

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА**

**2 (8) – 2014  
СОДЕРЖАНИЕ**

**Научно-методический  
журнал**

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

ISSN 2311-8776

Подписной индекс  
в объединенном каталоге  
«Пресса России» – 41410

**Учредитель:**

ФГБОУ ВПО «Волгоградская  
государственная академия  
физической культуры»

**Главный редактор:**

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

**Заместители**

**главного редактора:**

СОЛОПОВ И.Н. (Волгоград)  
ЧЕРКАШИН В.П. (Волгоград)

**Редакционная**

**коллегия:**

АНЦЫПЕРОВ В.В. (Волгоград)  
БАРАНОВ В.М. (Москва)  
ВЕРШИНИН М.А. (Волгоград)  
ВИКУЛОВ А.Д. (Ярославль)  
ВРУБЛЕВСКИЙ Е.П. (Беларусь)  
ГОРОДНИЧЕВ Р.М. (Великие Луки)  
ЗУБАРЕВ Ю.А. (Волгоград)  
КУДИНОВ А.А. (Волгоград)  
СЕНТЯБРЕВ Н.Н. (Волгоград)  
ФОМИЧЕНКО Т.Г. (Москва)  
NOWOCIEN Jerzy (Польша)

**Ответственный редактор:**

ВЕРШИНИН М.А.  
Тел. (8442) 23-66-85

**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**

А.И. Агафонов. Методика обучения технике ударов ногами в кикбоксинге, основанная на биомеханическом анализе ...	5
А.Н. Болгов, И.В. Орлан, А.В. Буров. Организация взаимодействия баскетболистов при подборе мяча на основе определения вероятности его отскока .....	10
К.С. Вишняков. Анализ объемов и интенсивности тренировочной нагрузки годичного цикла юниорского, молодежного и основного составов сборной команды России в гребле на байдарках .....	14
В.Я. Меньщиков, А.В. Иванов. Состояние готовности коллектива дошкольного образовательного учреждения и родителей детей к взаимодействию в области физического воспитания дошкольников посредством использования веб-сайтов .....	19
Ю.А. Смирнов, Е.В. Дивинская, А.В. Черкашин. Россия на XXII Олимпийских играх в Сочи-2014 .....	25
Фатьянов И.А., Петров Н.Ю. Исследование температурных характеристик, присущих результативному преодолению марафонской дистанции .....	32
Н.В. Финогенова, О.А. Сабуркина. Формирование навыков коллективной деятельности у детей дошкольного возраста на основе использования подвижных игр соревновательной направленности .....	37
В.В. Чёмов, Е.Ю. Барабанкина. Технологические основы интеграции двигательных заданий и нетрадиционных эргогенических средств в тренировке легкоатлетов .....	42

**Вопросы адаптивной физической культуры**

А.Е. Дивинская. Проблемный подход в практике обучения студентов физкультурного вуза по профилю «Адаптивное физическое воспитание» .....	47
---	----

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

А.Д. Губанова, Д.В. Медведев, Е.П. Горбанёва. Дифференцированный контроль физической работоспособности спортсменов на основе факторов ее определяющих .....	50
Н.А. Куропаткина, О.И. Коршунов, Т.А. Вакулина. Лечебная физическая культура в аксиологическом аспекте .....	54
И.В. Федотова, И.С. Таможникова. Факторы психосоциальной дизадаптации экс-спортсменов в зависимости от уровня двигательной активности .....	58

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

О.А. Младенцева, Е.В. Тяглова. Мотивы занятий спортивной  
деятельностью учащихся младших классов ..... 63

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

М.П. Бондаренко, И.В. Бородин, К.С. Похлебаева. Мар-  
кетинговые задачи волонтера на Играх 2014 года ..... 67

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

В.В. Горбачёва. Особенности построения профессио-  
граммы в процессе профессионально-прикладной физической  
подготовки спортивного менеджера ..... 72

А.А. Губанищева. Профессионально-прикладная физиче-  
ская подготовка как один из видов подготовки конкуренто-  
способного специалиста ..... 77

Е.Б. Кириллова. Использование информационно-  
коммуникационных технологий в контексте изучения дисци-  
плины по выбору «Перевод в сфере профессиональной ком-  
муникации» ..... 80

Е.С. Рудаскова, Е.В. Зубарева. Сравнительный анализ  
субъективного восприятия студентами разных методик чте-  
ния лекций ..... 84

М.Н. Сандирова, Е.С. Сивашова. Итоговый контроль по  
спортивной метрологии в форме компетентностно-ориенти-  
рованных заданий ..... 88

Е.А. Широбакина, А.С. Моторин. Влияние мышления  
студентов физкультурных вузов на обучение базовым видам  
спорта (на примере баскетбола) ..... 91

**От редакции журнала**

Правила публикации в журнале «Физическое воспитание  
и спортивная тренировка» ..... 97

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

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ УДАРОВ НОГАМИ В КИКБОКСИНГЕ, ОСНОВАННАЯ НА БИОМЕХАНИЧЕСКОМ АНАЛИЗЕ**

**Агафонов А.И.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

На основании полученных результатов биомеханического анализа была разработана методика обучения технике ударов ногами в кикбоксинге юношей 11-12 лет. Данная методика основывается на коррекции процесса обучения ударов ногами на основе получения обратной связи о технике их выполнения и исправления выявленных ошибок посредством применения специально-разработанных упражнений. Эффективность ее проверялась в педагогическом эксперименте.

**Ключевые слова:** кикбоксинг, удары ногами, методика, биомеханический анализ, юные спортсмены.

## **THE METHOD OF KICKS TECHNOLOGY LEARNING IN KICKBOXING, BASED ON BIOMECHANICAL ANALYSIS**

**Agafonov A.I.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

On the basis of biomechanical results analysis was developed a method of kicks technology learning in kickboxing of boys 11-12 years. This methodology is based on correction of kicks learning process on the basis of feedback about their performance technique and corrections of errors detected by means of application of specially designed exercises. The efficiency was tested in the pedagogical experiment.

**Keywords:** kick-boxing, kicking, methodology, biomechanical analysis, young sportsmen.

Современный кикбоксинг характеризуется возрастающим темпом и интенсивностью боя, увеличением его агрессивности, уровнем развития тактического мышления, физических и психических качеств кикбоксеров, возросшей жесткостью наносимых ударов. Кикбоксинг становится более динамичным, универсальным и зрелищным видом спорта [5, 1]. Соответственно, успешное выступление в поединке требует от кикбоксеров адекватного уровня подготовленности не только в физическом и функциональном отношении, но и в технико-тактическом компоненте, определяющем уровень специальной подготовленности к соревнованиям и предоставляющий спортсменам наибольшие резервы. Все это побуждает кикбоксера к применению эффективных технико-тактических действий, выполняемых руками и ногами, что в свою очередь, побуждает тренеров и спортсменов к поиску наиболее прогрессивных методов тренировки, которые необходимо использовать не только на этапе высшего спортивного мастерства,

а также и на более ранних этапах обучения, где закладывается фундамент многолетнего спортивного совершенствования [3, 4].

Повысить уровень технической подготовленности спортсменов невозможно без знаний биомеханических особенностей движений [2]. В связи с чем возникла необходимость провести биомеханический анализ техники ударов ногами и на его основе разработать методику обучения технике выполнения ударов ногами в кикбоксинге.

На основании полученных результатов биомеханического анализа была разработана методика обучения технике ударов ногами в кикбоксинге юношей 11-12 лет. Эффективность данной методики проверялась в педагогическом эксперименте. В качестве критериев оценки уровня подготовленности занимающихся контрольной и экспериментальной групп были определены сила и скорость ударов ногами, коэффициенты эффективности соревновательной деятельности. Техника ударов оценивалась по 10-бальной шкале.

Разработанная нами методика реализовывалась в таких направлениях: первое – содержание учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу; второе – нормативные и оценочные показатели тренировки юных кикбоксеров. Основной отличительной особенностью экспериментальной методики являлась коррекция процесса обучения ударов ногами на основе получения обратной связи о технике их выполнения и исправления выявленных ошибок посредством применения специально-разработанных упражнений.

На первом этапе шло обучение технике одиночных прямых ударов и боковых ударов стоя на месте, с шагом вперед с дальней дистанции: положение ног, рук, туловища, головы; простейшие удары на месте и в движении. Здесь осуществлялся контроль за рассогласованием движения и нарушением последовательности включения в движение различных частей тела, выполнением удара с нарушением траектории движения бьющей конечности, ограничением движения частей тела, участвующих в ударе.

Для исправления вышеперечисленных ошибок занимающиеся выполняли удары ногами по воздуху или по снарядам за счет разгибания ноги в коленном суставе при полной фиксации всех остальных, участвующих в движении сегментов тела. В дальнейшем, по мере освоения занимающимися двигательного действия эти упражнения выполнялись в парах с сопротивлением партнера, в движении, с использованием отягощений и резиновых жгутов, эспандеров, зафиксированных на голеностопном суставе. Упражнения на увеличение подвижности тазобедренного сустава. Нанесение ударов по тяжелым снарядам с поворотом таза до максимально возможного положения после касания голенью цели. Нанесение ударов ногами сидя или лежа на полу. Нанесение ударов прямой ногой, коленом по воздуху и снарядам. Выполнение ударов в гору или по наклонной плоскости вверх, из полного приседа. Нанесение ударов с использованием тяжелых корсетов, резинового жгута, зафиксированного за поясицу, где находится центр тяжести тела, и растянутого в сторону, обратную траектории движения ноги. Нанесение ударов, стоя бьющей ногой в яме при постановке опорной ноги на ступеньку или любую другую возвышенность. Нанесение удара ногой после удара разноименной рукой, после выполнения уклона в одноименную ногу сторону, после удара двумя руками одновременно. Выполнение ударов с сопротивлением партнера. Упражнения для тренировки вращательного и поступательного компонентов ударов ногами. Нанесение ударов ногами с захватом одной или двумя руками гимнастической стенки.

На втором этапе обучали технике комбинированных ударов, приобретали умения выполнять технико-тактические действия в вариативных условиях, непривычной боевой стойке: свободно передвигаться, выполнять основные ударные комбинации в атакующей и контратакующей формах, на дальней и средней дистанциях. Техничко-тактические ударные двигательные действия ногами осуществлялись в таких комбинациях: комбинирование различных видов ударов (прямых и боковых); комбинирование

защитных действий; комбинирование ударных и защитных действий; выполнение вариантов технико-тактических комбинаций (на месте, в движении).

Вариативность двигательного действия достигалась следующим образом: усложнение внешних условий (разные места занятий); различные сочетания элементов движения; возрастание физических нагрузок.

Оценивались следующие показатели: устойчивость ударного навыка к утомлению; устойчивость навыка в тренировочных и соревновательных условиях; эффективность техники ударных действий (точность ударов, результаты).

На данном этапе исправлялись следующие ошибки: не доведение таза, туловища, опорной ноги до линии атаки в конечной фазе удара, выполнение удара при постановке опорной ноги на носок или выпрямлении ее в коленном суставе, выполнение удара в пронос или со сменой боевой стойки, преждевременное торможение отдельных частей тела в целях сохранения равновесия.

С целью корректировки таких ошибок применялся следующий комплекс упражнений: нанесение ударов ногой после удара одноименной рукой, после уклона в разноименную сторону. Выполнение ударов ногами с грифом на плечах, с гантелями в руках. Нанесение акцентированных ударов ногами по легким снарядам, пальчагам, теннисным мячам, по воздуху. Выполнение акцентированных прямых ударов ногами по воздуху со сменой боевой стойки после удара. Выполнение сильных боковых ударов ногами по воздуху в «пронос». Упражнения на снижение действия инерционных факторов после удара ногой. Упражнения, направленные на увеличение инерции движения ударной ноги и тела спортсмена в конечной фазе удара. Нанесение ударов ногами, держась одной или двумя руками за гимнастическую стенку.

На третьем этапе у кикбоксеров формировалась индивидуальная манера ведения боя, шлифовались свойственные им технические средства и тактические навыки, планомерно развивались специфические мыслительные и сенсомоторные способности, с помощью которых успешно реализуется техника и тактика. Основное значение для роста мастерства спортсмена на этом этапе приобретала индивидуальная работа с ним. Выбор определенных средств дает возможность кикбоксеру совершенствоваться в избранных действиях, технике, умении применять ее в различных условиях, а также способствует развитию его боевого мышления. Кикбоксер должен овладеть более широким арсеналом технико-тактических средств, чем тот который присущ его индивидуальной манере ведения боя.

На этом этапе основную долю всех упражнений занимали упражнения в парах, на снарядах в условных, вольных боях, которые способствовали совершенствованию технических приемов и специализированных перцептивных и сенсомоторных процессов – чувства удара и защиты, времени реакции. Необходимым условием дальнейшего роста спортивного мастерства являлось выявление и восполнение имеющихся пробелов в технической подготовленности кикбоксеров. С целью корректировки выявленных ошибок в технике ударов ногами использовали отдельные блоки настоящей методики. Применяли упражнения для улучшения устойчивости спортсмена, для отработки траектории движения и увеличения степени развиваемых усилий отдельных частей тела, участвующих в ударе. Подбирались средства для увеличения силы удара и сокращения времени его выполнения.

На третьем этапе корректировали положения рук, плеч, головы, выполнение удара без постановки ноги в исходное положение после удара, не точное нанесение удара.

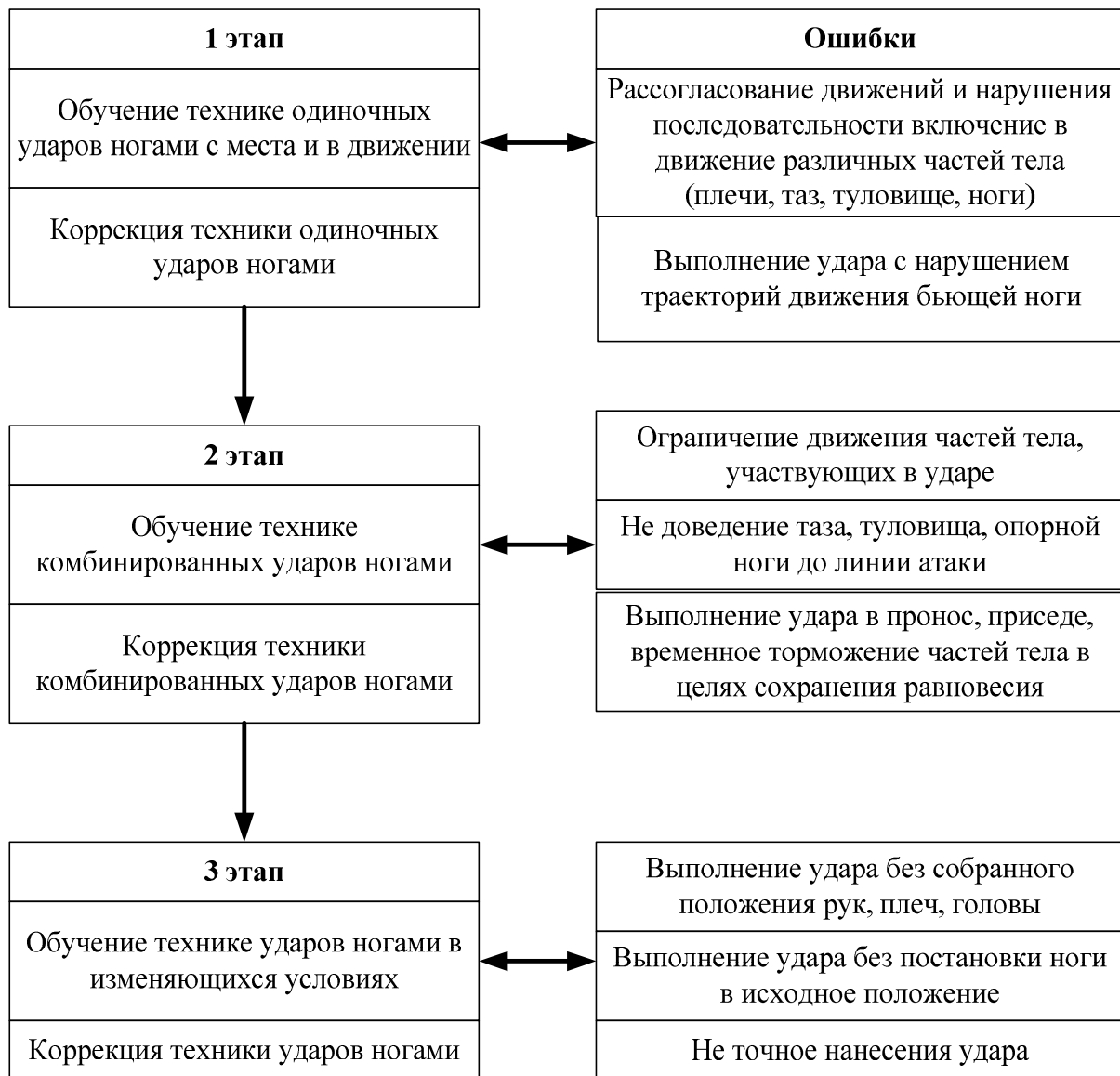
Здесь использовалась работа в парах по заданию, условные, вольные бои. Работа на мешках, настенных подушках, пальчагах, лапах, теннисных мячах. Отработка ударов перед зеркалом. Нанесение комбинаций ударов руками и ногами, ударов ногами на

месте, в движении под шаг, в прыжке. Нанесение ударов с отягощением. Выполнение ударов ногами с установкой на силу и скорость выполнения. Схематично этапы обучения и коррекции техники ударов ногами у юных кикбоксеров изображены на рисунке 1.

На заключительном этапе упражнения выполнялись преимущественно по типу условного и вольного боя (до 60 %).

По мере осуществления педагогического эксперимента увеличивалось количество заданий по формированию технико-тактических ударных действий (ударов, защит) в изменяющихся условиях.

Для формирования технико-тактических действий (ударов, защит) применяли такие упражнения: подводящие, специально-подготовительные, специальные упражнения, упражнения общей физической подготовки.



**Рисунок. 1 Этапы обучения и коррекции техники ударов ногами у юных кикбоксеров**

Данные упражнения использовались такими методами: строго-регламентированный метод, метод частичной регламентации, соревновательный метод.

Обучение технике ударных действий кикбоксеров осуществляется при использовании таких методических приемов: а) выполнение ударных действий на месте и в движении; б) применение комбинаций ударов на месте и в движении; в) использование серийных ударов на месте и в движении; г) применение серийных ударных действий в движении; д) выполнение многоударных действий; е) использование различных сочетаний прямых, боковых ударов; ж) применение контратакующих многоударных и серийных действий; з) выполнение атакующих и контратакующих ударных действий.

В конце педагогического эксперимента изучались кинематические и динамические показатели ударов ногами кикбоксеров обеих групп. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Результаты обследования юных кикбоксеров  
контрольной и экспериментальной групп**

№ п/п	Разновидности ударов	Группы	Показатели ( $\bar{x} \pm m$ )			
			Максимальная скорость голеностопного сустава, м/с	Сила удара, усл. ед.	Экспертная оценка, баллы	Время выполнения, с
1.	Боковой удар ногой по цели	К	8,12±0,79	135,0±5,4	5,44±0,76	0,476±0,012
			p<0,05	p<0,001	p<0,01	p<0,01
		Э	11,47±0,85	205,0±7,3	8,61±0,78	0,425±0,011
2.	Боковой удар ногой по воздуху	К	7,73±0,62		4,11±0,62	0,425±0,012
			p<0,01		p<0,01	p>0,05
		Э	10,85±0,76		7,94±0,75	0,425±0,013
3.	Прямой удар ногой по цели	К	2,60±0,40	76,0±4,2	5,50±0,65	0,510±0,014
			p<0,05	p<0,01	p<0,01	p>0,05
		Э	3,90±0,43	134,0±5,7	8,28±0,79	0,476±0,012
4.	Прямой удар ногой по воздуху	К	3,80±0,35		3,11±0,50	0,374±0,013
			p<0,05		p<0,05	p<0,01
		Э	3,70±0,36		4,72±0,53	0,459±0,016

По результатам проведения контрольных спаррингов, организованных в конце педагогического эксперимента, участия спортсменов в соревнованиях были определены количественные и качественные показатели эффективности соревновательной деятельности обеих групп. Так, результаты кикбоксеров экспериментальной группы были следующие: КЭУН (коэффициент эффективности ударов ногами) = 0,089, КЭПДН (коэффициент эффективности поражающего действия ногами) = 0,104, КЭА (коэффициент эффективности атаки) = 0,19. Показатели спортсменов контрольной группы оказались ниже: КЭУН = 0,065, КЭПДН = 0,087, КЭА = 0,12.

Проведение педагогического эксперимента показало, что уровень технико-тактической подготовленности экспериментальной группы оказался выше по всем тестируемым показателям, чем у контрольной, которые тренировались по традиционной методике. Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что предложенная нами методика обучения двигательным действиям более эффективна, чем общепринятая.

**Выводы.** Методика обучения и коррекции техники ударов ногами у кикбоксеров на основе результатов биомеханического анализа их двигательных действий основывается на упражнениях, направленных на формирование оптимальных кинематиче-

ских и динамических характеристик движения, развитие быстрых и точных двигательных действий в вариативных условиях; направленность – формирование технических характеристик ударов ногами на основе коррекции ошибочных кинематических и динамических характеристик двигательного действия. Инновационная методика обучения и коррекции техники ударов ногой у кикбоксеров экспериментальной группы способствовала достоверному увеличению скорости движения ударной части бьющей конечности: при боковом ударе ногой –  $11,47 \pm 0,85$  м/с, при прямом –  $3,90 \pm 0,43$  м/с, оптимальной скорости плечевого, тазобедренного, коленного суставов, силы бокового ( $205,0 \pm 7,3$  усл.ед.) прямого ( $134,0 \pm 5,7$  усл.ед.) ударов ногой, рациональной структуре силовых характеристик ударов ногами и последовательности включения звеньев тела в ударное двигательное действие, увеличению ударного импульса. Существенно повысились эффективность соревновательной деятельности (одержали победы в 69,7 % боев), коэффициенты эффективности ударов ногами – 0,089, коэффициенты эффективности поражающего действия ногами – 0,104, коэффициенты эффективности атаки – 0,19.

### Литература

1. Атилов, А.А., Кикбоксинг, лоу – кик / А.А. Атилов, Е.И. Глебов. – Ростов н/Дону, 2002. – 320 с.
2. Васильев, О.С. Современные методики биомеханических измерений: Компьютеризированный динамометрический комплекс / О.С. Васильев, Н.Г. Сучилин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3. – С. 13.
3. Осколков, В.А. Методика обучения сериям ударов в боксе / В.А. Осколков // Вестник Адыгейского государственного университета. – Вып. 2. – Майкоп: АГУ. – 2010. – С. 162-167.
4. Филимонов, В.И. Специфика силовой подготовленности боксеров высокой квалификации в связи с особенностями их технико-тактического мастерства: дисс. ... канд. пед. наук / В.И. Филимонов. – М., 1978. – 262 с.
5. Ширяев, А.Г. Бокс и кикбоксинг: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 240 с.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПРИ ПОДБОРЕ МЯЧА НА ОСНОВЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЕРОЯТНОСТИ ЕГО ОТСКОКА

Болгов А.Н., Орлан И. В., Буров А.В.

### Волгоградская государственная академия физической культуры

Рассматриваются проблемы взаимодействия игроков баскетбольной команды при подборе отскочившего от щита или кольца мяча на основе вероятностного варианта его отскока, а также взаимодействия игроков, как в защите, так и в нападении в борьбе за отскочивший мяч.

**Ключевые слова:** подбор мяча, борьба за отскочивший мяч, вероятность отскока, взаимодействие игроков.



## THE ORGANIZATION OF BASKETBALL PLAYERS INTERACTIONS IN SELECTION OF BALL ON THE BASIS OF DETERMINING BALL REBOUND

Bolgov A.N., Orlan I.V., A. Burov A.V.

Volgograd State Physical Education Academy

The problems of interaction between basketball team players in selection of ball bounced off the shield or ring on the basis of probabilistic version of his rebound, as well as the interaction of players, both in defense and attack in the struggle for batted ball.

**Keywords:** picking up the ball, the struggle for batted ball, the probability of a rebound, player interaction.

Современный баскетбол – игра скоростная и атлетичная. Процент реализации бросков мяча по кольцу соперника растет с каждым годом. Но, не смотря на это, не реализованные броски оставляют равные шансы командам овладеть мячом и продолжить игру в свою пользу. И здесь уместно высказывание одного из тренеров: «Кто выигрывает щит – выигрывает игру». Статистика подтверждает эти слова: в 95% игр команда – победитель имела превосходство по подборам мяча, как на своем щите, так и на щите соперника.

Большое значение имеет в игре борьба за мяч, не попавший в корзину, так как захват мяча атакующей командой дает возможность забросить его вблизи корзины или, используя передачу мяча назад партнерам, развернуть новую атаку. Кроме того, такая команда может чаще атаковать противника, она приобретает уверенность в своих действиях, и особенно, в бросках по кольцу, что дает инициативу в руки нападающей команде, а захват инициативы является одним из залогов победы.

Подбор мяча – борьба за отскочивший от щита мяч. Большинство специалистов относят данный прием к технике игры [1, 2, 3]. Но качественное выполнение данного приема во многом зависит от индивидуальных и групповых тактических взаимодействий игроков, причем, в защите игроки находятся спиной к щиту, а в нападении лицом. И в том и в другом случае они должны занять более выгодное место для выполнения подбора мяча. Вступая в борьбу за мяч, не попавший в корзину, нападающий ограничен во времени, так как кроме него за мяч борется защитник и его партнеры. Правила игры разрешают находиться в зоне штрафного броска не более 3 секунд. Все это предъявляет особое требование к нападающему, который должен в короткий отрезок времени пробежать раньше защитника к щиту, рассчитать угол отскока, силу и траекторию полета мяча, и по возможности овладеть им.

Успех добивания мяча, или повторной атаки, зависит от выбора места нападающим, сумеет ли он определить защитника и расположиться ближе к щиту. Эта борьба является одним из главных моментов в единоборстве нападающего с защитником. В тех случаях, когда неопытный защитник сопровождает взглядом полет мяча, пробежать с противоположной стороны его взгляда и занять место поближе к щиту не составляет труда. Но такие случаи встречаются только в команде новичков. Чтобы определить защитника, нападающий должен делать обманные движения и, убедившись, что благодаря финту путь открыт, двигаться к щиту. Обманное движение лучше делать в сторону сзади стоящей ноги защитника, например, защитник распложен в стойке с выставленной левой ногой вперед, финт делается в сторону правой ноги защитника.

Уход в сторону выставленной вперед ноги защитника выгодней делать в силу того, что с первого шага нападающий уходит за спину защитника и тот потеряет за ним контроль. Защитник, увидев, что нападающей двигается ему за спину, будет пытаться

создать препятствия нападающему, используя для этого поворот назад на вперёдстоящей ноге. Но небольшое расстояние и движение защитника вперед не дают ему возможности успеть создать препятствие нападающему. В случае, когда нападающий обманное движение выполняет в сторону выставленной вперед ноги защитника, а проходит в противоположную сторону, то последний совсем не теряет нападающего из поля зрения, а времени на выполнение поворота спиной назад назади стоящей ноге оказывает вполне достаточно, чтобы создать препятствие нападающему.

В хорошо сыгранной команде по положению партнера с мячом и его едва уловимым подготовительным движениям игроки знают, что будет произведен бросок, и, не дожидаясь выпуска мяча, устремляются к щиту, опережая тем самым защитников.

Для успешной борьбы за мяч игроки должны заранее изучать места и направления вероятных отскоков мяча при непопадании его в корзину, принимая во внимание расстояние от корзины и угол броска по отношению к щиту. Игрок, бросающий мяч по корзине, лучше всех чувствует полет мяча после его выпуска и точнее других может определить направление отскока мяча в случае непопадания в корзину. Поэтому игроку, производящему бросок со средней дистанции, рекомендуется самому вступать в борьбу за мяч.

Для освобождения от опеки защитника при движении на щит нападающий должен использовать наведение на другого игрока.

На качественное выполнение подбора мяча оказывает влияние множество факторов:

1. Сектор, из которого выполняется бросок:
  - параллельно щиту, - под углом к щиту, - прямо перед щитом.
2. Расстояние, с которого выполняется бросок:
  - с дальней дистанции, - со средней дистанции, - с ближней дистанции.
3. Скорость полета мяча:
  - быстрая, - средняя, - медленная.
4. Траектория полета мяча:
  - высокая, - средняя, - низкая.
5. Вращение мяча во время полета:
  - обратное, - по ходу, - без вращения.
6. Тактические действия во время броска:
  - команда нападает;
  - позиционное нападение через центрального, - позиционное нападение без центрального, - быстрая система нападения;
  - команда защищается;
  - зонная система защиты, - личная система защиты.

Учитывая каждый из этих факторов, игрок может предугадать траекторию и место, куда отскочит мяч, и занять правильную позицию для успешного овладения им.

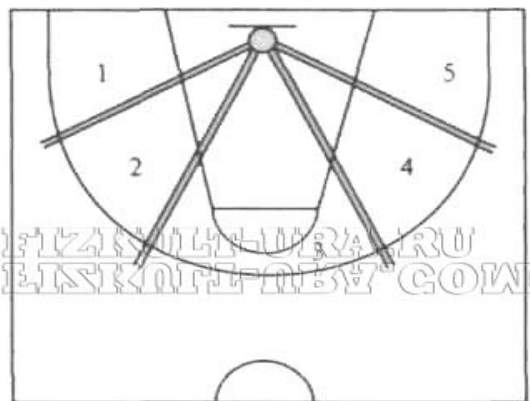
Если условно разделить площадку на пять секторов (рисунок 1), которые соответствуют количеству игроков на площадке, и позициям выполняемых бросков, по статистической вероятности можно определить направление отскока мяча:

– при бросках из зоны 1 и 5 до 95 % всех мячей при отскоке возвращаются в те же зоны, причем 50 % - отскакивает на дальнюю сторону площадки. Такая же тенденция наблюдается при средней и высокой траектории полета мяча со средней и быстрой скоростью, а броски, выполненные с низкой траекторией полета и низкой скоростью, в 70% отскакивают обратно.

– при бросках из зоны 2 и 4 в 70 % случаев мяч отскакивает в эти же зоны, причем при средней и высокой траектории выпущенный со средней и высокой скоростью

мяч в 60 % отскакивает на дальнюю сторону площадки. Мяч, брошенный с низкой скоростью и низкой траекторией полета, в 85 % случаев отскакивает обратно.

– броски из зоны 3 дают 50 % отскоков в ту же зону не зависимо от скорости и траектории полета. Отскоки в зоны 2 и 4 происходят в 40 % случаев и 10 % составляют отскоки в зоны 1 и 5.



Вероятные зоны отскока мяча при неточных бросках

### Рисунок 1. Схематичное расположение секторов возможного отскока мяча

Кроме случаев, когда противник забрасывает мяч в вашу корзину, легче всего овладеть мячом после отскока от щита.

Команда, хорошо борющаяся за отскоки, будет всегда иметь решающее превосходство над противником. Не обязательно, чтобы команда, хорошо борющаяся за отскок, состояла исключительно из высоких игроков. Однако естественно, что высокие игроки имеют огромное преимущество при борьбе за отскоки.

В настоящее время нападающие имеют больше шансов, чем несколько лет назад, в борьбе за отскок под корзиной противника. Это объясняется увеличением числа бросков и большими размерами площадок. На малой площадке защите не представляет труда прикрыть все пути к корзине и овладеть мячом. К тому же на малых площадках нападающие лишаются такого «оружия» как проход с мячом под корзину, а отсутствие таких проходов, в свою очередь, снижает шансы в борьбе за отскок.

### Литература

1. Гомельский, А.Я. Центровые / А.Я. Гомельский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.
2. Портнов, Ю.М. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов: Учебное пособие / Ю.М. Портнов, В.Г. Луничкин, А.В. Родионов. – М.: ГЦОЛИФК. – 1989. – 83 с.
3. Саблин, А.Б. Особенности специальной подготовленности высококвалифицированных высокорослых баскетболистов / А.Б. Саблин, Л.В.Костикова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 36-37.

## **АНАЛИЗ ОБЪЕМОВ И ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ЮНИОРСКОГО, МОЛОДЕЖНОГО И ОСНОВНОГО СОСТАВОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ**

**Вишняков К. С.**

**Центр спортивной подготовки Сборных команд России  
Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье анализируются объем и интенсивность тренировочной нагрузки по всем основным средствам подготовки в годичном цикле юниоров, молодежи и взрослых спортсменов сборных команд России в гребле на байдарках. Делается вывод, что тренировочные планы подготовки данных спортсменов требуют серьезной и глубокой корректировки. Основой для корректировки планов должны стать достижения современной спортивной науки и опыта подготовки спортсменов в других циклических видах спорта.

**Ключевые слова:** тренировочная нагрузка, объем и интенсивность нагрузки, годичный цикл, гребля на байдарках, квалифицированные спортсмены.

## **THE ANALYSIS OF CONTENT AND TRAINING LOAD INTENSITY OF JUNIOR ANNUAL CYCLE, YOUTH AND THE NATIONAL TEAM OF RUSSIA IN CANOING**

**Vishnyakov K.S.**

**Sports Training Center National Teams Russia  
Volgograd State Physical Education Academy**

The article analyses the content and intensity of training loads in all major means of training in junior year cycle, youth and adult sports teams in kayaking. It is concluded that training plans of athletes' preparation require a serious and deep corrections. The basis of plans correction should become with modern sports science and athletes' training experience in other cyclic sports.

**Keywords:** training load, load intensity and volume, annual cycle, kayak paddling, skilled athletes.

**Введение.** Объем и интенсивность тренировочной нагрузки являются ключевыми характеристиками ее величины [1, 4]. Измеряется объем тренировочной нагрузки наиболее часто продолжительностью ее воздействия, выражаемой временем работы, длиной преодоленного расстояния, количеством повторений упражнений, величиной поднимаемых или перемещаемых отягощений, количеством тренировочных занятий или соревновательных стартов.

Интенсивность же тренировочной нагрузки характеризуется скоростью или темпом выполнения движений, временем преодоления дистанции, величиной отягощения, количеством подходов в серии и т.д. [2, 6]. Таким образом, информация об объеме и интенсивности тренировочной нагрузки выступает базовым фактором планирования подготовки спортсменов различной квалификации. Сопоставляя величины объемов и интенсивности тренировочной нагрузки и ее содержание в годичных циклах подготовки квалифицированных спортсменов различного возраста, можно выявить те тенденции тренировочного процесса, которые определяют стратегию многолетней подготовки в

каждом конкретном виде спорта, в том числе и в гребле на байдарке и каноэ, а также оценить эффективность такой подготовки. Интерес к гребле на байдарке не случаен, так как только мужчины на Играх Олимпиад в этой дисциплине разыгрывают пять комплектов медалей, а выступают отечественные гребцы на таких соревнованиях пока не очень успешно.

**Методика исследования.** Анализировали тренировочные программы юниорской, молодежной и основной сборной команды России в гребле на байдарке за 2012 – 2013 гг. Сравнивали суммарные объемы тренировочной нагрузки ежемесячно и за год, а также ежемесячные и годовые тренировочные объемы всех основных средств подготовки.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В настоящее время при составлении тренировочных программ подготовки сборных команд России по гребле на байдарке и каноэ, независимо от возрастной группы, в их содержание включаются следующие основные средства: специальной подготовки – гребля в различных зонах интенсивности, измеряемой в километрах (км); общей физической подготовки, измеряемой в астрономических часах (ч) – легкоатлетический бег, тренажерная подготовка, атлетическая подготовка, общеразвивающие упражнения (ОРУ) и упражнения на гибкость.

Греблю на байдарках и каноэ планируется выполнять в пяти зонах интенсивности, в зависимости от концентрации образуемого при этом лактата (La): I – La < 2мМ/л; II – La 2-4 мМ/л; III – La 4-8 мМ/л; IV – La > 8 мМ/л; V – алактатная.

В таблице 1 представлены данные о параметрах тренировочной нагрузки всех основных средств подготовки гребцов различных возрастных групп сборных команд России в годовом цикле 2012-2013 г.г. как в абсолютных значениях, так и в относительных, выраженных в % от суммарной работы специальной или общеподготовительной направленности.

**Таблица 1**

**Сравнительные данные объемов тренировочной нагрузки юниорского, молодежного и основного состава сборной команды России в гребле на байдарках на дистанцию 1000 м**

Тренировочные средства		Юниорский состав		Молодежный состав		Основной состав	
		км, ч	%	км, ч	%	км, ч	%
Гребля в различных зонах интенсивности	I – La < 2мМ/л	1381	38,5	1575	35,7	1883	45,8
	II – La 2-4 мМ/л	1202	33,5	1649	37,3	1431	34,8
	III – La 4-8 мМ/л	814	22,7	816	18,5	500	12,2
	IV – La > 8 мМ/л	161	4,5	248,5	5,6	209	5,1
	Алактатная	28,5	0,8	128	2,9	92	2,1
	Общий объем гребли	3586,5	100,0	4416,5	100,0	4115	100,0
Общая физическая подготовка	Легкоатлетический бег	41,7	25,5	70	27,9	118,5	30,5
	Тренажерная подготовка	1,5	0,9	60,5	24,1	87	22,4
	Атлетическая подготовка	63,2	38,7	63,2	25,2	113	29,1
	ОРУ и гибкость	57,1	34,9	57,1	22,8	70	18,0
	Общий объем ОФП	163,5	100,0	250,8	100,0	388,5	100,0

Итак, самый большой суммарный объем гребли в различных зонах интенсивности присущ молодежному составу – 4416,5 км. Несколько меньший объем такой нагрузки выполняют взрослые спортсмены – 4115 км, и самый маленький объем приходится на юниоров – 3586,5 км. Таким образом, суммарный объем гребли в различных

зонах интенсивности молодежной команды на 23,1 % превышает объем юниоров, и на 7,3 % – основного состава.

Теперь то, что касается соотношения объемов по разным зонам интенсивности мышечной работы. Объем гребли в I зоне интенсивности, где скорость перемещения до 60 % от максимально возможной, у юниоров составляет 1381 км, у молодежного состава – 1575 км (увеличение на 14,0 %), и у взрослых спортсменов – 1883 км (увеличение на 19,5 %). При такой интенсивности гребли, когда концентрация лактата не превышает 2мМ/л, энергообеспечение мышечной деятельности, то есть физическая работа, осуществляется исключительно за счет аэробного механизма. В таких условиях частота сердечных сокращений (ЧСС) спортсменов находится в пределах 70-80 % от максимальной, а интенсивность тренировочной нагрузки соответствует 80-90 % уровня анаэробного порога (АнП).

Необходимо отметить, что доля гребли в I-ой зоне мощности от суммарного объема всей специальной тренировочной работы на воде у всех возрастных групп достаточно большая. Так, у юниоров это 38,5 % от всего объема, у молодежи – 35,7 %, а у основного состава и вовсе – 45,8 %.

Далее, объем гребли во II-ой зоне интенсивности, когда скорость перемещения лодки находится в пределах 70-80 % от максимальной, у юниорской сборной команды России равен 1202 км. Это 33,5 % от всего объема специализированной тренировочной нагрузки. У молодежного состава объем достигает 1649 км (37,3 % от всего объема), а у взрослых спортсменов – 1431 км (34,8 % от всего объема). При такой интенсивности гребли концентрация лактата находится в пределах 2-4 мМ/л, ЧСС на уровне 80-90 % от максимальной, а интенсивность тренировочной нагрузки соответствует 90-100 % уровню анаэробного порога (АнП). То есть, энергообеспечение мышечной деятельности в данном случае осуществляется также преимущественно за счет аэробного механизма [5, 7].

Годовой объем гребли в III-ей зоне интенсивности во всех возрастных группах значительно сокращается, по сравнению с двумя предыдущими. Так, у юниоров он уменьшился до 814 км, у молодежи – до 816 км, а у основного состава – до 500 км. И если в общем объеме специальных средств подготовки у юниоров гребля в III-ей зоне занимает 22,7 %, то у молодежи всего 18,5 %, а у взрослых спортсменов и того меньше – 12,2 %. Интенсивность гребли превышает АнП на 10 %, скорость перемещения лодки достигает 80-85 % от максимальной. ЧСС спортсменов поднимается до 95 % от максимальной величины, а мышечная деятельность при такой интенсивности обеспечивается не только аэробным, но уже и анаэробным механизмом, поэтому и концентрация лактата возрастает до 8 мМ/л.

Объем гребли в следующей IV-ой зоне интенсивности, когда скорость передвижения достигает 90-100 % от максимальной, а концентрация лактата превышает 8 мМ/л, также во всех возрастных группах уменьшается, по сравнению с предыдущими зонами. У юниоров объем гребли в этой зоне составляет 161 км (4,5 % от всего объема), у молодежи – 248,5 (5,6 % от всего объема), а у спортсменов основного состава – 209 км (5,1 % от всего объема).

Самый малый объем гребли у всех спортсменов сборных команд приходится на V-ю зону интенсивности, когда скорость передвижения достигает своего максимума. У юниоров такая работа занимает всего 28,5 км (0,8 % от всего объема), у молодежного состава – 128 км (2,9 % от всего объема), а основного состава – 92 км (2,1 % от всего объема).

Таким образом, юниоры сборной команды России в годичном цикле подготовки выполняют греблю с интенсивностью менее 80 % от максимальной скорости, где ведущим механизмом энергообеспечения является аэробный, в объеме 2583 км, что состав-

ляет 72,0 % от всего объема специальной работы на воде. 814 км или 22,7 % приходится на греблю с интенсивностью не выше 85 % от максимальной скорости. В такой ситуации режим энергообеспечения смешанный – аэробно-анаэробный. И только 189,5 км (5,3 %) в тренировке юношей уделяется гребле в чистом анаэробном режиме энергообеспечения, причем 161 км приходится на лактатную фракцию, а 28,5 км – на алактатную, когда время гребли в одном заезде не превышает 10 с.

При подготовке молодежной команды спортсмены в годичном цикле выполняют греблю в аэробном режиме в объеме 3224 км, или 73 % от всего объема специальной работы. На смешанный аэробно-анаэробный режим отводится 18,5 % или 816 км. Остальные 376 км (8,5 %) спортсмены тренируются в режиме анаэробного энергообеспечения. Максимальная скорость гребли в подготовке молодежного состава занимает 128 км или 2,9 %. То есть, по сравнению с подготовкой юношей, у молодежной команды увеличивается объем гребли в аэробном режиме, но долевая его часть в общем годовом объеме тренировочной нагрузки остается практически такой же. Основное же отличие заключается в том, что у более старших спортсменов, по сравнению с юношами, увеличивается доля тренировочной нагрузки, выполняемой в анаэробном режиме на 3,2 %. Причем, объем гребли с максимальной скоростью возрастает в 4,5 раза. Естественно, что в итоге уменьшается доля гребли в смешанном режиме на 4,2 %.

В группе взрослых спортсменов годовой объем гребли в аэробном режиме составляет 3314 км или 80,5 %. Это больше, чем у юношей и молодежи на 7,5-8,5 %. Объем гребли в смешанном режиме у спортсменов основного состава меньше чем у молодежи и у юношей. Меньше чем у молодежи оказывается и объем гребли в анаэробном режиме на 1,3 %, в том числе и с максимальной скоростью на 0,8 %.

Рассматривая годовой объем средств общефизической подготовки гребцов различного уровня сборных команд России, можно сделать также определенное заключение. Так, наименьший годовой объем ОФП присущ юниорам (163,5 часов), у молодежного состава он больше на 53,4 % (250,8 часов). У основного состава гребцов на байдарках годовой объем ОФП самый большой – 388,5 часа. Это на 54,9 % больше, чем у молодежи, и на 135,8 % превышает объем юниоров.

Юниоры больше всего времени в годичном цикле из ОФП уделяют атлетической подготовке – 63,2 часа (38,7 % от общего объема), молодежь и основной состав – легкоатлетическому бегу (соответственно 70 часов или 27,9 % и 118,5 или 30,5 %). Вторую позицию в структуре ОФП юниоров занимает ОРУ и упражнения на гибкость – 57,1 час (34,9 % от всего объема ОФП), а у молодежного состава и взрослых спортсменов – атлетическая подготовка (соответственно 63,2 часа или 25,2 % и 113 часов или 29,1 %). Третье место у юниоров приходится на легкоатлетический бег – 41,7 часов или 25,5 %, а у молодежи и основного состава – на тренажерную подготовку (соответственно 60,5 часов или 24,1 % и 87 часов или 22,4 %). Меньше всего времени юниоры в годичном цикле тратят на тренажерную подготовку – 1,5 часа или 0,9 %, молодежь и взрослые спортсмены – на ОРУ и упражнения на гибкость (соответственно 57,1 часа или 22,8 % и 70 часов или 18,0 %).

Таким образом, у юниорской сборной команды страны по гребле на байдарках среди всего объема ОФП больше всего внимания уделяется атлетической подготовке и ОРУ, включая упражнения на гибкость. У молодежного и основного состава порядковая значимость долевого объема средств ОФП идентичная. Но если у молодежи основные средства ОФП в годичном цикле имеют приблизительно одинаковый объем, с небольшим преобладанием легкоатлетического бега, то у основного состава легкоатлетический бег и атлетическая подготовка в явных лидерах.

Для того чтобы сделать определенные выводы по данному материалу, необходимо рассмотреть саму соревновательную деятельность гребцов на байдарках. Так, в

настоящее время сильнейшие взрослые спортсмены на одиночной лодке преодолевают 1000 м в пределах 3 мин 25-30 секунд. Скорость гребли у молодежи и юниоров немного ниже, поэтому они проходят эту дистанцию на 15-20 секунд дольше. Тем не менее, в любом случае соревновательное время на дистанции 1000 м у гребцов на байдарке не превышает 4 минут.

Специалистам хорошо известно, что такая физическая работа соответствует зоне субмаксимальной мощности [5]. При работе в этой зоне деятельность кислороднотранспортной и утилизирующей систем организма достигает своего максимума. Так, ЧСС выходит на уровень 190-200 уд/мин, минутный объем увеличивается до 30-40 л, концентрация лактата возрастает в 15-20 раз от уровня покоя, достигая величины 20-28 мм/л, в результате чего щелочные резервы снижаются на 40-60 %, рН крови – до 7,0.

Как видно из анализа объемов и интенсивности тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки гребцов на байдарках сборных команд России юниоров, молодежи и взрослых спортсменов, только около 5 % тренировочной нагрузки в гребле, а это основное тренировочное средство, соответствует параметрам соревновательной деятельности. Более 90 % объема тренировочной нагрузки рассматриваемых гребцов не отвечает требованиям их соревновательного упражнения.

Не совсем понятна и логика распределения тренировочных годовых объемов гребли в различных зонах интенсивности и средств ОФП у юниоров, молодежи и основного состава сборных команд России. Так, исходя из устоявшихся в отечественной спортивной науке взглядов, доля ОФП должна быть выше, чем ниже уровень квалификации спортсменов или этап их многолетней подготовки. С ростом квалификации значение ОФП уменьшается, а возрастает роль специальных средств и методов подготовки [3]. Однако в тренировочном процессе гребцов на байдарках, представляющих российскую команду на международных соревнованиях, все выглядит как раз наоборот. У юниоров объем ОФП гораздо меньше, чем у более старших и квалифицированных спортсменов. Кроме этого, вызывает сомнение целесообразность такого большого объема легкоатлетического бега в структуре ОФП основного состава гребцов, а атлетической подготовки – у юниоров. Здесь также все должно быть наоборот, так как легкоатлетический бег в большей мере развивает функциональные возможности, которые являются базовыми для роста физической подготовленности, основу которой составляет атлетическая и тренажерная подготовка.

Соотношение годовых объемов гребли в разных зонах интенсивности анализируемых спортсменов также не однозначно в понимании. Например, у самых квалифицированных гребцов, то есть у основного состава сборной команды страны, гребля в I-ой зоне занимает основное место. Как известно, физическая работа в этой зоне не является развивающей, она в основном характеризуется как поддерживающая [7]. Это было бы приемлемо, если бы результаты российских гребцов были настолько высоки, что не требовали бы улучшения, а только сохранения их на достигнутом уровне. Однако в сборной команде россиян пока такой ситуации не сложилось.

**Заключение.** Проведенный анализ объемов и интенсивности тренировочной нагрузки годичного цикла подготовки юниорского, молодежного и основного состава сборных команд России в гребле на байдарках показывает, что тренировочные планы требуют серьезной и глубокой корректировки, в основу которой необходимо положить современные представления спортивной науки о закономерностях многолетнего тренировочного процесса, об особенностях адаптации организма человека к максимальным физическим нагрузкам, а также опыт подготовки высококвалифицированных спортсменов в других циклических видах спорта, прежде всего, легкой атлетики, плавания и конькобежного спорта.



## Литература

1. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
3. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 200 с.
4. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 582 с.
5. Физиология человека: Учебник для вузов физ. культуры и факультетов физ. воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В.И. Тхоревского. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001. – 492 с.
6. Фискалов, В.Д. Теоретические основы подготовки спортсменов: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – 245 с.
7. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировка на выносливость: Пер. с англ / П. Янсен. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2006. – 160 с.

### **СОСТОЯНИЕ ГОТОВНОСТИ КОЛЛЕКТИВА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ И РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ К ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ WEB-САЙТОВ**

**Меньщиков В.Я., Иванов А.В.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье рассматриваются вопросы повышения эффективности взаимодействия преподавательского коллектива дошкольного образовательного учреждения и родителей детей на основе использования ресурсов информационных технологий. По итогам анализа социологических опросов родителей дошкольников предпринята попытка систематизировать уровни готовности к взаимодействию с педагогическим коллективом дошкольного образовательного учреждения.

**Ключевые слова:** физическое воспитание дошкольников, информационные технологии, взаимодействие дошкольных образовательных учреждений и родителей детей.

### **THE STATE OF READINESS OF PRESCHOOL INSTITUTION'S STAFF AND CHILDREN'S PARENTS TO COOPERATE IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOLERS THROUGH THE USE OF WEB-SITES**

**Menschikov V.Ya., Ivanov A.V.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article considers the questions of enhancing the effectiveness of interaction between the teaching staff of preschool institutions and children's parents on the basis of information technology resources use. According to the results of sociological surveys analysis the

preschoolers' parents try to systematize the levels of preparedness for cooperation with the pedagogical staff of pre-school educational institutions.

**Keywords:** preschoolers' physical education, information technology, the interaction between preschool institutions and parents of children.

Процесс взаимодействия коллектива ДОО с родителями и родственниками воспитанников в области физического воспитания через web-сайт может быть успешен при нескольких обязательных условиях: 1) все субъекты воспитания должны иметь дома персональные компьютеры; 2) все должны уметь ими пользоваться на уровне наличия навыков работы в Интернете; 3) все субъекты воспитания должны быть достаточно высоко мотивированы, особенно на этапе настройки работы.

Для того чтобы оценить состояние готовности субъектов воспитания к эффективному взаимодействию, мы провели специальное исследование. В нем приняло участие 180 человек: родителей – 100 человек (мам и пап по 50 человек), родственников – 40 (дедушек и бабушек по 20 человек), 30 воспитателей и 10 человек управляющих. Всем респондентам было предложено ответить на 25 вопросов. Их содержание и существо ответов представлены в таблице 1.

Данные показывают, что в настоящее время очень большое количество семей имеют дома персональный компьютер. Чуть более 90% отцов, матерей, бабушек и дедушек заявили о том, что современные информационные технологии в распоряжении их семей имеются. Необходимо отметить, что существенно меньше данной техники в семьях воспитателей (75%). Что касается управляющих, то опрос показал, что они все имеют дома ПК.

**Таблица 1**

**Состояние готовности субъектов к взаимодействию в области физического воспитания дошкольников посредством использования web-сайтов**

		Ответы (%)											
		матерей		отцов		бабушек		дедушек		воспитателей		управляющих	
		да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет
1	Есть ли в Вашей семье персональный компьютер (далее ПК)?	90	10	94	6	90	10	85	15	75	25	100	0
2	Если нет, планируете ли приобрести ПК?	54	46	56	44	22	78	24	76	80	20		
3	Умеете ли Вы пользоваться ПК?	93	7	91	9	7	93	5	95	75	25	100	0
4	Если нет, хотите ли научиться?	94	6	98	2	25	75	20	80	91	9		
5	Вы достаточно хорошо владеете техникой работы на ПК?	53	47	45	55	3	97	3	97	45	55	60	40

6	Стараетесь ли Вы совершенствовать свои навыки работы на ПК?	92	8	89	11	2	98	1	99	46	54	45	55
7	Вы работаете на персональном компьютере ежедневно?	10	90	7	93	1	99	1	99	2	98	89	11
8	Пользуетесь ли Вы услугами интернета?	100	0	100	0	85	15	60	40	100	0	100	0
9	Вы «выходите» в Интернет почти ежедневно?	0	100	0	100	0	100	0	100	0	100	0	100
10	Вы считаете, что у вас достаточно знаний о методике поддержания необходимого уровня здоровья своего ребенка?	20	80	15	85	26	74	24	76	59	41	25	75
11	Если «нет» – пытаетесь ли Вы пополнить свои знания о методике поддержания необходимого уровня здоровья своего ребенка?	100	0	80	20	10	90	8	92	50	40	48	52
12	Если «да», пытались ли Вы пополнить свои знания о методике поддержания необходимого уровня здоровья своего ребенка из Интернета?	10	90	8	92	1	99	1	99	12	88	8	92
13	Нужна ли Вам дополнительная информация о методике поддержания необходимого уровня здоровья своего ребенка от специалистов из Вашего детского сада?	100	0	90	10	95	5	95	5				

14	Считаете ли Вы удобным получать дополнительную информацию о методике поддержания необходимого уровня здоровья своего ребенка от специалистов из Вашего детского сада на веб-сайте ДОУ?	100	0	100	0	12	88	4	96				
15	Вы считаете, что у вас достаточно знаний о методике физического воспитания своего ребенка?	5	95	4	96	3	97	3	97	79	21	12	88
16	Если «нет» – пытаетесь ли Вы пополнить свои знания о методике физического воспитания своего ребенка?	4	96	2	98	1	99	1	99	3	97	2	98
17	Если «да», пытались ли Вы пополнить свои знания о методике физического воспитания своего ребенка из Интернета?	2	8	1	99	1	99	1	99	1	99	1	99
18	Нужна ли Вам дополнительная информация о методике физического воспитания своего ребенка от специалистов из Вашего детского сада?	92	8	90	10	95	5	96	4	3	97	1	99

19	Считаете ли Вы удобным получать дополнительную информацию о методике физического воспитания своего ребенка от специалистов из Вашего детского сада на веб-сайте ДОУ?	100	0	100	0	12	88	8	92	3	97	1	99
20	Знаете ли Вы, что Ваш детский сад имеет свой веб-сайт?	6	94	4	96	2	98	1	99	25	75	100	0
21	Вы посещаете веб-сайт Вашего детского сада?	2	98	1	99					2	98	100	0
22	Устраивает ли Вас объем полезной информации на веб-сайте Вашего детского сада?	45	55	34	66	75	25	66	34	75	25		
23	Устраивает ли Вас качество информации на веб-сайте Вашего детского сада?	50	50	38	62	80	20	77	23	90	10		
24	Вы посещаете веб-сайты других детских садов?	0	100	0	100	0	100	0	100	1	99	80	20
25	Устраивает ли Вас качество информации веб-сайтов других ДОУ?	90	10	95	5	00		00		95	5	96	4

Опрос показал, что все респонденты, которые в настоящее время не имеют персональных компьютеров, планируют их приобрести в ближайшее время.

Абсолютное большинство родителей (в среднем 92%) заявили о том, что они умеют пользоваться этой техникой. Что касается ближайших родственников (бабушек и дедушек), то здесь положение иное. По результатам опроса выяснилось, что только 6% бабушек и дедушек имеют навыки пользователя ПК. Достаточно большое количество воспитателей (75%) заявили о том, что они владеют техникой работы на ПК, среди управляющих таких оказалось 100%.

Не подлежит сомнению тот факт, что из числа не умеющих работать на ПК, большинство хотели бы освоить эту технику. Большинство родителей и родственников (95%) заявили о том, что они стараются совершенствовать свои навыки работы на ПК. В то же время, половина воспитателей и управляющих заявили, что не делают этого.

На вопрос о том «Работаете ли Вы на персональном компьютере ежедневно» только 10% мам и 7% пап ответили утвердительно. Абсолютное большинство бабушек, дедушек и воспитателей ответили на этот вопрос отрицательно, а 89% управляющих сказало, что они делают это ежедневно.

Большинство категорий испытуемых, владеющих навыками работы на ПК, заявили о том, они все они (100%) пользуются услугами интернета, но только 85% бабушек и 60% дедушек (работающих на ПК) подтвердили это. Никто из опрошенных не заявил о том, что они «выходят» в Интернет ежедневно.

Данные опроса показывают, что различные группы испытуемых достаточно скромно оценивают свои знания о методике поддержания необходимого уровня здоровья своего ребенка. Только 20% матерей и 15% отцов считают их вполне приемлемыми. Несколько выше этот процент у представителей старшего поколения и у управляющих (в среднем 25%). Примечательно, что около 60% воспитателей высоко оценивают свой уровень знаний о методике поддержания необходимого уровня здоровья своего ребенка. При этом только 50% из них заявили о том, что они пытаются, по возможности, пополнить свои знания в этой области. Отчетливо эти намерения высказали и 100% матерей и 80% отцов, в то время как представители старшего поколения, не сделали этого. Опрос показал, что только 9% бабушек и дедушек стремятся пополнить свои знания о методике поддержания необходимого уровня здоровья своих внуков.

Данные показывают, что большинство испытуемых не считает Интернет средством совершенствования своих знаний. Только 1 из 10 родителей, воспитателей и управляющих в этом случае обращается за помощью к базе Интернета, а представители старшего поколения не делают этого практически никогда [1, 2].

Очевидно как компенсация этому абсолютное большинство реципиентов (97%) заявили о том, что они нуждаются в дополнительной информации о методике поддержания необходимого уровня здоровья своего ребенка от специалистов из детского сада и считают удобным получать ее на web-сайте ДОУ.

Данные опроса показывают, что различные группы испытуемых не очень высоко оценивают свои знания о методике физического воспитания своего ребенка. Только 5% матерей и 8% отцов считают их вполне приемлемыми. Аналогичные представления и у представителей старшего поколения и у управляющих. Примечательно, что около 80% воспитателей высоко оценивают свой уровень знаний о методике физического воспитания своего ребенка.

При этом только 3% из них заявили о том, что они пытаются по возможности пополнить свои знания в этой области. Такие же соображения высказали и представили всех остальных групп. Так, только 4% матерей, 2% отцов, 3% воспитателей и 2% управляющих сказали, что они пытаются пополнить свои знания о методике физического воспитания своих детей. Практически отсутствует желание делать это и у представителей старшего поколения.

Данные показывают, что большинство испытуемых не считает Интернет средством совершенствования своих знаний о методике физического воспитания детей. Только 1 из 10 родителей, воспитателей и управляющих в этом случае обращается за помощью к базе Интернета, а представители старшего поколения не делают этого практически никогда.

В тоже время, абсолютное большинство родителей и родственников (94%) заявили о том, что они нуждаются в дополнительной информации о методике физического

воспитания детей от специалистов из детского сада и считают удобным получать ее на web-сайте ДОУ.

Несмотря на то, что в реальности web-сайт ДОУ № 381 г. Волгограда существует уже год, 90% отцов и матерей заявили о том, что они не знают о его существовании. Оказалось, что не знают об этом 95% бабушек и дедушек и 60% воспитателей. Практически никто из информированных реципиентов web-сайт ДОУ регулярно не посещает. В большинстве своем отмеченные посещения имеют разовый характер. Вероятно, поэтому реципиентам было трудно оценить объем и качество информации на web-сайте ДОУ № 381 г. Волгограда. Большинство посещавших удовлетворено объемом и качеством информации на сайте.

Результаты опроса показали, что ни родители, ни родственники, ни воспитатели, владеющие навыками работы в Интернете, web-сайты других детских садов не посещают, в то время как 80 % управляющих делают это и достаточно часто.

Изложенные данные позволяют заключить: члены коллектива ДОУ и члены семьи вполне готовы к эффективному взаимодействию в области физического воспитания дошкольников.

### Литература

1. Меньщиков, В.Я. Физическое воспитание в образовательном пространстве дошкольных учреждений: учебное пособие / Н.А. Фомина, В.Я. Меньщиков. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012 – 123 с.

2. Фомина, Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика в детском саду: учебное пособие / Н.А. Фомина, С.Ю. Максимова, Е.П. Прописнова. – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2007. – 244 с.

## РОССИЯ НА XXII ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В СОЧИ-2014

**Смирнов Ю.А., Дивинская Е.В., Черкашин А.В.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье рассматриваются результаты XXII Олимпийских Игр, анализируются тенденции развития олимпийского спорта высших достижений. Дана характеристика спортивных результатов, показаны отечественные лидеры в зимних видах спорта.

**Ключевые слова:** Олимпийские Игры, спорт высших достижений, олимпийский спорт, лидер, чемпион.

## RUSSIA ON THE XXII OLYMPIC GAMES IN SOCHI-2014

**Smirnov Yu.A., Divinskaya E.V., Cherkashin A.V.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

In article results of the XXII Olympic Games are considered, tendencies of development of the Olympic elite sport are analyzed. The characteristic of sports results, shown domestic leaders in winter sports.

**Keywords:** Olympic Games, elite sport, Olympic sports, leader, champion.

Игры XXII зимней Олимпиады в Сочи (Российская Федерация) состоялись в период с 7 по 23 февраля 2014г. Было разыграно 98 комплектов медалей по 15 видам спорта [1, 2, 3, 4].

Обладателями золотых медалей стали представители 21 страны, что является новым рекордом зимних Олимпийских Игр. Представители 26 стран стали обладателями олимпийских медалей.

Олимпийская сборная команда России лидирует в бобслее, скелетоне, фигурном катании, шорт-треке, вторые позиции занимают в санном спорте, сноуборде, 4 место – в биатлоне, лыжах, 6 место – в коньках и фристайле (табл. 1).

Российские спортсмены медали не выиграли в 5 видах олимпийской программы – горные лыжи, лыжное двоеборье, керлинг, прыжки с трамплина, хоккей.

По видам спорта лидерами являются: Норвегия (биатлон, лыжи), Канада (хоккей, фристайл), США (сноуборд, фристайл), Голландия (коньки), Германия (сани), Австрия (горные лыжи).

В золотом медальном зачете победители Ванкуверской Олимпиады канадцы недосчитали 4 медали, Германия – 2, но прибавку имеют Норвегия – 2, Япония – 1, Финляндия – 1, Украина – 1 (табл. 2).

Сборная команда Германии, потеряв 11 медалей из них 2 золотые, 7 серебряных и 2 бронзовые, уступила свои позиции, опустившись со второго на 6 место.

Результаты Кореи, хозяйки следующих Олимпийских Игр, также ухудшились на 3 золотые и бронзовые медали.

В общекомандном зачете страны, входящие в ТОП-10 по результатам Сочинской олимпиады, имеют следующую динамику: Россия – 1 (11), Норвегия – 2 (4), Канада – 3 (1), США – 4 (3), Голландия – 5 (10), Германия – 6 (2), Швейцария – 7 (6), Белоруссия – 9 (17), Австрия – 9 (9), Франция – 10 (12) (в скобках представлены результаты Ванкуверской Олимпиады).

Можно было ожидать некоторый спад результатов Канады после домашней Олимпиады в Ванкувере, но четвертое командное место США – худший результат с 1988г. Неожиданные проигрыши Киккан Рэндалла в лыжном спринте, Шона Уайта и Линды Джекобеллисе в сноуборде, Шани Дэвиса в коньках значительно ухудшили положение США.

Сборная команда России немного не дотянула до абсолютных рекордов зимних Олимпийских Игр – канадцы в Ванкувере выиграли 14 золотых медалей, а американцы завоевали 37 медалей разного достоинства.

Сравнение с Ванкувером позволяет анализировать мировую тенденцию развития зимних видов спорта, а так же их прогресс в России.

В Ванкувере сборная команда России медали завоевала в 7 видах спорта – биатлоне, бобслее, коньках, лыжах, скелетоне, сноуборде, фигурном катании, а в Сочи прибавились сани, фристайл и шорт-трек. Золотые медали в Ванкувере выиграны в 2 видах спорта – биатлоне и лыжах, а в Сочи в 7 – биатлоне, бобслее, лыжах, скелетоне, сноуборде, фигурном катании, и шорт-треке (3).

Биатлон – один из популярных и массовых видов спорта олимпийской программы соревнований. Сборная команда России выиграла 1 золотую, 2 серебряные, 1 бронзовые медали и заняла общекомандное 4 место. Традиционно лидируют норвежцы (3-1-2), сильную конкуренцию им составила сборная команда Белоруссии (3-0-1) во главе с трехкратной олимпийской чемпионкой Д. Домрачевой. Медали различного достоинства достались спортсменам 12 стран, а золотые – 6. Впервые спортсмены Швеции и Финляндии остались без медалей.





14	Швеция	З	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
		С	-	-	-	-	1	-	5	-	-	-	-	-	-	1	-	7
		Б	-	-	-	-	1	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	5
15	Чехия	З	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2
		С	3	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
		Б	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
16	Словения	З	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
		С	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	2
		Б	1	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	1	-	-	-	4
17	Япония	З	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
		С	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	2	-	-	-	-	4
		Б	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	1	-	-	3
18	Финляндия	З	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
		С	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	1	-	-	-	-	3
		Б	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
19	Велико-британия	З	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
		С	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
		Б	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2
20	Украина	З	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
		С	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Б	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
21	Словакия	З	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
		С	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Б	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
22	Италия	З	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		С	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
		Б	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	3
23	Латвия	З	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		С	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2
		Б	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
24	Австралия	З	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		С	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	2
		Б	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
25	Хорватия	З	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		С	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
		Б	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
26	Казахстан	З	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		С	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Б	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	1

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

У сборной команды России в Сочи (10201) количество золотых медалей по сравнению с Ванкувером (2-1-1) снизилось, но общее количество выигранных медалей и здесь не уменьшилось.

На XXII зимних Олимпийских Играх в Сочи команда бобслеистов выиграла две золотые медали. Абсолютного результата добились А. Зубков и А. Воевода, которые сначала стали чемпионами в соревнованиях двоек, а затем четверок совместно с Д. Труненьковым и А. Негодаило.

Таблица 2

**Динамика медального зачета в Ванкувере-2010 и  
Сочи-2014 [по [www.sport.express.ru](http://www.sport.express.ru)]**

Страна	Ванкувер-2010 г.					Сочи-2014 г.					Разница				
	З	С	Б	Всего	Место	З	С	Б	Всего	Место	З	С	Б	Всего	Место
Россия	3	5	7	15	11-е	13	11	9	33	1-е	+10	+6	+2	+18	+10
Голландия	4	1	3	8	10-е	8	11	9	24	5-е	+4	+6	+6	+16	+5
Белоруссия	1	1	1	3	17-е	5	7	1	6	8-е	+4	-1	0	+3	+9
Польша	1	3	2	6	15-е	4	-	1	6	11-е	+3	-2	-1	0	+4
Франция	2	3	6	11	12-е	4	1	7	15	10-е	+2	+1	+1	+4	+2
Словения	-	2	1	3	21-е	2	4	4	8	16-е	+2	0	+3	+5	+5
Норвегия	9	8	6	23	4-е	11	2	10	26	2-е	+2	+3	+4	+3	+2
Финляндия	-	1	4	5	24-е	1	5	1	5	18-е	+1	+2	-3	0	+6
Япония	-	3	2	5	20-е	1	3	3	8	17-е	+1	+1	+1	+3	+3
Украина	-	-	-	-	-	1	4	1	2	20-е	+1	+0	+1	+2	+7
Чехия	2	0	4	6	14-е	2	-	2	8	15-е	0	+4	-2	+2	-1
Швейцария	6	0	3	9	6-е	6	4	2	11	7-е	0	+3	-1	+2	-1
Австрия	4	6	6	16	9-е	4	3	5	17	9-е	0	+2	-1	+1	0
Великобр.	1	-	-	1	19-е	1	8	2	4	19-е	0	+1	+2	+3	0
Латвия	-	2	-	2	23-е	-	1	2	4	23-е	0	0	+2	+2	0
Казахстан	-	1	-	1	25-е	-	2	1	1	26-е	0	-1	+1	0	-1
Эстония	-	1	-	1	25-е	-	-	-	-	-	0	-1	0	-1	-2
Словакия	1	1	1	3	17-е	1	-	-	1	21-е	0	-1	-1	-2	-4
Хорватия	-	2	1	3	21-е	-	-	-	1	25-е	0	-1	-1	-2	-4
США	9	15	13	37	3-е	9	1	12	28	4-е	0	-8	-1	-9	-1
Италия	1	1	3	5	16-е	-	7	6	8	22-е	-1	+1	+3	+3	-6
Китай	5	2	4	11	8-е	3	2	2	9	12-е	-2	+2	-2	-2	-4
Австралия	2	1	-	3	13-е	-	2	1	3	24-е	-2	+1	+1	0	-11
Германия	10	13	7	30	2-е	8	6	5	19	6-е	-2	-7	-2	-11	-4
Швеция	5	2	4	11	7-е	2	7	6	15	14-е	-3	+5	+2	+4	-7
Корея	6	6	2	14	5-е	3	3	2	8	13-е	-3	-3	0	-6	-8
Канада	14	7	5	26	1-е	10	10	5	25	3-е	-4	+3	0	-1	-2

В лыжных гонках у России 4-й командный результат на Олимпиаде: одно золото, три серебра и одна бронза из 12 возможных золотых, серебряных и бронзовых медалей.

Наилучший результат у Норвегии: 5 золотых медалей, 2 серебра, 4 бронзы, второе командное место занимают шведы (2-5-4), третье место у Швейцарии (2-0-0).

В конькобежном спорте олимпийцы России золотые медали не выигрывают с 2006г. Результаты Олимпиады 2014 года: 1 серебро, 2 бронзы. Имея в составе сборной команды России 2 действующих чемпионов мира (О. Фаткулина, Д. Юсков), рассчитывали на другой результат. В то же время из 36 разыгранных наград 23 были выиграны голландцами (8 золотых, 7 серебряных, 8 бронзовых медалей), что составляет 64% от общего количества.

Успех Китая (1-0-0) и Кореи (1-1-0) гипотетически можно связать с достижениями в шорт-треке.

Таблица 3

**Медальные виды спорта стран лидеров  
на XXII зимних Олимпийских Играх в Сочи-2014**

Рейтинг	Страна	Виды спорта		
		1 место	2 место	3 место
1.	<b>Россия</b>	Биатлон (1) Бобслей (2) Лыжи (1) Скелетон (1) Сноуборд (2) Фигурное катание (3) Шорт-трек (3)	Биатлон (2) Коньки (1) Лыжи (3) Сани (2) Сноуборд (1) Фигурное катание (1) Шорт-трек (1)	Биатлон (1) Коньки (2) Лыжи (1) Скелетон (1) Сноуборд (1) Фигурное катание (1) Фристайл (1) Шорт-трек (1)
2.	<b>Норвегия</b>	Биатлон (3) Горные лыжи (1) Двоеборье (2) Лыжи (5)	Биатлон (1) Двоеборье (1) Лыжи (2) Сноуборд (1)	Биатлон (2) Горные лыжи (2) Двоеборье (1) Лыжи (4) Прыжки с трамплина (1)
3.	<b>Канада</b>	Бобслей (1) Керлинг (2) Фристайл (4) Хоккей (2) Шорт-трек (1)	Коньки (1) Сноуборд (1) Фигурное катание (3) Фристайл (4) Шорт-трек (1)	Горные лыжи (1) Коньки (1) Сноуборд (1) Фристайл (1) Шорт-трек (1)
4.	<b>США</b>	Горные лыжи (2) Сноуборд (3) Фигурное катание (1) Фристайл (3)	Бобслей (1) Горные лыжи (1) Скелетон (1) Фристайл (2) Хоккей (1) Шорт-трек (1)	Бобслей (3) Горные лыжи (2) Сани (1) Скелетон (1) Сноуборд (2) Фигурное катание (1) Фристайл (2)
5.	<b>Голландия</b>	<b>Коньки (8)</b>	<b>Коньки (7)</b>	Коньки (8) Шорт-трек (1)
6.	<b>Германия</b>	Горные лыжи (1) Двоеборье (1) Прыжки с трамплина (2) Сани (4)	Горные лыжи (1) Двоеборье (1) Сани (1) Сноуборд (1)	Биатлон (3) Горные лыжи (1) Двоеборье (1) Лыжи (1) Сноуборд (1) Фигурное катание (1)

*\* в скобках указано количество медалей*

В настоящее время Голландия абсолютно доминирует в конькобежном спорте. Если им удастся трансформировать конькобежные технологии в шорт-трек, то их позиция значительно усилится.

В фигурном катании выиграв 3 золотые, 1 серебряную и бронзовую медали, сборной команде России удалось восстановить статус-кво в парном катании и заявить лидерство в женском одиночном катании.

В сноуборде, после первой в истории России награды – серебряной медали в Ванкувере-2010 – в Сочи были выиграны 2 золотые, 1 серебряная и бронзовая медали.

Вик Уайлд стал первым в истории сноубордистом, завоевавшим золотые медали в параллельном слаломе и слаломе на одних Играх, а его жена А. Заварзина выиграла бронзовую медаль в параллельном гигантском слаломе.

Самой неожиданной стала серебряная медаль 22-летнего Н. Олюнина в борд-кроссе.

Отмечены низкие результаты у мужчин в хаф-пайпе и слоуп-стайле, а женщины в этих дисциплинах и борд-кроссе не смогли завоевать лицензии.

Впервые за всю историю зимних Олимпийских Игр спортсмены России в шорт-треке выиграла 3 золотые, 1 серебряную и бронзовую медали. Благодаря таланту Виктора Анна сборная России заняла общекомандное 1 место. Вместе с тем, сильную конкуренцию составляют России команды Китая (2-3-1), Кореи (2-1-2), Канады (1-1-1).

В санном спорте все 4 золотые медали были выиграны спортсменами из Германии. Результат сборной команды России: 2 серебряные медали, выигранные 42 летним А. Демченко. Такой результат можно считать вполне удовлетворительным, если бы не было проблемы с резервом.

Несмотря на общекомандное первое место сборной команды России на зимних XXII Олимпийских Играх в Сочи, в ряде видов спорта российские спортсмены выступили ниже запланированного уровня. Если российские спортсмены в горных лыжах, лыжном двоеборье, прыжках с трамплина изначально на серьезные результаты не претендовали, то в хоккее, биатлоне, лыжах, коньках потенциально ожидали более успешное выступление.

В горных лыжах ни одному из представителей сборной команды России не удалось войти в первую десятку. Спортивный результат всегда взаимосвязан с целью. Если изначально целью является не победа, а только участие в Олимпийских соревнованиях, то о каких медалях можно говорить.

В суперкомбинации лучшим российским результатом является 14-е место Елены Яковишиной, и, по заверению президента федерации горных лыж России Светланы Гладышевой, этот вид спорта находится на правильном пути развития.

В керлинге 7 место у мужской сборной и 9 место у женской вряд ли можно считать успешным, т.к. отдельные результаты в межоллимпийском цикле очевидно недостаточно информативны для системного анализа о развитии керлинга в России.

Призерами соревнований по керлингу стали 3 страны, а Канада выиграла обе золотые медали.

В лыжном двоеборье результаты на Олимпиаде: в индивидуальной гонке после большого трамплина у И. Панина 43-е место из 44 участников, а в двух других дисциплинах – последнее место.

В прыжках с трамплина российским спортсменам не удалось войти в список двадцати сильнейших прыгунов. Этот вид спорта для российских спортсменов стал провальным. Самый лучший результат среди мужчин на трамплине К-125 у Д. Васильева – 26 место. Победительнице Кубка мира Ирине Авакумовой удалось занять лишь 16-е место.

Горечь поражения в хоккее как-то скрасили феерические победы в эстафетных гонках в биатлоне, в фигурном катании, бобслее, в шорт-треке. Победа в лыжных гонках на 50км позволила закрепить первое командное место России на зимних XXII Олимпийских Играх.

**Медали сборных команд СССР/СНГ/России  
на зимних Олимпийских Играх [по [www.sport.express.ru](http://www.sport.express.ru)]**

№ П/П	Год	Медали			Всего	Рейтинг
		Золото	Серебро	Бронза		
1.	1956	7	3	6	16	1
2.	1960	7	5	9	21	1
3.	1964	11	8	6	25	1
4.	1968	5	5	3	13	2
5.	1972	8	5	3	16	1
6.	1976	13	6	8	27	1
7.	1980	10	6	6	22	1
8.	1984	6	10	9	25	2
9.	1988	11	9	9	29	1
10.	1992	9	6	8	23	2
11.	1994	11	8	4	23	1
12.	1998	9	6	3	18	3
13.	2002	5	4	4	13	5
14.	2006	8	6	8	22	4
15.	2010	3	5	7	15	11
16.	2014	13	11	9	33	1
Всего		136	103	102	341	

Главной сенсацией XXII зимних Олимпийских Игр стали результаты сборной команды России (табл. 4). Несмотря на командных успех, спорту высших достижений России необходимы как организационные так и системные изменения.

Несмотря на успех сборной команды России, возникает множество вопросов как организационного, так и системного характера. Что считать причиной поражения в хоккее, когда команда сформирована из сильных игроков, выступающих в клубах КХЛ и НХЛ. Чем связан спад результатов в биатлоне, лыжах, конькобежном спорте.

### Литература

1. [www.sport.express.ru](http://www.sport.express.ru)
2. [www.sousport.ru](http://www.sousport.ru)
3. [www.rf-sport.info](http://www.rf-sport.info)
4. [www.sports.yahoo.com](http://www.sports.yahoo.com)

## ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕМПЕРАТУРНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК, ПРИСУЩИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОМУ ПРЕОДОЛЕНИЮ МАРАФОНСКОЙ ДИСТАНЦИИ

**Фатьянов И.А., Петров Н.Ю.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье анализируются показатели, характеризующие фактическую температуру окружающей среды при успешном преодолении элитными спортсменами марафонской дистанции на крупнейших международных соревнованиях. В результате проведенных исследований были определены границы температурного диапазона, которые

позволяют спортсмену относительно эффективно реализовать достигнутый уровень подготовленности.

**Ключевые слова:** выносливость, марафон, экологические характеристики, температура.

## THE INVESTIGATION OF TEMPERATURE CHARACTERISTICS, INHERENT EFFECTIVE MARATHON RUNNING

Fatyanov I.A., Petrov N.Yu.

Volgograd State Physical Education Academy

The article analyzes the indicators characterizing the actual temperature of environment while successfully overcoming by elite athletes' marathon distance. The authors attempted to determine the limits of temperature range, which allow the athlete to realize effectively achieved level of preparedness.

**Keywords:** endurance, marathon, environmental characteristics, temperature.

**Введение.** Спортивный результат в беге на сверхдлинные дистанции определяется уровнем развития различных компонентов в структуре подготовленности марафонца, ведущая роль при этом, несомненно, принадлежит физической подготовке и в значительной степени зависит от специальной выносливости. Однако, достигнутые в ходе длительного процесса подготовки к марафону кондиции необходимо реализовать в условиях конкретного старта. При сопоставимом уровне потенциальных возможностей преимущество будет иметь спортсмен, который более точно определил текущий уровень подготовленности и выбрал оптимальный тактический вариант распределения сил на дистанции с учетом максимального числа факторов, снижающих результативность соревновательной деятельности. Большинство специалистов выделяют температуру окружающей среды как основной экологический фактор, способный оказать значительное негативное влияние на бегунов в процессе их участия в соревнованиях в беге на марафонскую дистанцию.

**Задачи и организация исследования.** Основной задачей исследований на данном этапе являлось выявление температурных диапазонов, характерных для максимального уровня соревновательной результативности в беге на сверхдлинные дистанции.

При решении данной задачи нами были систематизированы и изучены температурные характеристики, соответствующие удачному выступлению элитных спортсменов в данной дисциплине легкой атлетики. В ходе исследования были проанализированы исследуемые характеристики ста лучших результатов (топ-листы) в марафонском беге, показанные за всю историю вида. Для выявления исследуемых характеристик анализировались данные из нескольких источников: официальные протоколы соревнований; архивы погоды на сайте <http://www.gismeteo.ru>.

**Результаты исследований.** Анализ исследуемых показателей позволил выделить температурные условия, наиболее благоприятные для преодоления дистанции марафона и позволяющие бегуну продемонстрировать спортивный результат максимально соответствующий текущему уровню подготовленности. В ходе исследований установлено, что оптимальной для марафонских пробегов является температура воздуха в двух основных диапазонах: 10-14°C и 15-19°C. В исследуемой выборке результаты быстрее 2:06:00 были показаны при средней температуре 14,9°C; результаты быстрее

2:05:00 достигнуты при средней температуре 16,7°C; результаты быстрее 2:04:00 были продемонстрированы при средней температуре 16,3°C (таблица 1).

**Таблица 1**  
**Температурные характеристики окружающей среды, зафиксированные при преодолении марафонских дистанций, входящих в топ-лист 100 лучших результатов (n =100)**

Температура (t)	до 10°C	10-14°C	15-19°C	Выше 20°C	Всего
n	20	31	28	21	100
Средняя	8,05	11,71	16,71	23,33	14,82
max	9	14	19	26	26
min	5	10	15	21	5

*Примечание: данные представленные в таблице на май 2014 года*

Следует отметить, что лучшие результаты на марафонской дистанции российскими бегунами были достигнуты исключительно на марафонских пробегах за рубежом (таблица 2). Большинство данных результатов были продемонстрированы весной в апреле (5 соревновательных попыток) и осенью в октябре (10 соревновательных попыток). Температурный диапазон, данных результатов 8-20°C. Рекорд России (2:09:07), также как и мировой рекорд показан в температурном диапазоне 10-14°C. Средняя температура, при которой наши спортсмены показывали максимальный результат, составляет 14,18 °C (таблица 3).

**Таблица 2**  
**Распределение результатов в марафонском беге по месяцам из списка 20 лучших в РФ (n =20)**

Месяц	n	Место старта	Результат
Январь	1	Токио	2:10:33
Март	2	Рим, Сеул	2:10:11
Апрель	5	Лондон, Цюрих, Кливленд	2:09:59
Май	1	Прага	2:09:16
Октябрь	10	Дублин, Чикаго, Эйндховен, Франкфурт	2:09:07*
Декабрь	1	Фукуока	2:10:12

\* *Примечание - рекорд РФ.*

**Таблица 3**  
**Температурные характеристики окружающей среды, зафиксированные при преодолении марафонских дистанций, входящих в топ-лист лучших результатов России\* (n=11)**

Температура (t),	до 10°C	10-14°C	15-19°C	Выше 20°C	Всего
n	1	5	4	1	11
Средняя	8	12,4	16,5	20	14,18
max	8	14	19	20	20
min	8	10	15	20	8

\**Примечание: данные представленные в таблице на июнь 2014 года*

Проведение детального анализа исследуемой выборки позволяет утверждать, что оптимальными в плане максимальной реализации достигнутого уровня подготовленности в соревновательный результат в марафонском беге являются: весна и осень. Весной самым благоприятным для достижения высоких результатов является апрель,



осенью – октябрь, сентябрь (таблица 4). Зимой основным продуктивным месяцем в плане соревновательной результативности является январь по той причине, что в это время проводятся престижные соревнования в Дубае, где субтропический климат в зимнее время соответствует экологическим характеристикам результативных марафонских трасс.

Таблица 4

**Распределение результатов в марафонском беге  
из списка 100 лучших по месяцам (n =100)**

Месяц*	n	t	Max	min	Результат	Место старта
Январь	18	23	26	18	2:05:04	Дубай
Февраль	2	8	8	8	2:05:50	Токио
Март	2	10	10	10	2:05:50	Сеул
Апрель	37	12,76	21	7	2:05:17	Роттердам Лондон Париж Гамбург Вена
Май	1	16	16	17	2:05:39	Прага
Сентябрь	14	15,93	26	11	2:04:39 2:03:23(WR)	Берлин
Октябрь	23	12,35	26	5	2:05:19	Франкфурт Чикаго Амстердам Эйнтховен
Ноябрь	2	13,5	15	12	2:05:28	Нью-Йорк Сеул
Декабрь	1	10	10	10	2:05:18	Фукуока

\* *Примечание: в таблице не указаны те месяцы года, в которых соревновательная активность не зафиксирована*

Таблица 5

**Температурные характеристики марафонской дистанции  
в рамках международных соревнований 2000 – 2013 гг.**

Месяц	Место / Год старта	t	Старт	Финиш	Результат	
					Победитель	Сборная РФ
Чемпионаты мира						
Август	Эдмонтон / 2001	23,5	27	20	2:12:42	-
Август	Париж / 2003	16	14	18	2:08:31	-
Август	Хельсинки / 2005	17	17	17	2:10:10	2:23:50
Август	Осака / 2007	31	28	33	2:15:59	-
Август	Берлин / 2009	19,5	18	21	2:06:54	2:15:40
Сентябрь	Тэгу / 2011	25	24	26	2:07:38	2:16:23
Август	Москва / 2013	19	23	15	2:09:51	2:17:12
Олимпийские игры						
Октябрь	Сидней / 2000	16,5	19	14	2:10:11	2:18:02
Август	Афины / 2004	25,5	30	21	2:10:55	2:15:28
Август	Пекин / 2008	28	23	33	2:06:32*	2:13:33
Август	Лондон / 2012	25,5	26	25	2:08:01	2:13:49

\* - олимпийский рекорд

Из данных, представленных в таблице 6, следует, что чемпионаты мира по лёгкой атлетике и Олимпийские игры проводятся в основном летом (август). Особого внимания заслуживает тот факт, что на чемпионатах мира с 2001 по 2013 гг. температура находилась в диапазоне 17-33°C, а средний показатель составлял 24°C. По нашему мнению внешние условия на этих соревнованиях можно отнести к менее благоприятным для достижения высоких результатов, поскольку температура на Чемпионатах мира зафиксирована в диапазоне выше оптимального. Аналогичный вывод можно сделать и применительно к Олимпийским играм.

**Таблица 6**

**Сравнительные характеристики температурных диапазонов окружающей среды, зафиксированные в ходе исследований**

Температура (t),	Топ -100	Топ - 20 РФ	ОИ (2000-2012гг.)	ЧМ (2000-2012гг.)
Средняя	14,82	14,18	23,87	21,57
max	26	20	33	33
min	5	8	14	15

**Заключение.** В ходе проведённых исследований были выявлены температурные диапазоны, находясь в границах которых возможна максимальная реализация текущего уровня подготовленности в беге на сверхдлинные дистанции. В ходе исследований установлено, что оптимальной для марафонских пробегов является температура воздуха в диапазоне от 10 до 19°C, средний показатель зафиксирован на уровне 14,82°C.

Таким образом, если перед спортсменом стоит задача реализовать потенциал, достигнутый в ходе подготовки, ему необходимо выбрать место старта с благоприятными для этого экологическими характеристиками, в том числе и с температурными. В ситуации когда, осуществляется подготовка к участию в официальных соревнованиях, необходимо изучить условия предстоящего старта. Если предполагаемые экологические условия целевых стартов значительно выходят за диапазоны оптимальных характеристик, выявленные в ходе проведенных нами исследований, то следует предпринять действия, направленные на минимизацию отрицательного воздействия данного фактора.

Перспективным направлением дальнейших исследований является разработка и апробация методических подходов, направленных на минимизацию отрицательного влияния комплекса негативных факторов на эффективность соревновательной деятельности в марафонском беге.

### Литература

1. Арсели, Э. Тренировка в марафонском беге: научный подход / Э. Арсели, Р. Канова. – М.: Изд-во «Терра-Спорт», 2000. – 67 с.
2. Коновалов, В.Н. Оптимизация управления спортивной тренировкой в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.Н. Коновалов. – Омск, 1999. – 48 с.
3. Полуниин, А.И. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в беге на длинные и сверхдлинные дистанции при организации самостоятельных занятий: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / А.И. Полуниин. – М., 1995. – 61 с.

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

## **ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ КОЛЛЕКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Финогенова Н.В., Сабуркина О.А.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В тексте статьи представлены особенности построения занятий по физическому воспитанию в дошкольном возрасте с использованием подвижных игр соревновательной направленности. Представлены условия формирования навыков коллективной деятельности в процессе занятий по физической культуре с включением в их содержание подвижных игр и элементов спортивных игр. Авторы представляют схему построения занятий по физической культуре, особенности подбора игрового материала и методические подходы к включению его в содержание образовательной деятельности дошкольного учреждения.

**Ключевые слова:** дети дошкольного возраста, коллективная деятельность, занятия по физической культуре, подвижные игры, спортивные игры.

## **THE SKILLS OF COLLECTIVE ACTIVITY OF PRE-SCHOOL AGE CHILDREN ON THE BASIS OF USING OUTDOOR GAMES OF COMPETITION ORIENTATION**

**Finogenova N.V., Saburkina O.A.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The text of the article presents design features of physical education classes at preschool age using mobile games of competitive orientation. The conditions of skills' formation of collective action during physical education classes which include mobile games and sports games elements are given. The authors present a scheme of constructing physical education classes, especially the selection of game material and methodical approaches to its inclusion in the content of preschool educational activities.

**Keywords:** preschool children, collective activity, physical training, outdoor games, sports games.

**Введение.** Модернизация образования в России выдвигает новые требования к системе физического воспитания начиная с дошкольного возраста. Дошкольное детство – время первоначального становления личности, формирования основ самосознания индивидуальности, развития способностей. В связи с этим необходимо совершенствование организации физического воспитания в данный период, разработки и реализации инновационных проектов для эффективного решения оздоровительных, воспитательных и образовательных задач [6].

Одним из перспективных направлений совершенствования процесса физического воспитания в дошкольном образовании является включение в содержание занятий по

физической культуре подвижных игр с элементами соревновательной деятельности. Программами обучения и воспитания детей дошкольного возраста предусмотрено обучение в старшем дошкольном возрасте данным играм. Однако их основная цель – удовлетворение потребностей дошкольников в двигательной активности и закрепление техники двигательного навыка, тогда как большую ценность представляет их образовательный аспект. Подвижные игры с элементами спорта располагают богатыми возможностями для воспитания общественно значимых качеств личности. Чтобы добиться успеха в ходе игровой деятельности от играющих детей требуется умение контролировать свое поведение, уважение к сопернику, чувство товарищества, активность и настойчивость [1, 3].

Важным является то, что подвижные игры с элементами спорта носят коллективный характер, а игровой коллектив – это социальный организм с отношениями сотрудничества, навыками общения [3]. Но дети дошкольного возраста не всегда умеют играть с кем-либо, в детях они видят не партнеров по совместной игре, а конкурентов, претендентов на общие игрушки, и как следствие – постоянные конфликтные ситуации.

В подвижных играх с элементами спорта существует сложная система правил, на которые дети должны ориентироваться, осуществляя при этом командные взаимодействия. В них проявляется истинная произвольность поведения, которая заключается, прежде всего, в сдерживании желаний и подчинении своего поведения целям коллектива, так как в ходе игры ребенок вынужден понимать, что не он один хочет выполнять то или иное игровое действие, например, забивать мяч в ворота, его действия должны быть направлены на успех всей команды. Ради интересов команды ребенку часто приходится отказываться от мяча, передавать его партнеру, который имеет более благоприятные условия для успешного завершения игровой ситуации. Кроме этого в подвижных играх с элементами спорта соподчинение и согласование действий участников происходит в соответствии с правилами, которые носят сложный характер, а роли имеют характер игровых функций (защитник, нападающий и др.).

**Результаты и их обсуждение.** Дошкольное детство – наиболее благоприятный период для формирования навыков коллективной деятельности. В этот период у детей складывается стойкая потребность в установлении социальных взаимоотношений с взрослыми и сверстниками. Отчуждение от социума приводит к нарушениям аффективно-эмоциональной и поведенческой сфер личности ребенка [5].

Среди средств, способствующих формированию навыков коллективной деятельности в старшем дошкольном возрасте, ведущее место занимает игровая деятельность. Подвижные игры оказывают разностороннее воздействие на играющих детей, воздействуя одновременно на физическое развитие, укрепление здоровья и формирование личностно значимых качеств дошкольников. В них создаются благоприятные условия для совместных сопереживаний, способствующих становлению общих (коллективных) интересов: дети учатся действовать сообща, планировать, распределять роли, учитывать свои силы, время и возможности. Поэтому основу методики формирования навыков коллективной деятельности составляют подвижные игры, которые группируются в зависимости от взаимодействия в них играющих детей: подвижные игры с преобладанием небольшой группы участников и командные игры соревновательного характера.

Все игры включались в содержание занятий по физической культуре, при соблюдении принципов физического воспитания и с учетом сочетания общепедагогических и специфических методов физического воспитания. Наглядный метод обеспечивал, не только показ техники выполнения движений, входящих в игру, но и схемы взаимодействия участников игры. Участвуя в командных играх, дошкольники, получив от воспитателя инструкцию к проведению игры, должны самостоятельно договориться между собой о месте каждого игрока на площадке и распределить игровые роли.

Методы слухового восприятия помогали устанавливать бесконфликтные взаимодействия между детьми во время подготовки и проведения игр. Представление детям подвижных игр происходило с использованием как традиционных методических приемов (рассказ, описание, объяснение и др.), так и инновационных, которые представляют собой различные стороны общения: образное проговаривание, жесты, мимика, пантомимика.

Использование метода строго регламентированного упражнения является эффективным во время обучения детей продуктивному взаимодействию в ходе игры, за счет возможности точного повторения определенных игровых ситуаций и последующего разбора игровых действий.

Обучение простым играм проводилось методом целостно-конструктивного упражнения, когда детям предлагался для запоминания весь алгоритм проведения игры. По мере усложнения игр и введения соревновательных элементов они разучивались по частям. Отдельно осваивались действия нападающих, защитников, капитана команды и др.

Для того чтобы в процессе проведения подвижных игр происходило целенаправленное развитие физических качеств, но, в тоже время, не наблюдалось переутомления детей, использовались игровой и соревновательный методы. Это создавало особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливал воздействие физических упражнений и помогал способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма и умений взаимодействовать в коллективе сверстников в напряженной эмоциональной обстановке.

В ходе исследовательской деятельности структура занятий не менялась, оставалась традиционной, а развивающий эффект оказывало соответствующее сочетание подвижных игр и игровых заданий (таблица 1). В подготовительной части занятий решались задачи организации детей и создание необходимого эмоционального фона и установок на предстоящую работу. Это достигалось во время подготовки к занятию. Переодевание детей и выход в зал сопровождался объяснением, для чего это необходимо делать всем вместе.

Для разучивания и закрепления строевых упражнений, использовались игры-соревнования с индивидуальным характером участия в них детей «Быстро по местам», «Карусель», «Класс, смирно!». Для повышения интереса детей к предстоящей деятельности и желания более точно выполнять задание включались подвижные игры с сюжетом. В завершении подготовительной части проводились приемы имитации, подражания и образных сравнений, которые облегчают процесс запоминания и повышает эмоциональный фон занятия, тем самым, способствуют развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности. Значительное место в подготовительной части занятия отводилось специальным играм и упражнениям, способствующим формированию осанки и навыка равновесия. Для этого использовались такие игры, как «Лиса и куры», «Ходьба по начерченной линии», «Не теряй равновесия».

В основную часть занятия входили подвижные игры, в которых игровые действия носили более сложный характер (коллективные подвижные игры соревновательного характера), а составляющие основу игры двигательные действия способствовали закреплению техники базовых движений.

Включение в содержание занятий по физической культуре подвижных игр имело цель – формирование навыков коллективной деятельности и установление положительных взаимоотношений в группе. В основу были положены подвижные игры с правилами без сюжета и подвижные игры соревновательного характера. Все они предусматривали, наряду с формированием навыков коллективной деятельности, развитие двигательных качеств. Это создавало определенный запас резервных возможностей ор-

ганизма и являлось необходимым условием адаптации к воздействиям внешней среды [2].

Таблица 1

**Схема построения занятия по физической культуре  
с использованием подвижных игр**

Подготовительная часть	<ul style="list-style-type: none"> <li>– подвижные игры с элементами построения и перестроения;</li> <li>– подвижные игры с элементами ходьбы и бега;</li> <li>– сюжетно-ролевые подвижные игры индивидуального характера с элементами имитации и подражания.</li> </ul>
Основная часть	<ul style="list-style-type: none"> <li>– различные виды ходьбы и бега;</li> <li>– разновидности прыжков;</li> <li>– лазание, ползание, перелазание;</li> <li>– упражнения в равновесии;</li> </ul> <p>в зависимости от задач занятий, направленных на формирование навыков коллективной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подвижные игры с различным количеством водящих;</li> <li>– игровые задания соревновательного характера;</li> <li>– подвижные игры с элементами спорта.</li> </ul>
Заключительная часть	<ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения, выполняемые в медленном темпе;</li> <li>– подвижные игры с использованием ходьбы в заданном темпе с дыхательными упражнениями;</li> <li>– подвижные игры хороводного типа;</li> <li>– коммуникативные игры с элементами имитации и подражания;</li> <li>– игры с установкой правил игры самими играющими.</li> </ul>

Учитывая, что тренирующий эффект во время занятий физическими упражнениями у детей 5 – 6 лет обеспечивается при частоте сердечных сокращений 140 – 160 ударов в минуту, игры, включенные в содержание основной части занятия, проводились в данном пульсовом режиме. Ведущей формой взаимодействия педагога и воспитанника во время проведения подвижных игр была их свободная коммуникативная деятельность. Ее основной компонент – постоянная взаимосвязь и взаимопонимание, что обеспечивало корректировку деятельности дошкольников.

В третьей, заключительной, части занятия применялись подвижные игры с использованием ходьбы в спокойном темпе с дыхательными упражнениями («Листья шуршат», «Морозко», «Одуванчик», и др.), а также упражнения, выполняемые в медленном темпе или спокойные игры хороводного типа. Их основная цель – приведение организма детей в относительно спокойное состояние, создание эмоционально-благоприятной атмосферы. Использовались также групповые коммуникативные игры, в которых участники сами определяли цель и правила игры («Группа в обручах», «Интервью», «Плохое настроение», «Да и нет, не говорите»).

При этом изначально включение подвижных игр и соревнований проводилось с целью создания мотивации и получение удовольствия от самого процесса подвижной игры и желания детей участвовать в ней. По мере укрепления интереса дошкольников к игровой деятельности соревновательного характера, целевые установки изменялись на обучение детей совместным игровым действиям и умению ориентироваться на систему требований и правил. На заключительном этапе эксперимента в ходе спортивно-игровой деятельности происходило поддержание интереса к играм-соревнованиям,

формирование у детей навыков коллективной деятельности и умения устанавливать межличностные отношения в игровой деятельности.

**Выводы.** Среднегрупповой показатель внешнего проявления коммуникативных способностей у детей экспериментальной группы в течение эксперимента плавно и стабильно изменялся в сторону увеличения. К концу первого этапа исследования у 70 % детей дружеские отношения со сверстниками приобрели устойчивый характер. Если в начале этапа их общение отличалось кратковременностью, а у 25 % детей можно было наблюдать постоянное проявление отрицательных сторон, то к концу проведения исследований их число снизилось до 16 %. Проявления отрицательных взаимоотношений стали кратковременными, что повысило желание участвовать в совместных играх.

В большей степени рост среднегрупповых показателей, характеризующих проявление коммуникативной деятельности, отмечался, когда проводилась целенаправленная работа по обучению детей ориентированию на сложную систему игровых действий внутри подгрупп (сотрудничество, согласованность своих действия с действиями товарищей, обмен информацией с использованием вербальных средств общения).

Экспериментальное апробирование подобранных подвижных игр и игровых заданий в содержании занятий по физической культуре для детей 5-6 лет показало их высокую эффективность. Результаты проведенного педагогического эксперимента позволили констатировать достоверный прирост позитивных изменений у детей экспериментальной группы.

### Литература

1. Волошина, Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников / Л.Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2005. – 106 с.
2. Максимова, С.Ю. Методика построения игрового физкультурного занятия для детей дошкольного возраста / С.Ю. Максимова // Начальная школа, плюс до и после.– 2012. – № 2. – С. 48-52.
3. Смирнова, Е.О. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы, коррекция / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогоров. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 158 с.
4. Степанекова, Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Э.Я. Степанекова. – М.: Мозайка-Синтез, 2009. – 180 с.
5. Урунтаева, Г.А. Детская психология: учебник для студ. сред. учеб. заведений / Г.А. Урунтаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
6. Филиппова, С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников: Дис. ... д-ра пед. наук / С.О. Филиппова. – СПб, 2002. – 518 с.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕГРАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ И НЕТРАДИЦИОННЫХ ЭРГОГЕНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ТРЕНИРОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

**Чёмов В.В., Барабанкина Е.Ю.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье представлены технологические основы интеграции двигательных заданий и нетрадиционных эргогенических средств в виде направленных воздействий на

дыхательную систему в тренировке квалифицированных легкоатлетов. Обобщены результаты проведенных педагогических экспериментов по выяснению эффективности предлагаемой технологии повышения функциональной и физической подготовленности легкоатлетов, а так же найдены пути оптимизации процессов срочного восстановления у спортсменов после больших физических нагрузок.

**Ключевые слова:** технологические основы, регламентированные режимы дыхания, тренировочный процесс, квалифицированные легкоатлеты.

## **TECHNOLOGICAL BASES OF MOTIVE TASKS INTEGRATION AND NONTRADITIONAL ERGOGENIC MEANS IN ATHLETES' TRAINING**

**Chemov V.V., Barabankina E.Yu.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

Technological bases of integration of motive tasks are presented in article and nontraditional ergogenic means in the form of the directed impacts on respiratory system in training of the qualified athletes. The Results of pedagogical experiments on clarification of efficiency of offered technology of improving functional and physical readiness of athletes and as ways of processes optimization of athletes' urgent restoration after big physical activities are found are generalized.

**Keywords:** technological bases, the regulated modes of breath, the training process, the qualified athletes.

На современном этапе развития в теории и методике подготовки спортсменов, и в легкой атлетике – в том числе, все больше стал проявляться определенный кризис методологии и технологии тренировки [3]. В немалой степени это обусловливается тем, что существующая практика спортивной тренировки уже не может эффективно и в полной мере решать свою основную задачу по повышению уровня функциональных возможностей организма, а значит – и роста спортивных результатов, без разработки и обоснования новых педагогических технологий, методов и средств [1, 2, 5, 6].

Одновременно актуализируется поиск наиболее эффективных сочетаний традиционно используемых средств и методов тренировки с нетрадиционными эргогеническими средствами, обеспечивающими возможность целенаправленно и акцентировано воздействовать, как на отдельные функциональные системы, физиологические механизмы, играющие ключевые роли в повышении уровня специальной спортивной работоспособности, так и на развитие адаптивных изменений в организме спортсменов в целом. Применение таких средств способствует оптимальному развитию функциональных возможностей организма, целенаправленному и избирательному совершенствованию их структуры.

Разработка и широкое внедрение эффективных, современных и научно обоснованных технологий, позволяющих реализовывать инновационные эргогенные методы тренировки, дает возможность существенно повысить эффективность тренировочного процесса при достигнутых околопредельных значениях объема и интенсивности тренировочных нагрузок [1].

Одновременно остается крайне высокой актуальность разработки новых средств стимуляции и оптимизации восстановительных процессов после тренировочных нагру-



зок, особенно в остром периоде, рассматриваемых как неотъемлемая и важнейшая часть процесса адаптации [6].

Анализ специальной литературы показывает, что в многочисленных экспериментальных исследованиях обоснована высокая эффективность воздействия на организм весьма широкого спектра эргогенных средств. Вместе с тем, до настоящего времени использование этих средств в тренировке спортсменов не получает должного распространения. По нашему мнению, это связано с крайним недостатком педагогических методик и технологий их использования в учебно-тренировочном процессе.

В этой связи разработка технологий интеграции физических нагрузок и нетрадиционных эргогенических средств в тренировочном процессе представляется крайне важным направлением, как теории и практики спортивной тренировки – в целом, так и в легкой атлетике – в частности.

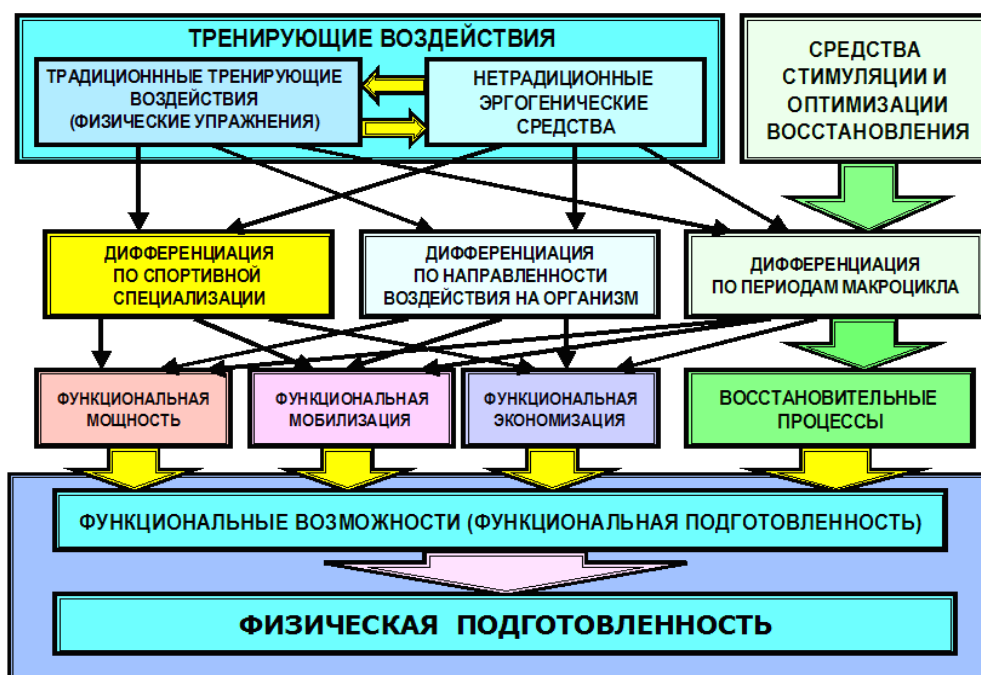
Именно поэтому основной целью нашей работы явилось формирование технологических основ интеграции двигательных заданий и регламентированных режимов дыхания эргогенического воздействия в тренировке квалифицированных легкоатлетов.

Выяснение эффективности систематического применения нетрадиционных эргогенических средств направленного воздействия на дыхательную систему в тренировочном процессе осуществлялось с участием спортсменов, специализирующиеся в беге с преимущественным проявлением выносливости (средние дистанции), и спортсменов, специализирующиеся в скоростно-силовых дисциплинах (бег на спринтерские дистанции, прыжки в высоту, толкание ядра). Эффективность средств стимуляции и оптимизации срочного восстановления выяснялась в исследованиях с участием бегунов на короткие и средние дистанции.

При этом имелось в виду, что порядок применения эргогенических средств в занятиях должен предусматривать их дифференцированное использование в зависимости от направленности физиологического воздействия на стимуляцию срочного, отставленного и кумулятивного эффектов тренировочных нагрузок и, кроме того, обеспечивать оптимизацию восстановительных процессов в посттренировочной фазе.

Подразумевалось, что окажется целесообразным при дифференциации эргогенических средств учитывать особенности их воздействия на организм спортсменов. Как известно, эргогенические средства стимулирования работоспособности в своих различных формах имеют как общие направления воздействия, так и определенные особенности. Особенности эти состоят в направленном воздействии тех или иных средств на определенные функциональные свойства, функциональные системы организма, определенные механизмы энергообеспечения. Логичным также представлялось дифференцировать эргогенические средства и в соответствии с задачами, решаемыми в те или иные периоды тренировочного макроцикла и на отдельных этапах выделенных периодов.

Проведенный анализ материалов специальной литературы и результатов собственного исследования по апробации экспериментальных тренировочных программ в регулярной подготовке представителей циклических и скоростно-силовых легкоатлетических дисциплин позволил нам представить порядок интеграции двигательных заданий и регламентированных режимов дыхания эргогенического воздействия в занятиях с квалифицированными легкоатлетами при решении задач усиления тренировочного эффекта и ускорения срочного восстановления в виде обобщенной технологической схемы. Данная схема представлена на рисунке 1.



**Рис. 1. Технологическая схема интеграции двигательных заданий с нетрадиционными эргогеническими средствами воздействия на дыхательную систему для потенцирования тренировочного эффекта и стимуляции срочного восстановления в процессе функциональной и физической подготовки квалифицированных легкоатлетов**

При использовании регламентированных режимов дыхания эргогенического воздействия в подготовке спортсменов следует руководствоваться как общепедагогическими, так и специальными (специфическими) принципами спортивной тренировки.

К общепедагогическим (дидактическим) относятся давно ставшие основополагающими для спортивной практики принципы сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности, и т.д.

К специальным принципам, определяющим регламент спортивной тренировки, следует отнести направленность к высшим достижениям, углубленную специализацию, единство постепенности увеличения нагрузок и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность и вариативность нагрузок, непрерывность тренировочного процесса, цикличность процесса подготовки, единство взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности атлетов.

Вместе с тем, наряду с общепедагогическими принципами и специальными принципами спортивной тренировки, при использовании в тренировочном процессе нетрадиционных эргогенических средств воздействия на дыхательную систему занимающихся, как показало проведенное нами на этапе реализации экспериментальных программ исследование, необходимо руководствоваться и специфическими принципами применения таких средств.

К специфическим принципам использования регламентированных режимов дыхания эргогенического действия, по нашему мнению, следует отнести следующие краеугольные положения:

1. Предварительное обучение (ознакомление, опробование) перед применением.
2. Использование совместно с традиционными средствами – физическими упражнениями (двигательными заданиями).

3. Целенаправленность воздействия (воздействие на какое-либо определенное функциональное свойство, физическое качество, механизм энергообеспечения, и т.д.).

4. Дифференцированность использования в соответствии:

- с эффектом воздействия;
- с педагогической направленностью двигательных заданий;
- с основными задачами текущего периода (этапа) тренировочного макроцикла, мезоцикла, микроцикла;
- с развитием определенной категории функциональных свойств (функциональной мощности, мобилизации, устойчивости и экономизации);
- со спецификой вида спорта и соревновательной дисциплины;
- с уровнем подготовленности спортсменов.

Реализация технологии развития выносливости спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции, в подготовительном периоде тренировочного макроцикла, основанной на потенцировании воздействия физических нагрузок использованием нетрадиционных эргогенических средств в виде влияний на дыхательную систему, обеспечивает более эффективное повышение всех компонентов физической подготовленности (в среднем на 1,6 – 14,5%), прежде всего – более существенное повышение уровня специальной выносливости (в среднем на 4,5 – 20,0%), обусловливаемое ускоренным ростом функциональных возможностей (в среднем на 5,9 – 40,6%) по сравнению с обычным построением тренировки.

Экспериментально было доказано, что систематическое применение увеличенного аэродинамического сопротивления дыханию в рамках реализации технологии функциональной и физической подготовки легкоатлетов, специализирующихся в скоростно-силовых дисциплинах, обеспечивает повышение уровня всех компонентов физической подготовленности спортсменов в среднем на 3,7 – 14,7%, функциональных возможностей – в диапазоне 10,7 – 53,8%. Применение гиповентиляционных режимов дыхания в тренировке позволяет повысить уровень всех компонентов физической подготовленности и функциональных возможностей спортсменов в среднем соответственно на 3,8 – 12,1% и на 6,7 – 16,7%.

В ходе исследований нами также было выявлено, что применение дозированных экспозиций дыхания умеренной гипоксической и гиперкапнической газовыми смесями и увеличенного аэродинамического сопротивления дыханию в качестве средств стимуляции и оптимизации срочного восстановления у спортсменов, специализирующихся в беговых легкоатлетических дисциплинах, обеспечивает после физических нагрузок позитивные изменения параметров химического состава внутренней среды организма, существенное ускорение восстановления, повышение эффективности и экономичности функций вегетативных систем организма.

Таким образом, реализация технологии использования нетрадиционных эргогенических средств в виде целенаправленных воздействий на дыхательную систему в подготовке квалифицированных легкоатлетов позволяет эффективнее управлять функциональной и физической подготовкой спортсменов, корректировать состав тренировочных средств в соответствии с целями и задачами каждого периода тренировки, сохранять высокий уровень физической подготовленности на протяжении всего периода выступлений на соревнованиях.

## Литература

1. Матвеев, Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 3. – С. 28-37.

2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов // Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

3. Селуянов, В.Н. Научные и методические основы разработки инновационных спортивных педагогических технологий / В. Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 68-73.

4. Солопов, И.Н. Функциональная подготовленность и функциональная подготовка спортсменов / И.Н. Солопов // Проблемы оптимизации функциональной подготовленности спортсменов. – Волгоград, 2007. – Вып. 3. – С. 4-12.

5. Чемов, В.В. Использование средств направленного воздействия на дыхательную функцию человека для оптимизации процессов адаптации к специфической мышечной деятельности / В.В. Чемов // Труды Всероссийской научно-практической конференции. – Вып.1. – ФГОУВПО «ВГАФК», 2009. – С. 124-128.

6. 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

## ПРОБЛЕМНЫЙ ПОДХОД В ПРАКТИКЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА ПО ПРОФИЛЮ «АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

Дивинская А.Е.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Статья посвящена вопросам проблемного обучения будущих специалистов по адаптивному физическому воспитанию. Описаны этапы проблемного подхода и их содержание в рамках научно-исследовательской работы, проводимой студентами.

**Ключевые слова:** проблемное обучение, подход, студенты, научно-исследовательская работа, творческое саморазвитие.

## THE PROBLEMATIC APPROACH TO PRACTICE TRAINING OF STUDENTS PROFILE «ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION» OF PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY

Divinskaya A.E.

Volgograd State Physical Education Academy

The article is devoted to the problematic education of future specialists in adapted physical education. The stages of problematic approach and content within the scientific-research work of students were described.

**Keywords:** problematic education, approach, students, scientific research, creative self-development.

Развитие современной педагогики характеризуется повышенным вниманием к внутреннему потенциалу человека, созданием образовательной среды, способствующей творческому саморазвитию личности. В системе высшего образования существует потребность в подготовке интеллектуальных, инициативных специалистов с развитым творческим мышлением [5].

В профессиональном физкультурном образовании, имеющем специфические особенности, установка на развитие сущностных сил личности средствами творческого развития особенно актуальна [3]. Эффективность будущей профессиональной деятельности студента профиля «Адаптивное физическое воспитание» зависит не только от приобретенных в вузе профессиональных знаний и умений, но и от уровня сформированности способности к дальнейшему профессионально-творческому саморазвитию [4]. Наиболее перспективными являются такие образовательные подходы, которые позволяют организовывать учебный процесс специалистов адаптивного физического воспитания с учётом профессиональной направленности обучения [2].

Важнейшим направлением развития адаптивного физического воспитания является организация практической работы студента, включение их в активную творческую деятельность, обеспечение их участия в исследовательской работе [4]. Исследователь-

ская деятельность является не только звеном учебного процесса, но и даёт максимальный развивающий эффект. Проблемный подход к обучению позволяет сконцентрировать внимание студентов на анализе и разрешении какой-либо проблемной ситуации, что становится отправной точкой в процессе обучения. Проблемная ситуация в области проведения занятий по физическому воспитанию максимально мотивирует студентов осознанно получать знания, необходимые для её решения. Для достижения успеха в выбранной профессии студентам необходимо научиться выходить из нестандартных ситуаций в практической деятельности, что является целью проблемного обучения [1].

Целью данной статьи является представление факта внедрения проблемного обучения в практику подготовки бакалавров профиля «Адаптивное физическое воспитание». С апреля 2013 года в Волгоградском медицинском колледже № 1 проводится эксперимент по внедрению проблемного подхода и выполнения научно-исследовательской работы в процессе проведения занятий по физическому воспитанию со студентками данного образовательного учреждения.

Проблемная ситуация заключается в увеличении заболеваемости студентов средне-специальных учебных заведений (ССУЗах) (38%). Обучение в ССУЗе медицинского профиля характеризуется наличием стрессовых ситуаций, приводящих к патологии или к прогрессированию имеющихся нарушений [3], что вызывает необходимость организации занятий в специальных медицинских группах.

Студентки медицинского колледжа, отнесённые по состоянию здоровья к данной группе, вынуждены заниматься на занятиях по физическому воспитанию со студентами основной группы. Занятия строятся без учета индивидуальных особенностей студентов, в частности уровня здоровья, функционального состояния и физической подготовленности. В результате возникает проблема подбора средств, методов, дозирования физических нагрузок по физическому воспитанию, соответствующих индивидуальным возможностям занимающихся.

Данное обстоятельство требует от будущего специалиста творческого подхода к её решению, созданию педагогических условий, обеспечивающих эффективность развития самостоятельности личности студента как основы её профессионального становления. В соответствии с этим разработан проблемный подход к активизации исследовательской работы и творческой самостоятельности студента.

Реализация проблемного подхода включает следующие этапы:

- 1) мониторинг (диагностика уровня здоровья, физического развития, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физической подготовленности и работоспособности) исследуемого контингента;
- 2) интерпретация полученных данных;
- 3) разделение контингента на контрольную и экспериментальную группы на основе полученных данных;
- 4) подбор средств и методов физического воспитания, а также нагрузки для исследуемого контингента с учётом уровня здоровья, физического развития, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физической подготовленности и работоспособности студенток.

Разработано пять блоков упражнений: первый включает аэробные упражнения умеренной интенсивности (чередование ходьбы и бега); второй – динамические упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета, третий – упражнения суставной гимнастики, увеличивающие амплитуду движений в суставах, четвёртый – средства, направленные на коррекцию нарушений осанки (упражнения системы К. Ниши), дыхательных нарушений; пятый – упражнения, направленные на развитие равновесия, и расслабляющие упражнения (попеременное напряжение и расслабление отдельных групп мышц на выходе, встряхивания, элементы самомассажа, аутотренинга).

Для развития мышечной силы использовался метод динамических усилий, для развития выносливости – повторный и интервальный методы, для развития гибкости – динамические активные и пассивные упражнения, локальный метод, а также для развития координационных способностей используются такие методические приемы, которые направлены на расслабление, равновесие, ритмичности движений);

5) практическая реализация данного подхода (проведение занятий по физическому воспитанию);

– повторная диагностика;

– интерпретация полученных данных;

– формулировка практических рекомендаций и перспективных направлений дальнейших исследований.

Реализация проблемного подхода предполагает единство когнитивной и деятельностно-практической сторон подготовки, «погружение» в педагогические ситуации, поэтапный характер осуществления и профессиональной подготовки. Каждый из этапов, обладая собственными целевыми, содержательными и процессуальными характеристиками, обеспечивает логику развертывания подхода.

Для успешной реализации исследования студентам необходимы гностические (требования педагогической системы к педагогу как управляемому звену), проектировочные (требования педагогической системы к педагогу в области формирования педагогических задач и планирования), конструктивные (требования педагогической системы к педагогу в области композиционного содержания учебной информации), коммуникативные (требования педагогической системы в области создания для студентов благоприятного социально-психологического климата), организаторские (требования педагогической системы к средствам, формам и методам реализации целей воспитания) умения.

Научно-исследовательская работа является важным фактором при подготовке специалиста, способствующим развитию обладать взглядом на возникающие проблемы, уметь целенаправленно и вдумчиво много работать, что позволит повысить качество образования студентов профиля «Адаптивное физическое воспитание».

### Литература

1. Дивинская, Е.В. Олимпийское образование будущих специалистов физической культуры и спорта на основе личностно-ориентированного подхода: монография / Е.В. Дивинская. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012 – 167 с.

2. Ермилова, Н.Ю. Моделирование ситуаций профессиональной деятельности как фактор формирования творческой самостоятельности будущего специалиста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Ю. Ермилова. – Волгоград, 2000. – 21 с.

3. Зайченко, В.Н. Педагогические условия формирования творческой самореализации студентов в образовательном процессе вузов физической культуры и спорта / В.Н. Зайченко // Вестник Волгоградской Академии МВД России. – 2012. – № 4. – С. 159-163.

4. Мандриков, В.Б., Объективная и субъективная оценка нагрузки занятий студентами в специальном учебном отделении / В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, Е.В. Пивоварова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – № 5 (87). – 2012. – С. 88-91.

5. Цопанова, Е.И. Формирование творческой самостоятельности студентов как основы их профессионального становления (На примере подготовки товароведов-экспертов в системе университета): автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.И. Цопанова. – Владикавказ, 2004. – 22 с.

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

## **ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ ФАКТОРОВ ЕЕ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ**

**Губанова А.Д., Медведев Д.В., Горбанёва Е.П.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

Проблема организации комплексного контроля физической подготовленности спортсменов специализации «плавание» заключается в необходимости четкого представления, о факторах имеющих ведущее значение для обеспечения высокой физической работоспособности пловцов, в проведении дифференцированной их оценки и в учете получаемых сведений планирования и управления учебно-тренировочным процессом на различных этапах подготовки. Дифференцированный контроль основывается на зависимости физической работоспособности пловцов, находящихся на разных этапах многолетней подготовки от различных категорий факторов ее обуславливающих.

**Ключевые слова:** физическая работоспособность, комплексный контроль, функциональная подготовленность пловцов, качественные характеристики физической работоспособности, предельная мощность функционирования, экономичность-эффективность.

## **THE DIFFERENTIATED CONTROL OF SPORTSMEN'S PHYSICAL WORKING CAPACITY ON THE BASIS OF FACTORS IT'S DEFINING**

**Gubanova A.D., Medvedev D.V., Gorbaneva E.P.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The problem of organization of physical readiness complex control of sportsmen of specialization «swimming» consists of necessity of clear representation about factors having leading value for maintenance of high physical working capacity of swimmers, in carrying out of their differentiated estimation and in the account of received data of planning and management of study-training process at various stages of preparation. The differentiated control is based on dependence of physical working capacity of swimmers who are at different stages of long-term preparation from various categories of its factors causing.

**Keywords:** physical working capacity, complex control, functional readiness of swimmers, qualitative characteristics of physical working capacity, limiting capacity of functioning, profitability-efficiency.

**Введение.** Физическая подготовленность является одной из важнейших сторон спортивного мастерства, которая характеризуется как возможности функциональных систем организма, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, и уровень развития основных физических качеств. Интегративным показателем уровня



функционального состояния организма и физической подготовленности является физическая работоспособность, которая выступает важнейшим условием развития всех основных физических качеств, основой способности организма к перенесению специфических нагрузок [1, 2], возможности реализовать функциональные потенциалы к интенсивному протеканию восстановления во всех видах спорта, и в плавании в том числе, а также во многом определяет спортивный результат практически на всех этапах многолетней тренировки [4].

Достижение высокого уровня физической работоспособности во многом зависит от рациональной организации комплексного контроля функционального состояния организма спортсмена. Однако, чаще контроль уровня физической работоспособности осуществляется в основном только по величине внешней механической работы. Вместе с тем известно, что физическая работоспособность зависит от целого ряда факторов, определяющих и лимитирующих ее на разных этапах подготовки в различных видах спорта [1, 3].

Проблема организации комплексного контроля физической подготовленности спортсменов специализации плавание заключается в необходимости четкого представления, о факторах имеющих ведущее значение для обеспечения высокой физической работоспособности пловцов, в проведении дифференцированной их оценки и в учете получаемых сведений планирования и управления учебно-тренировочным процессом на различных этапах подготовки. В доступной научно-методической литературе сведения, касающиеся системы комплексного контроля физической подготовленности пловцов представлены в общем виде без учета факторной структуры физической работоспособности [3, 5].

Таким образом, актуальность избранной темы исследования определяется необходимостью использования дифференцированного комплексного контроля физической работоспособности пловцов для оптимизации управления тренировочным процессом на разных этапах подготовки, а так же недостаточностью разработки данной проблемы в теоретическом и практическом аспектах.

**Цель исследования.** Заключается в разработке и экспериментальном обосновании методики дифференцированного контроля физической работоспособности пловцов на разных этапах многолетней тренировки.

**Задачи исследования:**

1. Обосновать целесообразность использования дифференцированной оценки качественных сторон физической работоспособности в системе комплексного контроля физической подготовленности пловцов на разных этапах многолетней тренировки.
2. Выяснить ведущие факторы, определяющие физическое развитие на разных этапах многолетней адаптации к специфической плавательной деятельности
3. Разработать рекомендации по использованию методики комплексного дифференцированного контроля физической работоспособности в управлении учебно-тренировочным процессом пловцов на этапах подготовки.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, тестирование двигательных способностей, определение уровня физической работоспособности, методы математической статистики.

Исследование было организовано с участием 49 спортсменов занимающихся плаванием разной спортивной квалификации. Работа выполнена при соблюдении основных биоэтических правил и требований с научным обоснованием планируемых исследований, анализом возможных рисков и дискомфорта, описанием исследования для неспециалистов и получением информированного согласия от участников.

**На первом этапе тестирования** было осуществлено обоснование целесообразности использования дифференцированной оценки качественных сторон физической

работоспособности в системе комплексного контроля физической подготовленности пловцов на разных этапах многолетней тренировки.

**На втором этапе** определены методы исследования функционального состояния и физической подготовленности спортсменов специализации плавание.

Для удобства анализа и описания изучаемого комплекса показателей использовалась следующая их категоризация по факторам, обуславливающим физическую работоспособность:

1. Категория «морфофункциональной мощности»;
2. Категорию «предельной мощности функционирования»;
3. Категорию «экономичности-эффективности»

**На третьем этапе** была разработана методика дифференцированной оценки.

**Результаты исследований.** Проведенные исследования и корреляционный анализ данных показали, что физическая работоспособность на разных этапах многолетней подготовки пловцов обуславливается гетерохронным включением различных категорий факторов (таблица 1).

**Таблица 1**

**Корреляционные взаимосвязи величины физической работоспособности с показателями основных категорий факторов, ее определяющих у пловцов на разных этапах многолетней тренировки**

	Показатели	Этап начальной подготовки (n=19)	Этап спортивного совершенствования (n = 16)	Этап высшего спортивного мастерства (n = 14)
Морфофункциональная мощность	Рост	0,564**	0,472*	0,273
	Вес	0,550**	0,516*	0,329
	F пр.р.	0,649**	0,388	0,350
	ЖЕЛ	0,735**	0,468*	0,407
Предельная мощность функционирования	МВЛ	0,454*	0,611**	0,246
	МПК/вес	0,531*	0,528**	0,319
	W max	0,417	0,693**	0,734**
Экономичность-эффективность	ЧСС покоя	-0,340	-0,541*	-0,696**
	ЧСС max	0,125	-0,610**	-0,641**
	W/ЧСС	0,357	0,792**	0,786**

**Примечание:** Здесь и далее взаимосвязь достоверна:

\* - при  $P < 0,05$ ; \*\* - при  $P < 0,01$

Корреляционный анализ степени взаимосвязи уровня физической работоспособности с показателями специфических двигательных качеств показал, что наибольшая степень взаимосвязи обнаруживается с показателями специальной выносливости и силовых возможностей. Несколько в меньшей степени физическая работоспособность взаимосвязана с общей выносливостью и скоростными возможностями.

На основе полученных результатов и данных литературы была разработана методика тестирования уровня физической подготовленности с дифференцированной оценкой физической работоспособности пловцов различного уровня спортивного мастерства.

В ее основу положен дифференцированный комплексный контроль, включающий оценку качественных характеристик функциональной подготовленности спортсменов обуславливающих физическую работоспособность в зависимости от этапа мно-

голетней тренировки. Использование разработанной дифференцированной методики предусматривает достижение оптимальной физической подготовленности пловцов в подготовительном периоде.

Комплексность оценки обеспечивается набором параметров, отражающих факторы, в большей степени обуславливающие общую физическую подготовленность. В связи с этим были отобраны шесть параметров, по два из каждой категории.

Методикой предусмотрено тестирование и оценка показателей трех ранее указанных категорий факторов при трех состояниях организма: 1) в состоянии мышечного покоя, 2) при стандартной мышечной работе и 3) при максимальной физической нагрузке. Кроме того, включен блок тестов для определения уровня развития ведущих для плавания физических качеств, которые в значительной мере взаимосвязаны с показателем физической работоспособности.

Для удобства анализа результатов комплексного тестирования предлагается использовать методику «взвешенной оценки», при которой осуществляется сложение оценок каждого теста, предварительно умноженных на коэффициенты «веса», различные для каждого из показателей. Так же для удобства оперирования с оценками разных параметров, целесообразно их нормализовать, то есть приводить к единой шкале в соответствии с методикой построения оценочной шкалы «выбранных точек» по эмпирическим формулам (таблица 2).

Таблица 2

Параметр	Формула
Длина тела	$(n-50)/220 \cdot f$
ЖЕЛ	$(n-500)/8000 \cdot f$
МПК/вес	$(n-10)/100 \cdot f$
W <sub>max</sub>	$(n-200)/3000 \cdot f$
W/ЧСС	$(n-2)/20 \cdot f$
ЧСС покоя	$1-[(n-40)/100] \cdot f$

*Примечание: n – оцениваемый параметр; f – “весовой” коэффициент*

В качестве «весовых» коэффициентов предлагается использовать произведение коэффициента корреляции данного параметра с показателем уровня физической работоспособности в тесте PWC<sub>170</sub> на соответствующем этапе подготовки и условного коэффициента значимости данной взаимосвязи. Коэффициент значимости в 2,0 принимается при  $P < 0,01$ ; в 1,5 – при  $P < 0,05$ ; в 1,0 – при статистически недостоверной взаимосвязи. «Весовые» поправочные коэффициенты (*f*) представлены в таблице 3.

**Выводы.** На начальных этапах подготовки наибольшее значение имеют факторы морфофункционального статуса и физического развития, категория «морфофункциональной мощности». На этапе спортивного совершенствования ведущими факторами являются факторы «морфофункциональной мощности» и «предельной мощности функционирования». На этапе высшего спортивного мастерства доминантное значение приобретают факторы функциональной «экономизации». Физическая работоспособность пловцов зависит от уровня общей и специальной выносливости, силовых и скоростных возможностей.

Кроме того обоснована необходимость проведения комплексного контроля физической подготовленности пловцов, на основе дифференцированной оценки качественных характеристик физической работоспособности, что позволяет оптимизировать структуру и направленность тренировочных нагрузок.

Таблица 3

**Поправочные «весовые» коэффициенты (f) для расчета  
условной оценки параметров в плавании на основных этапах подготовки**

<b>Показатели</b>	<b>Этап начальной подготовки</b>	<b>Этап спортивного совершенствования</b>	<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>
Длина тела	1,12	0,70	0,27
ЖЕЛ	1,48	0,70	0,41
МПК/вес	0,79	1,06	0,32
W <sub>max</sub>	0,42	1,38	1,46
W/ЧСС	0,36	1,58	1,58
ЧСС покоя	0,34	0,81	1,40

При этом дифференцированный контроль основывается на зависимости физической работоспособности пловцов, находящихся на разных этапах многолетней подготовки от различных категорий факторов ее обуславливающих.

### Литература

1. Мищенко, В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко. – Киев: Здоровье, 1990. – 200 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 148 с.
3. Солопов, И.Н., Функциональные свойства подготовленности спортсменов и их оптимизация / И.Н. Солопов. – Волгоград, 2009. – С. 167-182.
4. Медведев, Д.В. Физиологические факторы, определяющие физическую работоспособность человека в процессе многолетней адаптации к специфической мышечной деятельности: дисс. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / Д.В. Медведев. – М.: Ин-т мед.-биол. проблем РАН, 2007. – С. 107-135.
5. Горбанёва, Е.П. Сравнительный анализ морфофункциональных показателей организма спортсменов, адаптированных к специфической мышечной деятельности / Е.П. Горбанёва, М.А. Лагутина, И.Н. Солопов // Вестник Тверского государственного университета. Серия «Биология и экология». – 2011. – Вып. 24. – № 32. – С. 7-15.

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В АКСИОЛОГИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ

**Куропаткина Н.А., Коршунов О.И., Вакулина Т.А.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

Рассматривается аксиологический (ценностный) подход к ЛФК, ориентированный на формирование мотивации к деятельности в области лечебной физкультуры. Именно аксиологический подход позволил создать структурную модель ценностей в лечебной физической культуре, включающую в себя следующие ценности: общекультурные, материальные, духовные, интеллектуальные, двигательного характера, педагогических технологий. Знание разновидностей ценностей позволяет реабилитологу целесообразно строить реабилитационные программы, а реабилитанту бороться за их полноту восстановления.

**Ключевые слова:** лечебная физическая культура, физическая культура, ценности, аксиологический подход.

## **THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION IN AXIOLOGICAL ASPECT**

**Kuropatkina N.A., Korshunov O.I., Vakulina T.A.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The analyses show that the axiological (valuable) approach to therapy, focused on creating incentives for activities in the field of physiotherapy. Exactly axiological approach has allowed to create a structural model of values in medical physical education, which includes the following values: cultural, material, spiritual, intellectual, physical character, pedagogical technologies. Knowledge of the variations of values allows the nurse expedient to build a rehabilitation program, and the rehabilitant to fight for their completeness recovery.

**Keywords:** therapeutic physical education, culture, values, axiological approach.

Культурологический подход к физической культуре и лечебной физической культуре обязывает рассматривать их с позиции теории культуры, философии, общей теории систем, теории деятельности, теории и методики физической культуры, физиологии, теоретической и клинической медицины. Наряду с этим не менее интересным представляется и аксиологический (ценностный) подход к лечебной физической культуре, ориентированный на формирование мотивации к деятельности в области лечебной физкультуры.

Под ценностью понимают осознание людьми своих потребностей, а также способности предметов и процессов внешнего мира удовлетворять эти потребности. Также к ценностям относятся прогрессивные идеи, установленные нормативы, идеалы, цели. Иначе говоря, ценность выступает как фиксированное, устойчивое представление о желаемом. Ценностные ориентации – это отбор человеком предметов и явлений по их значимости для субъекта. Они формируются как самостоятельно через представления, сравнения, так и путем обучения, воспитания [1].

Что касается физической культуры, то она привлекает людей именно своей ценностной стороной, ибо способна обеспечить определенные блага: здоровье, престиж, признание [2].

Лечебная физическая культура, как ценность, выступает в качестве объективной потребности общества и отдельно взятой личности больного, травмированного или инвалида. Аксиологический подход рассматривает ее одновременно как потребность, и как средство удовлетворения потребности в лечебно-реабилитационной и профилактической деятельности.

Для реализации потребностей в области лечебной физической культуры необходимо выделить и осознать ценностные компоненты материального, духовного и процессуального порядка. Специальные ценности лечебной физической культуры формируются через реабилитационно-профилактическую деятельность. В процессе этой деятельности выделяются специфические аксиологические компоненты, которые проявляют свое воздействие на реабилитируемого через непосредственное влияние физических упражнений и других средств физической культуры, а также посредством целенаправленного построения лечебно-педагогического процесса, воздействующего на духовное развитие личности.

Среди ценностей, связанных с физическим состоянием травмированного, больного или инвалида-реабилитанта, на первый план выступают восстановление анатомо-

физиологических свойств организма, профилактика осложнений, восстановление функционального состояния и двигательной активности человека. Эта сторона лечебной физической культуры обусловлена преобразовательной функцией физических упражнений и подготавливает человека к удовлетворению его потребности в двигательной активности в процессе адаптации к новым условиям его существования.

Таким образом, стремление реабилитанта к условной норме в процессе его специальной лечебно-реабилитационной деятельности – это одна из главных ценностей больного человека.

С философской точки зрения ценности бывают материальными или духовными, вещного или процессуального порядка, общекультурными или специальными, а с позиции социологии – личностными, групповыми, общественными, которые в свою очередь подразделяются на интеллектуальные, двигательные, педагогических технологий, мобилизационные и интенционные ценности.

Материальными ценностями вещного порядка в лечебной физической культуре являются залы и кабинеты ЛФК, оборудование, инвентарь, механотерапевтические устройства и т.п. Материальными ценностями духовного порядка являются книги по лечебной физической культуре и реабилитологии, схемы, таблицы, видеофильмы.

Материальными ценностями человеческого порядка считаются восстановленные в процессе лечебно-реабилитационной деятельности физические качества человека, его навыки и умения, физическая и умственная работоспособность, социальная активность и, наконец, здоровье как личностная и общественная ценность.

Компонентами духовных ценностей являются результаты психофизиологической реконструкции личности. К ним относятся: самовыражение личности через движение и деятельность, удовлетворение потребности в кинезофилии и самореализации в сфере лечебной физической культуры, физической культуры, быта, труда, а также самоактуализация занимающегося.

К духовным ценностям в сфере лечебной физической культуры относятся: сформированное мировоззрение реабилитанта по отношению к реабилитационным средствам и методам лечебной физической культуры, совокупность специальных знаний теории и методики лечебной физической культуры, гигиены, медицины, психологии, педагогики, идеалы и нормы физического развития человека, представления о способностях его достижения.

К интеллектуальным ценностям физической культуры и лечебной физической культуры относятся: прогрессивные идеи и концепции, теории, законы и принципы науки, знание методов и средств развития потенциала человека.

К ценностям двигательного характера относятся образцы моторной деятельности здорового человека, двигательной деятельности спортсменов, артистов цирка, балета, спортсменов-инвалидов.

К ценностям педагогических технологий относятся документы планирования лечебно-реабилитационной деятельности, методы восстановления двигательных способностей. К интенционным ценностям относится социально-психологическая устойчивость, желание и готовность человека к занятиям лечебной физической культуры и физической культуры.

К важнейшей личностной и общественной ценности относится здоровье. Материальную основу жизнедеятельности и здоровья составляет объем двигательных навыков и умений, уровень развития физических и специальных качеств, функциональных возможностей различных органов и систем.

К общекультурным ценностям физической и лечебной физической культуры относятся: способность к общению, формированию моральных и эстетических идеалов, черт личности и поведения, честность, совестливость, трудолюбие.

Знание разновидностей ценностей позволяет реабилитологу целесообразно строить реабилитационные программы, а реабилитанту бороться за их полноту восстановления.

Структурная модель ценностей в лечебной физической культуре представлена на рисунке 1.

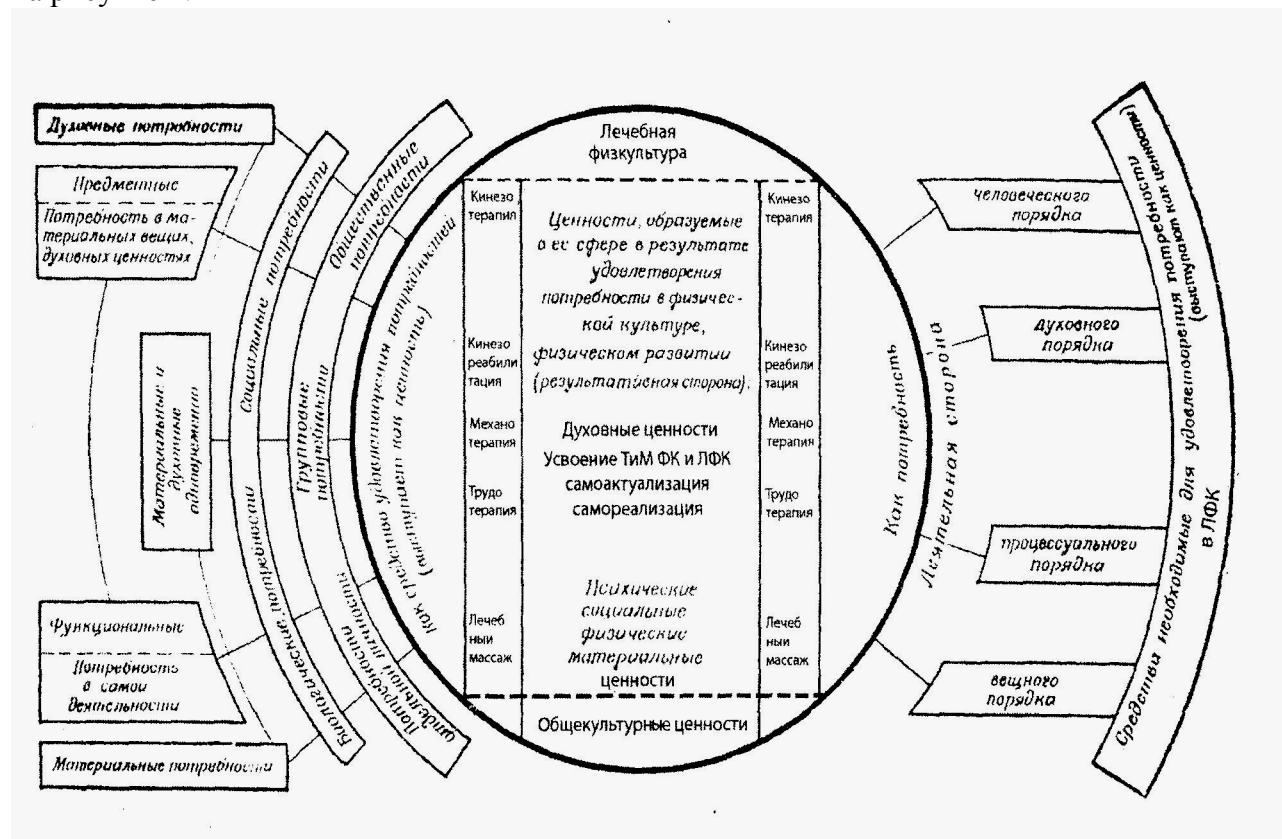


Рис. 1. Лечебная физическая культура в аксиологическом аспекте

**Выводы.** Аксиологический подход к лечебной физической культуре позволяет выделить в ней иерархию и структуру ценностей. Среди ценностей исходного уровня, связанных с физическим состоянием больного, травмированного или инвалида-реабилитанта, на первый план выступает потребность восстановления анатомо-физиологических свойств организма, профилактика осложнений, восстановление функционального состояния и двигательной активности человека. Эта потребность реализуется через преобразующую функцию физической культуры и лечебно-реабилитационную функцию лечебной физической культуры.

### Литература

1. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – Москва, 1996. – 139 с.
2. Пономарев, Н.А. Философские основы физической культуры / Н.А. Пономарев. – Ленинград, 1982 – 36 с.

## **ФАКТОРЫ ПСИХО-СОЦИАЛЬНОЙ ДИЗАДАПТАЦИИ ЭКС-СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

**Федотова И.В., Таможникова И.С.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

Проанализировано распределение негативной компоненты психологической адаптации спортсменов высоких квалификационных разрядов к завершению спортивной деятельности. Установлено наличие дизадаптивных расстройств в психоэмоциональной сфере, связанных с режимом двигательной активности экс-спортсменов. Определена необходимость психологической помощи спортсменам сразу после окончания профессиональной карьеры.

**Ключевые слова:** психологическая дизадаптация, экс-спортсмены, ранний постспортивный период.

## **THE FACTORS OF EX-ATHLETES' PSYCHO-SOCIAL DISADAPTATION DEPENDING ON THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY**

**Fedotova I.V., Tamozhnikova I.S.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The negative components of psychological adaptation of sportsmen with high qualification categories to completion the sports activities were analyzed. The presence of disadaptive disorders in psycho-emotional sphere, related with the regime of the motor activity of the ex-athletes was established. The need for taking advantage of technological services to athletes immediately after the end of the professional career was identified.

**Keywords:** psychological disadaptation, ex-athletes, early past sports period.

**Введение.** Для большинства спортсменов уход из спорта сопровождается серьезным психологическим кризисом, в период которого появляются трудности, связанные с утратой профессии [6]. Проблемы самореализации, дефект социальной помощи, отсутствие поддержки со стороны близких, невозможность обеспечить свою жизнь, вот неполный список проблем, с которыми сталкиваются спортсмены после окончания спортивной деятельности [2, 3, 5]. У бывших спортсменов, в раннем постспортивном периоде, выявлен достоверно более высокий уровень невротизации и стрессогенности, чем у действующих [5].

В современной научной литературе большое внимание уделяется проблемам адаптации спортсменов высокой квалификации [2, 3, 4]. Однако до сих пор остаются мало изученными психологические аспекты дизадаптации на этапе завершения карьеры в спорте. Резкая смена уровня двигательной активности (с высокого до низкого) в процессе постпрофессиональной адаптации к завершению спортивной деятельности негативно сказывается на психоэмоциональном состоянии экс-спортсменов [5]. Таким образом, определяется необходимость в исследовании факторов психоэмоциональной дизадаптации у бывших спортсменов высоких квалификационных разрядов в раннем постспортивном периоде, в зависимости от режима двигательной активности.

**Цель исследования.** Проанализировать факторы и определить основные причины психоэмоциональной дизадаптации спортсменов, завершивших спортивную дея-



тельность, в зависимости от режима двигательной активности в постспортивном периоде.

**Материалы и методы.** Исследовано 80 экс-спортсменов высоких квалификационных разрядов циклических и ациклических видов спорта. По результатам проведенного анкетирования нами сформировано две группы. Группа (I) бывших спортсменов, продолжающих заниматься в спортивном режиме, и группа (II) экс-спортсменов, поддерживающих повседневный уровень двигательной активности. Достоверных различий между группами по гендеру, возрасту, квалификационному разряду и спортивной специализации не выявлено. Использована специальная авторская анкета для изучения основных факторов дизадаптивных расстройств у бывших спортсменов [5]. Обработка полученных результатов исследования проводилась с помощью непараметрических методов статистики. Для оценки статистической значимости различий в показателях применяли точный угловой метод Фишера. Использовали встроенный пакет статистического анализа Microsoft Excel, реализованные на PC IBM Pentium III.

**Результаты и обсуждение.** Проанализировано распределение негативной компоненты психологической адаптации спортсменов, завершивших спортивную деятельность, в зависимости от режима двигательной активности. Состояние подавленности в группе экс-спортсменов, поддерживающих повседневный уровень двигательной активности, встречается достоверно чаще по сравнению с группой бывших спортсменов, занимающихся в спортивном режиме (таблица 1).

Таблица 1

**Распределение негативной компоненты социальной адаптации бывших спортсменов в зависимости от режимов двигательной активности**

Негативные аспекты социальной адаптации, %	Бывшие спортсмены, занимающиеся физической культурой и спортом постоянно (I группа) (n=40)	Бывшие спортсмены, занимающиеся физической культурой и спортом редко или вообще не занимающиеся (II группа) (n=40)
перепады настроения, связанные с завершением спортивной карьеры	30	60*
после завершения спортивной деятельности настроение стало часто портиться	11	21*
повысился уровень тревожности в постспортивном периоде	32	52*
испытывают состояние подавленности после завершения спортивной деятельности	51	81*

**Примечание:** \* Статистически значимые различия процентных долей частоты встречаемости негативных ответов на поставленные вопросы между группами, при  $p < 0,05$ .

Завершив спортивную карьеру, большинство экс-спортсменов испытывают страх перед неизвестным будущим, с трудом представляют свою жизнь без спорта. За годы спортивной карьеры спорт превращается в образ жизни, профессию, источник до-

хода. Подавленность на этом этапе объясняется изменением привычного уклада жизни, которого большинство из них придерживается с детства [6].

Перепады настроения во 2-й группе встречаются статистически значимо выше по сравнению с 1-й группой. Перепады настроения являются признаком эмоциональной лабильности, которая, в свою очередь, у большинства бывших спортсменов на этапе завершения карьеры обусловлена стрессовой ситуацией, психологическим перенапряжением, недостатком физической активности, проблемами эмоционального характера [5].

Уровень тревожности статистически значимо выше в группе экс-спортсменов, поддерживающих повседневный уровень двигательной активности, в сравнении с группой бывших спортсменов, занимающихся в спортивном режиме (табл. 1). Повышенная тревожность в постспортивном периоде является следствием стресса. Тревога – неотъемлемый компонент нормальной жизни, однако, тревога становится опасна, когда степень беспокойства не соответствует ситуации. В постспортивном периоде повышенная тревожность проявляется постоянным предчувствием опасности, чувством дискомфорта, нарушением сна, невротоподобными состояниями [3].

Ухудшение настроения встречается достоверно чаще во 2-ой группе по сравнению с 1-ой группой. Плохое настроение на этапе завершения профессиональной спортивной карьеры является проявлением эмоционального кризиса [6].

Таким образом, психоэмоциональные нарушения достоверно чаще встречаются в группе спортсменов, поддерживающих повседневный уровень двигательной активности, по сравнению с группой экс-спортсменов, занимающихся в спортивном режиме.

Следующим шагом исследования проанализирована продолжительность состояния подавленности у бывших спортсменов в зависимости от режимов двигательной активности.

Продолжительность состояния подавленности, связанного с завершение спортивной карьеры, в группе экс-спортсменов, поддерживающих повседневный уровень двигательной активности, длительностью несколько недель сохраняется достоверно значимо чаще, по сравнению с группой бывших спортсменов, занимающихся в спортивном режиме (таблица 2).

**Таблица 2**

**Частота встречаемости состояния подавленности и его продолжительность у бывших спортсменов в зависимости от режимов двигательной активности**

Состояние подавленности, продолжительность в %	бывшие спортсмены, занимающиеся физической культурой и спортом постоянно (n=40) (I группа)	бывшие спортсмены, занимающиеся физической культурой и спортом редко или вообще не занимающиеся (n=40) (II группа)
более одного года	6	55*
несколько месяцев	3	12*
несколько недель	24	64*

**Примечание:** \* Статистически значимые различия процентных долей частоты встречаемости негативных ответов на поставленные вопросы между группами при  $p < 0,05$ .

Такие показатели, позволяют говорить о том, что ранний постспортивный период является наиболее сложным в психоэмоциональном плане.

В течение нескольких месяцев частота встречаемости состояния подавленности снижается, однако продолжительность этого показателя по-прежнему статистически

значимо выше в группе экс-спортсменов, поддерживающих повседневный уровень двигательной активности, по сравнению с группой бывших спортсменов, занимающихся в спортивном режиме. С течением времени, часть экс-спортсменов приспосабливается к новым условиям жизни, поэтому уровень психоэмоциональных нарушений снижается.

По истечении года частота встречаемости состояния подавленности вновь увеличивается, продолжительность этого показателя по-прежнему достоверно выше во 2-й группе, по сравнению с 1-й группой. Экс-спортсмены, продолжающие заниматься физической культурой в спортивном режиме, по истечении года, в подавляющем большинстве приспосабливаются к новому этапу жизни, преодолевают психологический дискомфорт, связанный с окончанием профессиональной спортивной карьеры.

На следующей ступени исследования мы проанализировали в целом все трудности, возникающие у экс-спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры, в зависимости от режимов двигательной активности (таблица 3).

Таблица 3

**Характеристика проблем, связанных с завершением спортивной деятельности у бывших спортсменов, в зависимости от режимов двигательной активности**

в целом проблемы, встающие перед спортсменами, которые заканчивают спортивную деятельность, носят преимущественно	бывшие спортсмены, занимающиеся физической культурой и спортом постоянно (n=40) (I группа)	бывшие спортсмены, занимающиеся физической культурой и спортом редко или вообще не занимающиеся (n=40) (II группа)
психологический характер	41	80*
материальный характер	14	15*
организационный характер	10	22*
все вместе (психологический, материальный и организационный характер)	16	32*

*Примечание: \* Статистически значимые различия процентных долей частоты встречаемости негативных ответов на поставленные вопросы между группами, при  $p < 0,05$ .*

По мнению респондентов, характерными проблемами, связанными с завершением спортивной карьеры, являются сложности психологического, организационного и материального характера, встречающиеся достоверно чаще во 2-й группе экс-спортсменов, по сравнению с 1-й группой. Бывшие спортсмены, продолжающие заниматься спортом, преодолевают период постспортивной адаптации легче. Они занимаются любимым делом, находятся в привычной среде. Данные обстоятельства помогают спортсмену преодолеть кризис, связанный с завершением карьеры. Достоверно установлено, среди всех адаптационных нарушений раннего постспортивного периода, по мнению респондентов, преобладают именно проблемы психологического характера. В группе бывших спортсменов, ведущих повседневную двигательную активность, проблемы психологического характера преобладают вдвое, по сравнению с группой экс-спортсменов, занимающихся в спортивном режиме.

Именно трудности психологического характера, возникающие по окончании спортивной карьеры, являются первостепенной проблемой. Наличие психоэмоциональных нарушений не позволяет экс-спортсмену полноценно вступить на новый этап, реализоваться в «жизни без спорта».

Таким образом, результаты исследования подтверждают статистически значимое преобладание негативной компоненты психо-социальной адаптации в группе быв-

ших спортсменов, поддерживающих повседневный уровень двигательной активности, по сравнению с группой экс-спортсменов, занимающихся в спортивном режиме.

**Выводы.** 1. Установлена статистически значимо большая частота встречаемости негативных аспектов психологической адаптации в группе экс-спортсменов, поддерживающих повседневный уровень двигательной активности, по сравнению с бывшими спортсменами, занимающимися в спортивном режиме: состояние подавленности (81% и 51% соответственно); перепады настроения (60% и 30% соответственно); повышение уровня тревожности (52% и 32% соответственно); ухудшение настроения (21% и 11% соответственно). 2. Определены основные факторы психоэмоциональной дизадаптации экс-спортсменов высоких квалификационных разрядов в раннем постспортивном периоде (перепады настроения, повышение уровня тревожности, ухудшение настроения, состояние подавленности). 3. Определена необходимость формирования системы психологического сопровождения бывших спортсменов в процессе постспортивной адаптации.

### Литература

1. Щербатых, Ю.В. Психология стресса / Ю.В. Щербатых. – М.: Учебник, 2008. – 160 с.
2. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры : учебное пособие / Н.Б. Стамбулова – СПб. : Издательство «Центр карьеры», 2011. – 368 с.
3. Sinclair, D.A. Positive transitions from high-performance sport / D.A. Sinclair, T. Orlick // *The sport psychologist*. – 2012. – № 1. – P. 138-150.
4. Adaptation of perceived Social Support Scale in sportspeople. Pedrosa I ,Garcia-Cueto E, Suarez-Alvarez // *Spanish*. – 2013. – № 2. – P. 1-2.
5. Федотова, И.В. Гендерные и возрастные особенности адаптации организма к завершению спортивной деятельности / И.В. Федотова, М.Е. Стаценко. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2011. – 102 с.
6. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учебное пособие / Л.И. Лубышева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

## МОТИВЫ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Младенцева О.А., Тяглова Е.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Не вызывает сомнения, что занятия физической культурой и спортом благотворно влияют на развитие не только физических, но и нравственных качеств подрастающего поколения. Профессиональный спорт молодеет год от года. Заниматься определенным видом спорта наши дети начинают уже в дошкольном возрасте. Мотивы занятий спортивной деятельностью, формирующиеся в самом начале спортивной подготовки, определяют направления развития личности спортсмена на долгие годы.

**Ключевые слова:** мотивы, спорт, физическая культура, учащиеся младших классов.

## MOTIVATION OF JUNIOR'S SPORT ACTIVITIES

Mladentseva O.A., Tyaglova E.V.

Volgograd State Physical Education Academy

There is no doubt that physical education and sports activities are beneficial for development not only physical, but also for the moral qualities of younger generation. Professional sports are getting younger from year to year. Our children start to take up particular sport already at pre-school age. The motivation of sports activities, formed at the beginning of sports training predetermine the direction of individual athlete development for long years.

**Keywords:** motivation, sports, physical education, juniors.

Органической частью общечеловеческой культуры, самостоятельным видом деятельности, значение которого в развитии общества весьма многообразно, является физическая культура. Она оказывает огромное влияние на разностороннее формирование человека как личности

Физическая культура и спорт представлены в обществе совокупностью духовных и материальных ценностей. К первым относится соответствующая информация, произведения искусства, созданные и создающиеся разнообразные виды спорта, игры, комплексы и системы физических упражнений, этические и моральные нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности и др. Ко вторым можно отнести созданные и постоянно совершенствующиеся спортивные сооружения, инвентарь, экипировку, специальное оборудование и др.

Особой ценностью следует считать человека. В эволюционном плане все составляющие организма человека развивались и совершенствовались на основе движения и поэтому требуют его постоянно как для своего развития, так и для поддержания функ-

циональных возможностей каждого человека. Актуальность этого положения возрастает по мере неуклонного сокращения двигательной активности подрастающего поколения. Академик А. И. Берг [1] и его сотрудники подсчитали, что в середине 19 века из всей энергии, производимой и потребляемой на Земле, 94 % приходилось на мускульную силу, а уже в середине 20 века на ее долю падал только 1 %.

Забота о здоровье нации выступает одной из важнейших, а ныне и актуальнейших, государственных задач. Существенный вклад в решение этой проблемы могут внести физическая культура и спорт. В одном из своих выступлений В.В. Путин предостерег – невнимательное отношение к спорту может пагубно отразиться на здоровье нации. Оздоровительная направленность физической культуры и массового спорта является закономерностью их функционирования.

В связи с этим особое внимание необходимо уделять детскому и подростковому спорту. Занятия спортом предусмотрены в системе физического воспитания общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений (учебные занятия, занятия в спортивных секциях, занятия в детских и юношеских спортивных школах и др.). Многими исследователями установлено, что по уровню физического и умственного развития школьники, занимающиеся спортом, значительно превосходят своих сверстников, не занимающихся им.

Детям сегодня доступно большинство видов спорта. Выбор средств физического воспитания, регулирование физических нагрузок основаны, в первую очередь, на осуществлении контроля за состоянием здоровья занимающихся со стороны врача, тренера-преподавателя и считаются обязательными условиями при занятиях физической культурой и спортом. Однако развитию мотивации школьников к осознанным занятиям физической культурой и спорта не уделяется должного внимания.

Мотивы спортивной деятельности имеют сложный характер соответственно сложности и многообразию самой спортивной деятельности и могут быть подразделены.

Непосредственные мотивы спортивной деятельности:

- 1) испытываемое чувство удовлетворения от проявления мышечной активности;
- 2) эстетическое наслаждение красотой, точностью, ловкостью своих движений;
- 3) стремление проявить себя смелым и решительным при выполнении трудных и опасных упражнений;
- 4) удовлетворение, вызываемое участием в соревновании, являющемся важнейшей и обязательной стороной спорта;
- 5) стремление добиться результатов, победы.

Опосредованные мотивы спортивной деятельности:

- 1) стремление стать сильным, крепким, здоровым;
- 2) стремление через спорт подготовить себя к практической деятельности;
- 3) осознание общественной важности спорта.

Мотивы спортивной деятельности самых маленьких школьников остаются «знаемыми», декларируемыми. Реальным мотивом занятий физической культурой является получение высокой отметки на уроке или похвалы родителя, учителя физической культуры; ради этого ребенок начинает заниматься и старательно выполняет все задания.

В соревновательной деятельности мотив работы на себя, по данным Н.Н. Власовой [2], сильнее выражен у первоклассников, в 3-м классе лидирующее место занимает общественный мотив, который в 4-м классе чаще проявляется у девочек, чем у мальчиков.

В этом же возрасте усиливается роль «внутреннего фильтра», поскольку половина младших школьников ориентирована на самооценку.

Несмотря на большой интерес к проблеме мотивации занятий физической культурой и спортом, данная проблема недостаточно разработана в теории и практике физического воспитания в период младшего школьного возраста.

Проблема предопределила выбор темы исследования: «мотивы занятий спортивной деятельностью учащихся младших классов».

*Объект исследования* – процесс мотивации к занятиям физической культурой и спортом детей в условиях образовательного учреждения.

*Предмет исследования* – мотивация к занятиям физической культурой и спортом учащихся младших классов в условиях образовательного учреждения.

*Цель исследования* – изучить особенности мотивов занятий спортом учащихся младших классов.

В соответствии с поставленной целью исследования сформулированы *задачи исследования*:

1. Выявить специфику мотивов занятий спортом учащихся младших классов.
2. Уточнить внешние факторы развития мотивов занятий спортом учащихся младших классов.

Для определения специфики мотивов спортивной деятельности младших школьников в МБОУ гимназия № 7 г. Норильска был проведен опрос среди учащихся 4 класса. В классе обучается 25 человек, среди которых 10 мальчиков и 15 девочек, освобожденных от физической культуры нет. Учащимся было предложено ответить на три вопроса.

1. Занимаетесь ли вы спортом?
2. Почему вы занимаетесь спортом?
3. Что вы ожидаете от занятий спортом?

Первый вопрос позволял выделить категорию детей, занимающихся спортом. Второй вопрос помогал определить специфику мотивов занятий физической культурой и спортом. Третий вопрос давал возможность определить внешние факторы мотивов занятий спортом учащихся младших классов.

На первый вопрос положительно, то есть занимаются спортом в спортивных секциях, ответили 15 человек (чуть больше половины учащихся класса), остальные занимаются им на уроках физической культуры. Таким образом, почти половина учащихся младших классов не разделяет понятия физическая культура и спорт. Для них урок физической культуры – это и есть спортивная подготовка.

Основные виды, которыми занимаются учащиеся – это игровые виды спорта (баскетбол – 5 человек, хоккей – 2 человека), фигурное катание – 1 человек, фитнес-аэробика – 3 человека, борьба – 2 человека, плавание – 2 человека. Эти дети уже усвоили разницу между спортом и физической культурой, прочувствовали узкую спортивную специализацию.

На второй вопрос о причинах, побуждающих к занятиям спортом, мы получили разнообразные ответы (пример чемпионов, родителей, старших братьев и сестер; вместе с другом; родители заставляют; тренер заставляет). Таким образом, основными мотивами спортивной деятельности учащихся младших классов следует считать опосредованные мотивы спортивной деятельности: стремление стать сильным, крепким, здоровым; стремление через спорт подготовить себя к практической деятельности; осознание общественной важности спорта.

Наиболее тревожными были ответы на третий вопрос. Почти все учащиеся хотят стать выдающимися мастерами спорта, чемпионами, не оценивая своих возможностей, и только четыре человека видят в спорте путь к здоровью, проявляют стремление к самосовершенствованию. Это говорит о таких внешних факторах мотивации занятий спортом младших школьников как освещение в СМИ зимней Олимпиады в Сочи. Еже-

дневное чествование героев спорта, проявление любви и обожания болельщиков, несомненно, порождает желание видеть себя таким же, на том же месте. Таким образом, мы считаем, что у большинства обучающихся данного класса мотивы к занятиям спортом сформированы чувством долга и в меньшей степени осознанным интересом к занятиям физической культурой и спортом.

### Литература

1. Ахутин В.М. Деятельность А.И. Берга в области бионики и биомедицинской кибернетики / В. М. Ахутин // Радиотехника и связь. - 1993. - №1. - С.13-16.
2. Власова Н.Н. Методические подходы по формированию мотивации физкультурно-спортивной деятельности у младших школьников. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/metodicheskie-podhody-po-formirovaniyu-motivacii-fizkulturno-sportivnoy>.



# МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

## МАРКЕТИНГОВЫЕ ЗАДАЧИ ВОЛОНТЕРА НА ИГРАХ 2014 ГОДА

Бондаренко М.П., Бородин И.В., Похлебаева К.С.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В данной научной статье на основе полученного опыта во время проведения тренинга и работы на Играх Sochi 2014 определены основные направления маркетинга в спорте. Кроме того, подведены итоги прямых инвестиций, рационального использования территорий олимпийских объектов под выставочные центры. В статье рассматривается результат формирования деятельности волонтера, его должностные обязанности, а главное – требования к нему.

**Ключевые слова:** волонтеры в спорте, маркетинговые коммуникации, спортивный маркетинг, олимпийское движение.

## MARKETING TASKS VOLUNTEERS AT THE GAMES OF 2014

Bondarenko M.P., Borodin I.I., Pokhlebaeva K.S.

Volgograd State Physical Education Academy

In this scientific article on the basis of experience during training and work at Sochi Games the main directions of marketing in sports were determined. In addition, the results of direct investments, rational use of territories of Olympic facilities as exhibition centers are summed up. The article considers the results of volunteer's activities formation, duties and main requirements to volunteer.

**Keywords:** sport volunteers, marketing, sports marketing, the Olympic movement.

Координирование правильного соблюдения действий маркетинговых партнёров Sochi 2014 являлось основной задачей функции маркетинга на период Игр. Соблюдение соответствовало договорам о партнёрстве, которое подписано совместно с Оргкомитетом Sochi 2014, а также с партнёрами международного олимпийского комитета (МОК). Функция «Маркетинг» представляла собой помощь в создании программы приёма почётных гостей, организации и поддержки достойного функционирования Центра гостеприимства маркетинговых партнёров, выставочных павильонов и прочих промо- и рекламных акций. Выставочные павильоны – уникальная возможность, позволяющая эффективно демонстрировать товары, образцы продукции и услуг [2]. Партнёры смогли проводить выставки, посвящённые спорту и связанные с ним акции. Выставочные павильоны партнёров находились на территории:

Прибрежный кластер:

- "Айсберг"
- "Большой"
- "Шайба"
- "Адлер-Арена"

- "Ледяной куб"
- Олимпийский парк
- "Фишт"
- Главный медиацентр
- Совмещенный центр распространения униформы и аккредитации
- Главный распределительный центр
- Прибрежная Деревня
- Тренировочный центр для фигурного катания и шорт-трека
- Главный операционный центр

Горный кластер:

- "Роза Хутор"
- "Лаура"
- "Русские Горки"
- "Санки"
- Горки медиацентр
- Горная деревня

Дополнительная Горная деревня:

Функция маркетинг в полной мере отвечала за предоставление высокого и качественного сервиса маркетинговым партнерам. Основными направлениями деятельности являлось:

- Регулирование спорных ситуаций возникающих между МОКом и Оргкомитетом;
- Организация и проведение мероприятий теневого маркетинга;
- Достойный приём почётных гостей;
- Контроль над соблюдением прав партнёров согласно договору;
- Контроль над корректной работой павильонов выставочных центров партнёров;
- Планирование и распределение рабочего графика.

Чтобы выполнять поставленные задачи, волонтеры по работе с потенциальными клиентами и гостями, входили в состав команды олимпийских объектов [1, 4]. Можно принять во внимания тот факт, что на момент проведения Игр было создано компактное расположение выставочных павильонов, а также грамотная организация приёма гостей, это повлияло на количество посетителей, оно увеличилось почти в два раза, чем ожидалось. Следует учитывать, что важную роль сыграла заблаговременная интеграция продуктов/услуг/сервисов партнёров в период Игр, это оказало высокое влияние на уровень сервиса и удовлетворённость партнёров. Тем не менее, во время Игр возникали инциденты:

- Теневого маркетинга;
- Конфликты со спонсорами и партнёрами Игр;
- Проблемы с получением финального платежа из-за плохого сервиса.

Всё вышеперечисленное разрешалось в короткие и быстрые сроки, которые не повлекли за собой серьёзных последствий. Всякая преднамеренная или непреднамеренная попытка вызвать ложные ассоциации с Олимпийским движением или Олимпийскими играми в коммерческих целях являлось противозаконным.

В зависимости от характера деятельности в рамках клиенто-ориентированного подхода функциональные направления деятельности «Sochi 2014» могли различаться в зависимости от того, какие роли они выполняли:

- Продуктовые;
- Клиентские;

- Сервисные;
- Общекорпоративные.

На момент Игр выполнялась не просто одна функция, но была и возможность совмещения нескольких ролей в функциональном подразделении (таблица 1).

Рассмотрим подробнее каждую сферу.

Продуктовая включала в себя разработку концепции продуктов, координацию процессов создания продуктов в соответствии ожидания партнёров.

**Таблица 1**

**Роли деятельности и их функциональные подразделения**

Функциональные подразделения	Продуктовые	Клиентские	Сервисные	Общекорпоративные
Административно-хозяйственная деятельность				✓
Аккредитация			✓	
Лингвистические услуги			✓	
Управление брендом				✓
Взаимодействие с МОК/МПК		✓	✓	
Взаимодействие с НОК/НПК		✓	✓	
Вывески и указатели				✓
Деятельность города-организатора	✓	✓	✓	
Планирование и координация				✓
Маркетинг		✓	✓	

Клиентская – взаимодействие с клиентами, мониторинг выполнение требований клиентов, управление ожиданиями, определение потребностей и требований клиентов.

Сервисная – планирование и координирование процессов предоставления услуг, взаимодействие с клиентскими лидерами, предоставление нужного сервиса.

Общекорпоративная – взаимодействие с руководителями, обеспечение повседневной работы и удовлетворение внутренних потребностей.

Маркетинг предусматривал работу в создании прочных деловых отношений со всеми коммерческими партнёрами и оказании сервиса на отличном уровне с целью лучшего предоставления своих брендов партнерам Игр «Sochi 2014».

В связи с высокими ценами ожидалось гораздо меньшее количество партнеров по сравнению с запланированным. Это могло повлиять на репутацию компании.

Оргструктура и взаимодействие с внешними сторонами выглядела следующим образом. Руководитель объекта взаимодействует с руководителем функции, а тот временно сотрудничает с вовлечённой внешней стороной, иными словами с маркетинговыми партнёрами Игр. Тем временем, в Сочи было 800 волонтеров, которые работали в данной отрасли [5]. Работы, выполняемые волонтерами, и требования к волонтеру на период Игр представлены в таблице 2.

Расписание работы волонтера на функции в дни проведения соревнований – полный рабочий день, а также по запросу от Партнёров. Примерная работа заключалась [3]:

- в помощи решения проблемных ситуаций;

- в своевременном информировании нужной информацией партнёров;
- в помощи при взаимодействии с другими функциями объекта работы;
- в содействие и координирование проведения приёма почётных гостей.

Таблица 2

**Работа и требования к волонтеру на период Игр**

Работы, выполняемые волонтерами по данному направлению:	Требования к волонтерам:
Встреча представителей и делегаций НПК/НОК	Владение иностранными языками.
Сопровождение спортсменов, а также помощь в организации их работы на Играх	Свободное владение русским языком
Распределение подарков и дипломов для команд	Дружелюбность, инициативность и знание этикета
Помощь в организации и проведении регистрации делегаций	Способность принимать решения, готовность работать в напряженных условиях
Координирование ежедневного расписание мероприятий (культурные программы, соревнования, официальные мероприятия)	Коммуникабельность, желание работать с делегациями и навыки межкультурной коммуникации
Услуги в устном последовательном переводе.	Грамотное взаимодействие с людьми с инвалидностью.

**Выводы.** Главное достижение Игр это не сумма, которая была потрачена на организацию, а доля прямых инвестиций, которая не связана с государственным финансированием. Игры более чем на 80 процентов финансировались из внебюджетных источников, это были средства партнёров, которых привлекал Оргкомитет «Sochi 2014» [6]. Тем самым Россия установила новые стандарты эффективности маркетинговой кампании. Прямые инвестиции от наших партнёров составили более 1,3 млрд. долларов – это немыслимый рекорд для всех Игр. Государство не участвовало в привлечении партнёров: крупнейшие компании, как иностранные, так и российские, в равных силах боролись за свои права.

**Литература**

1. Развитие волонтерского движения – электронный ресурс – режим доступа – <http://www.hospicefund.ru/fund/program/volunteer/>
2. Козлова Н.И. Олимпиада и волонтерское движение в России: проблемы, перспективы развития // Подготовка кадров для Олимпиады: проблемы и перспективы: Матер. 1-й межд. науч.-практ. конф., 13 – 16 мая 2008 г. / Отв. ред. Г.М. Романова. – Сочи: РИО СГУТиКД, 2008, с. 103.
3. Ко Янг Чвул, Ким Хияул Олимпийский опыт Кореи и миссия социальных услуг университетов // Инновационные технологии в подготовке кадров для обслуживания Олимпиады «Сочи-2014»: Материалы Международной научно-практич. конференции. – Ростов-на-Дону. 2008. с. 8.
4. Зорин И.В., Солимене У., Морозов М.А. Проект международного консорциума по подготовке кадров для Олимпиады-2014 в Сочи // Подготовка кадров для Олимпиады: проблемы и перспективы: Материалы 1-й междунар. науч.-практ. конф., 13 – 16 мая 2008 г. / Отв. ред. Г.М. Романова. – Сочи: РИО СГУТиКД, 2008, с. 84.

5. Зорин И.В., А. Себбан, А.К. Рябов Проект ЕВРОДИП по подготовке волонтеров для Олимпиады-2014 в Сочи // Подготовка кадров для Олимпиады: проблемы и перспективы: Материалы 1-й междунар. науч.-практ. конф., 13 – 16 мая 2008 г. / Отв. ред. Г.М. Романова. – Сочи: РИО СГУТиКД, 2008, сс. 78 - 79.

6. Решением кадрового вопроса Игр в Сочи займутся лидеры HR-индустрии – электронный ресурс – режим доступа - <http://www.sochi2014.com/novosti-resheniem-kadrovogo-voprosa-igr-v-sochi-zaymutsya-lideri-hr-industrii>.

# **ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

## **ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПРОФЕССИОГРАММЫ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА**

**Горбачева В.В.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье рассматриваются сущность труда спортивного менеджера, профессионально важные психические и личностные качества, психофизиологические функции, определяющие особенности построения профессиограммы в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов – спортивных менеджеров.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, спортивный менеджер, профессиограмма, студенты – спортивные менеджеры.

## **THE FEATURES OF PROFESSIOGRAM CONSTRUCTION DURING PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING OF SPORTS MANAGER**

**Gorbacheva V. V.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

This article considers the essence of sports manager's labor, professionally important mental and personal qualities, physiological functions, defining features in the process of constructing profессиограмме professionally applied physical training of students – sports managers.

**Keywords:** professionally applied physical training, sport manager, profессиограмме students – sports management.

Современный уровень развития общества Российской Федерации, а также влияние интеграционных процессов на отечественную экономику предъявляют повышенные требования к процессу подготовки кадров для управления любой сферой деятельности. Специалисты – управленцы, в различных сферах жизни приводящие к успеху в достижении целей, называются менеджерами, а осуществляемая ими управленческая деятельность – менеджментом. Менеджмент неразрывно связан с людьми, занятыми управлением. По сравнению с другими видами труда в организации он имеет ряд особенностей, выражающихся в характере и содержании самого труда, его предмете, применяемых средствах, результатах [2]. Для решения существующих проблем профессиональной подготовки студентов – спортивных 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 [1].

Спортивный менеджер – это специалист, обеспечивающий физкультурно-спортивную работу занимающихся, координирует деятельность заинтересованных людей и физкультурно-спортивных организаций.

В обязанности спортивного менеджера входят беседы с занимающимися и их консультирование по поводу выбора видов спорта, спортивных сооружений, времени занятий. Спортивный менеджер постоянно контактирует с тренерами, учителями физической культуры, организаторами физкультурно-спортивной деятельности, проводит маркетинговые исследования рынка физкультурно-спортивных услуг, находит наиболее выгодные предложения для занимающихся физической культурой и спортом. Спортивный менеджер оперативно разрешает проблемные ситуации в процессе физкультурно-спортивной деятельности, отправляет спортивные команды на соревнования различных уровней, осуществляет координацию спортивных сборов команд, обеспечивает финансовыми ресурсами проведение физкультурно-спортивных мероприятий.

Спортивный менеджер должен располагать полной информацией о физкультурно-спортивной деятельности в регионе, двигательных предпочтениях различного контингента людей. Он должен уметь убедить клиентов в целесообразности занятий физической культурой и спортом, подобрать для них наиболее целесообразные виды физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

Рабочий день спортивного менеджера проходит как в офисе, так и в спортивных сооружениях, в общении с клиентами. Для работы требуется высшее профессиональное образование по специализации «Спортивный менеджмент». Осваивать данную профессию желательно людям, имеющим высокую стрессоустойчивость, коммуникативные и организационные способности, хорошую память, способность убеждать клиента, хорошее физическое развитие и состояние здоровья.

В Федеральном государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования по специальности 080507.65 «Менеджмент организации» указывается, что областью профессиональной деятельности спортивного менеджера является обеспечение эффективного управления спортивной организацией, организация управления в соответствии с тенденциями развития сферы физической культуры и спорта.

Объекты деятельности спортивного менеджера – подразделения системы управления физкультурно-спортивными и оздоровительными организациями, частными физкультурно-оздоровительными центрами, органами государственного управления и социальной инфраструктурой сферы физической культуры и спорта (рис. 1).

Специфика решаемых задач предопределяет характер управленческого труда в сфере физической культуры и спорта, в котором постановка целей, разработка способов и приёмов их достижения, а также организация совместной деятельности составляет главный смысл и содержание людей, относимых к управленческому персоналу. У них особый предмет труда - спортивная информация, работая с которой они принимают решения, необходимые для изменения состояния управляемого объекта. Постоянно растущий объём информации, сложность управленческих задач увеличивают информационные потребности спортивной организации, предъявляют новые требования к скорости и качеству обработки спортивной информации.

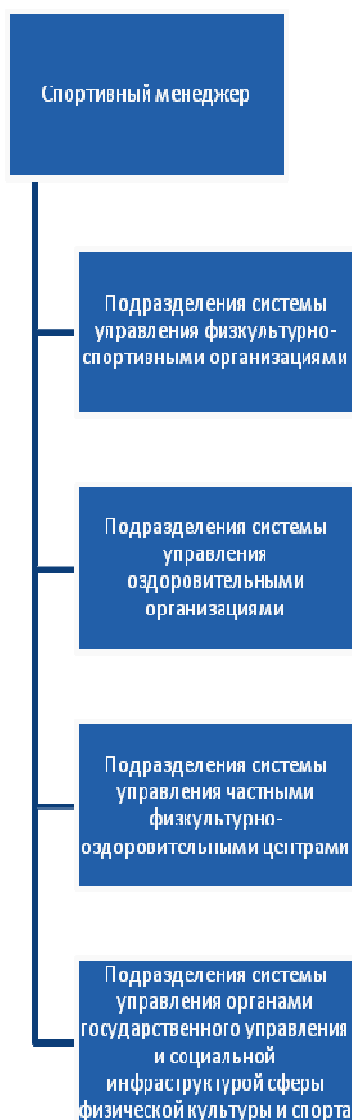
Очень важна роль спортивного менеджера как лидера, оказывающего влияние на других работников с целью мотивирования и активизации людей для наиболее эффективного достижения целей.

В содержание труда спортивного менеджера также входят управление материальными, денежными, человеческими и информационными ресурсами, принятие реше-

ний, 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.

Спортивные менеджеры не только получают, но и перерабатывают, анализируют и распространяют информацию по каналам связи, которые обеспечивают достижение целей и решение задач организации. Спортивные менеджеры принимают решения, связанные с началом новых проектов или использованием новых возможностей коллективов физической культуры, оценивают практическую полезность предпринимаемых изменений в сфере физической культуры и спорта.

Спортивные менеджеры вносят коррективы в развитие той или иной ситуации, устраняют существующие угрозы, предотвращают возможные проблемы. В оздоровительной и физкультурной спортивной деятельности одной из важных ролей спортивных менеджеров является распределение материальных и финансовых ресурсов для выполнения запланированных работ, установления приоритетов, которые в определённый период оказывают наибольшее влияние на достижение запланированных результатов.



**Рис. 1. Объекты деятельности спортивного менеджера**

Спортивные менеджеры должны владеть знаниями принципов построения процессов управления, способов и приёмов, с помощью которых решаются проблемы физ-



культурно-спортивной деятельности, по управлению ресурсами организации, эффективному распределению и использованию, планированию и прогнозированию оздоровительной и физкультурно-спортивной работы организации, использованию современной информационной и интернет-технологии и средств коммуникации в сфере физической культуры и спорта.

Важной составляющей работы спортивного менеджера является рациональное использование собственного времени и времени работников спортивной организации. Он должен уметь объединять людей для совместной работы, обладать способностью к общению, продуктивному взаимодействию с людьми, занятыми физкультурно-спортивной деятельностью. Спортивные менеджеры должны иметь хороший уровень физического состояния и здоровья, обладать достаточным (для своего возраста) уровнем развития физических качеств, вести здоровый образ жизни, пропагандировать здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом.

Представители данной профессии должны разрабатывать здоровый режим труда и отдыха работника, поддерживать и восстанавливать работоспособность, сохранять высокую трудовую активность сотрудников, развивать стрессоустойчивость людей в экстремальных ситуациях.

Спортивные менеджеры должны иметь такие личностные качества, как высокое чувство долга, честность в отношениях с людьми, доверие партнёрам, уважительное отношение к людям вне зависимости от их положения в организационной иерархии.

В связи с низким уровнем здоровья у большинства населения страны и высокой эффективностью занятий физической культурой и спортом для повышения физических кондиций, повышения благосостояния людей, ростом популярности занятий спортом профессия менеджера имеет высокую перспективность. Заработная плата зависит от результативности работы менеджера. Карьерный рост: возможность стать старшим менеджером, руководителем физкультурно-оздоровительного центра, спортивной организации.

Профессионально важные психические и личностные качества: образованность, тактичность, вежливость, развитые коммуникативные и организаторские способности, способность убеждать клиента, умение чётко выражать свои мысли для различного контингента, самодисциплина.

Профессионально важные психофизиологические функции: долговременная и кратковременная память, способность перерабатывать большие объёмы информации, устойчивость нервных процессов, большой объём оперативной памяти, абстрактное и конкретное мышление, воображение, переключение и распределение внимания. Профессионально важные физические качества: общая выносливость, силовые и координационные способности.

Напряжённость труда: работа в стрессовых условиях труда (большой объём информации, высокая ответственность, постоянная работа с клиентами, частые перемещения по региону).

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по специальности 080507.65 «Менеджмент организации» определяет требования к уровню подготовленности специалиста. В процессе освоения программы обучения в вузе по данной специальности студенты изучают циклы гуманитарных, специально-экономических, естественнонаучных, общепрофессиональных и специальных дисциплин.

Лекционные, семинарские, практические и лабораторные занятия, педагогические практики, выполнение курсовых и выпускных квалификационных работ, сдача зачётов, экзаменов по дисциплинам и итоговой государственной аттестации обеспечивают образовательный процесс подготовки спортивных менеджеров. Такие напряжён-

ные учебные занятия приводят к состоянию психоэмоциональной напряжённости и стрессам.

Освоение образовательной программы специалистов очной формы обучения осуществляется в течение пяти лет, общий объем часов составляет 8 200 (из них аудиторных – 3 524 часа). Максимальный объем учебной нагрузки студента – 54 часа в неделю, объем аудиторных занятий – 27 часов в неделю. Самостоятельная работа студентов младших курсов равна 16 – 18 часов в неделю, а старшекурсников – 20 – 24 часа. Таким образом, рабочий день студента может продолжаться до 9 – 10 часов в день.

Сложные условия деятельности спортивного менеджера и рост требований к его личности негативно сказываются на его здоровье, что оказывает отрицательное воздействие на качество и эффективность его труда. Многочисленные стрессы, возникающие в процессе трудовой деятельности, способствуют возникновению опасных для человека патологий.

Несмотря на то, что трудовая деятельность спортивного менеджера связана с формированием физической культуры личности, для собственной двигательной активности в распорядке дня трудно найти время. Поэтому важно организовать труд менеджера, чтобы обеспечить необходимую регулярность двигательной активности в условиях напряжённой работы. Поддержание здоровья, обеспечение трудовой эффективности, профессионального долголетия спортивного менеджера является сложной проблемой.

**Выводы.** В процессе подготовки управленца для сферы физической культуры и спорта необходимо учитывать сложные условия деятельности спортивного менеджера, а также требования к его личности. Спортивный менеджер проводит маркетинговые исследования рынка физкультурно-спортивных услуг, находит наиболее выгодные предложения для занимающихся физической культурой и спортом, оперативно разрешает проблемные ситуации в процессе их физкультурно-спортивной деятельности, управляет спортивными командами на соревнованиях различных уровней, осуществляет координацию спортивных сборов команд, обеспечивает финансовыми ресурсами проведение физкультурно-спортивных мероприятий, управляет материальными, финансовыми и информационными ресурсами, осуществляет координацию совместных действий внутри организации и за её пределами, несет ответственность за работу организации в целом и её подсистем и отвечает за связи с другими организациями.

### Литература

1. Горбачева, В.В. Модельные характеристики уровней сформированности профессионально-прикладной физической культуры у различного контингента студентов – спортивных менеджеров / В.В. Горбачева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 29-32.

2. Зубарев, Ю.А. Активизация творческой самореализации будущих спортивных менеджеров в процессе обучения в вузе / Ю.А. Зубарев, А.И. Шамардин: монография. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – 240 с.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОГО СПЕЦИАЛИСТА**

**Губанищева А.А.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье рассматривается роль профессионально-прикладной физической подготовки в процессе формирования у студентов необходимого уровня физкультурного образования, психофизической готовности, способствующего достижению высокой работоспособности и ориентации на соблюдение здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты, здоровье, профессия, профессиональная деятельность.

## **PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL PREPARATION AS ONE OF THE TYPES OF COMPETITIVE SPECIALIST TRAINING**

**Gubanishcheva A.A.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The paper explains the role of professional-applied physical preparation in the process of students' physical education level formation, psycho-physical readiness which contributes to achieve high working efficiency and focus on healthy lifestyle abidance.

**Keywords:** professional-applied physical preparation, students, health, profession, professional activity.

Здоровье выступает ведущим фактором, определяющим гармоничное развитие человека и успешность освоения профессии, эффективность профессиональной деятельности. Здоровье не только генетически и социально обусловлено, но и в значительной степени зависит от меры ответственности за него самого человека, от его образа жизни.

Студенты, обучающиеся по специальности 080200.62 Менеджмент» профиль подготовки «Менеджмент организации» в ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», – это будущие менеджеры в различных сферах деятельности.

Как правило, такой труд малоподвижен и связан с высоким напряжением центральной нервной системы. Долгое пребывание в типичном рабочем положении – сидя за столом или компьютером – приводит к тому, что многие мышечные группы подолгу находятся в состоянии статического напряжения – особенно мышцы головы, шеи, плечевого пояса, туловища [1]. Как следствие, могут возникать нарушение питания мозга, застойные явления в брюшной полости, полости таза, в ногах и руках. Кроме того, работая за столом у монитора, человек вынужден подолгу удерживать взгляд на каком-либо объекте. Это вызывает перенапряжение двигательных мышц глаз. Помехой здоровью может быть недостаточное проветривание рабочих помещений и большое количество работающих компьютеров вокруг [1].

Все эти факторы отрицательно влияют на здоровье. Поэтому волнующая проблема сохранения и укрепления здоровья студентов и работников умственного труда особенно актуальна. Близко к ее разрешению находится физическая культура. Один из

основополагающих ее принципов – оздоровительная направленность всех форм физкультурно-спортивных занятий и применяемых средств – физических упражнений, природных и гигиенических факторов.

Профессионально-прикладная физическая подготовка как одна из форм физической культуры призвана сформировать у каждого студента необходимый уровень физкультурного образования, психофизической готовности, способствующий достижению высокой работоспособности и ориентации на соблюдение здорового образа жизни.

Согласно определению, **профессионально-прикладная физическая подготовка** – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Характеризуется она достижениями высокопроизводительного труда в избранной профессии и предупреждением профессиональных заболеваний, профилактикой травматизма, обеспечением профессионального долголетия.

Одна из задач профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) – овладение специальными физкультурными знаниями.

На учебно-тренировочных занятиях для успешного освоения нужных двигательных действий и воспитания прикладных физических качеств, преподавателям следует акцентировать внимание студентов на роли физических упражнений для здоровья человека, его работоспособности, в особенности работников умственного труда.

В процессе физического воспитания важно включать студентов в самостоятельную творческую деятельность. Учитывать самостоятельному проведению разминки с группой, а в дальнейшем учебно-тренировочного занятия. Поощрять стремление участвовать в различных студенческих соревнованиях, выполнять физических упражнений по личной инициативе. Такой подход способствует формированию умений самостоятельного проведения физкультурных занятий, в том числе и прикладной направленности [3].

По существующей учебной программе на занятия физической культурой отводится в неделю 4 часа, в то время как в соответствии с научно-обоснованными данными необходимо заниматься 6-8 часов. Следовательно, еще, как минимум, 2-4 часа в неделю студент должен заниматься самостоятельно. Большинство студентов не может и не хочет правильно организовать свой двигательный режим, так как не ощущает в этом острой необходимости. К сожалению, в студенческом возрасте человек не замечает, насколько отрицательно сказывается на его здоровье малоподвижный образ жизни, т.к. в молодом организме еще велики компенсаторные возможности [3]. Зачастую молодые люди просто ленятся, не хотят прилагать усилия, правильно распланировать свой день, чтобы хватило время на физические упражнения, не осознавая, что именно проявление усилий на физкультурных занятиях в конечном итоге выводит их на более высокий уровень психической и физической готовности. Поэтому на занятиях от преподавателя требуется и настойчивость, и дар убеждения.

Недостаточная двигательная активность студентов может быть восполнена «путной тренировкой». Одновременно эта разновидность физической нагрузки частично решает проблему «нехватки времени». В зависимости от расстояния от места учебы или работы весь путь (или частично) можно пройти пешком туда и обратно. Также полезно использовать велосипед. В качестве дополнительной нагрузки можно использовать обычные лестничные марши. Такие упражнения относятся к циклическим. Они помогают совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем – основных поставщиков кислорода. Как известно, мозгу для жизнедеятельности необходимо значительно больше кислорода, чем другим органам. Поэтому качество сосудов для умственной деятельности особенно существенно.

Следует акцентировать внимание студентов на том, что двигательная активность есть необходимая составляющая здорового образа жизни и ППФП, но не достаточная. Закаливание, соблюдение гигиены, полноценный сон, сбалансированное питание также важны для здоровья и работоспособности. Только комплексное использование всех средств физической культуры обеспечивает положительный результат [2].

К сожалению, следует отметить, что вопросы физической подготовленности студента к будущей профессии не относятся к числу первоочередных. Довольно значительное количество авторов, пишущих о формировании ключевых и значимых профессиональных компетенций, просто обходят вопросы физической подготовки специалиста к последующей трудовой деятельности стороной или не уделяют им должного внимания. Следует отметить, что и сами будущие специалисты не считают приоритетом для успешной профессиональной карьеры свою физическую подготовку.

Так, согласно результатам проведенных исследований, среди факторов жизненного успеха, которые студенты первого курса ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», обучающиеся по специальности 080200.62 «Менеджмент» профиль подготовки «Менеджмент организации» отметили как приоритетные, здоровье и физическое совершенство занимают лишь 9 место, заметно уступая, например, дружеским или родственным связям. Можно заметить, что и в большинстве вузов в учебном процессе по дисциплине «физическая культура» профессионально-прикладная физическая подготовка представлена крайне слабо или отсутствует совсем.

**Таблица 1**

**Факторы жизненного успеха по мнению студентов 1 курса, обучающихся по специальности 080200.62 «Менеджмент» профиля подготовки «Менеджмент организации» в ФГБОУ ВПО «ВГАФК»**

№ п/п	Значимые факторы	Ранговое место
1	Личная активность, целеустремленность, постоянный поиск	1
2	Наличие и поддержка друзей, родственные связи	2
3	Интеллектуальные способности	3
4	Образование, профессионализм, компетентность	4
5	Трудолюбие, самоусовершенствование	5
6	Благоприятный микроклимат в семье	6
7	Постоянное самообразование	7
8	Предприимчивость и практицизм	8
<b>9</b>	<b>Здоровье и физическое совершенство</b>	<b>9</b>
10	Привлекательность и обаяние	10
11	Деньги и материальное благополучие	11
12	Жизненные обстоятельства, случайность	12
13	Протекция влиятельных знакомых	13

Решение насущной и актуальной проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов должно, по мнению автора статьи, занимать одно из ведущих мест в образовательной деятельности высших учебных заведений. Для ее полного и качественного решения предлагается использовать в учебном процессе по физической культуре применение средств и методов, которые позволят будущим специалистам эффективно овладеть необходимыми для дальнейшей трудовой деятельности прикладными двигательными навыками, повысить уровень своей функциональной готовности к будущим физическим нагрузкам и укрепить здоровье.

Сегодня все большее число специалистов в области педагогического образования и воспитания личности привлекают внимание общественности к проблемам формирования и развития у студентов профессиональных компетенций. Данные компетенции

жизненно необходимы выпускнику вуза для качественной и успешной профессиональной деятельности. По мнению многих авторов, одним из обязательных условий для формирования данных компетенций будет являться наличие у молодых специалистов определенного уровня психофизической готовности к тем видам нагрузки, которые могут встретиться им непосредственно в их трудовой деятельности. Важную роль в формировании необходимого профессионального уровня выпускников должна сыграть их качественная профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Выводы.** Для формирования компетенции студентов, изучающих ППФП, необходимо акцентировать их внимание на двигательной активности - одной из основных составляющих здорового образа жизни. Существенным вкладом в учебный процесс является разработка средств и методических приемов наглядно убеждающих студентов в полезности и обоснованности целенаправленной физической подготовки к профессиональной деятельности.

### Литература

1. Губанищева, А.А. Психофизиологическая характеристика учебной деятельности студентов – будущих менеджеров / А.А. Губанищева, А.Г. Мастеров // Научно-методические основы повышения качества подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма. – Волгоград, 2013. – С.109-113

2. Губанищева, А.А. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в обучении менеджеров индустрии туризма / А.А. Губанищева, А.Г. Мастеров // Сборник научных трудов SWorld. – Выпуск 4. Том 55. – Одесса: КУПРИЕНКО СВ, 2013. – С.36-40.

3. Губанищева, А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка менеджеров во внеучебное время / А.А. Губанищева // Сборник научных трудов SWorld. – Выпуск 1. Том.28. – Одесса: КУПРИЕНКО, 2012. – С.88-91.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОНТЕКСТЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВЫБОРУ «ПЕРЕВОД В СФЕРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ»

Кириллова Е.Б.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Рассматриваются возможности использования информационно-коммуникационных технологий в процессе курса изучения дисциплины «Перевод в сфере профессиональной коммуникации». Представлен опыт работы по формированию у студентов информационно-технологической компетентности.

**Ключевые слова:** профессиональная коммуникация, информационно-коммуникационные технологии, перевод, информационно-технологическая компетентность, онлайн словарь, Интернет ресурсы.

**THE USE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES  
IN THE CONTEXT OF THE STUDY OF THE ELECTIVE COURSE  
«TRANSLATION IN PROFESSIONAL COMMUNICATION»**

**Kirillova E.B.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article deals with the use of information and communication technologies during the course of study «Translation in professional communication». The experience of improving the information technology literacy skills of students is described.

**Keywords:** professional communication, information and communication technologies, information technology literacy, translation, on-line dictionary, Internet resources.

В сегодняшних постоянно изменяющихся условиях на рынке труда профессионализм современного специалиста определяется не только уровнем владения базовых знаний, умений, навыков и профессионально важных качеств, но также способностью воспринимать и осваивать новые информационные потоки, связанные со сферой профессиональной деятельности, тем самым постоянно повышая уровень самообразования.

Совершенно очевидно, что квалифицированному специалисту помимо профессиональных компетенций требуется владение языковой и переводческой компетенциями, которые вместе дадут ему возможность всегда быть в курсе новейших достижений в своей профессиональной области, что, без сомнения, повысит его конкурентоспособность.

В целях совершенствования подготовки специалистов, более полного удовлетворения потребности личности в получении образования и повышения степени социальной адаптации выпускников в этом году в учебный план Волгоградской государственной академии физической культуры была введена дисциплина по выбору «Перевод в сфере профессиональной коммуникации». Она предлагается студентам второго курса, обучающимся на дневном и заочном отделениях по направлению 050400.62 «Психолого-педагогическое образование». Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа занятий, из них 32 час. аудиторной работы, 40 часов самостоятельной работы). Программа рассчитана на один семестр. Формой итогового контроля является зачет, в содержание которого входит письменный перевод со словарем с иностранного языка на русский текста по специальности объемом 1500 – 1600 печатных знаков за 90 минут.

С целью эффективности и интенсификации процесса обучения каждое занятие проходило по следующему плану:

- теоретическая часть;
- практическая часть (выполнение упражнений);
- письменный перевод текста.

Так как на момент изучения данной дисциплины по выбору студенты уже освоили курс иностранного языка, то ознакомление с теоретическим материалом (виды перевода, переводческие трансформации (перестановки, добавления, замены), лексико-фразеологические и грамматические аспекты перевода) и выполнение упражнений предлагалось им в качестве самостоятельного домашнего задания. Непосредственно на занятии шел предметный диалог (в режимах преподаватель – студент, студент-студент), интерактивное обсуждение изученного блока теоретического материала, и осуществлялся контроль выполнения упражнений. Затем предлагался текст для пись-

менного перевода с использованием информационно-коммуникационных технологий (электронных словарей, Интернет ресурсов).

Возникает вопрос, почему не традиционным способом – с помощью печатных двуязычных словарей?

Во-первых, потому что нынешние бумажные словари во многом уступают электронным словарям:

а) они устарели, так как переиздаются достаточно редко и не успевают за развитием современной науки;

б) они непригодны для быстрого получения информации: чем больше объем словаря, тем сложнее им пользоваться.

Во-вторых, сегодня Интернет представляет собой не только самое быстрое средство доставки новейшей информации, но и наиболее быстрый способ ее освоения, обработки и использования в практической деятельности.

Наблюдение же показывает, что студенты испытывают большие трудности в работе с текстами по причине недостаточного уровня информационно-технологической компетентности. Поэтому особое внимание в ходе изучения курса уделялось целенаправленному формированию навыков использования информационных технологий на разных этапах перевода.

В процессе обучения дисциплины «Перевод в сфере профессиональной коммуникации» студентам предлагалось использовать в своей работе следующие электронные словари:

1) словарь ABBYY LINGVO, в общем доступе которого находятся 42 словаря в версии online. Он дает перевод слова, пословный перевод фраз и предложений, перевод слова из любой грамматической формы, озвучивание (американский и английский варианты), поиск в Интернете и в Википедии. Перевод можно осуществить не только введя слово непосредственно в поле программы, но также, открыв любое предложение и наведя курсор мыши на интересующее слово. Вдобавок к этому программа позволяет посмотреть формы слова и сферы его функционирования.

Например, слово *player* имеет 18 словарных статей из словарей LingvoUniversal, LingvoComputer, LingvoEconomics, Lingvoscience. Примеры его употребления представлены в 139 словосочетаниях и 426 предложениях. Словосочетания содержат обязательные указания на источник (словари: Англо-русский словарь общей лексики, научно-технической лексики, по вычислительной технике и программированию, Новый большой русско-английский словарь; администратор). Каждое предложение, иллюстрирующее употребление данного слова, также имеет указания на свой источник. Если оно взято из печатных изданий, то обязательно приводятся библиографические данные. Электронные же источники снабжены адресными ссылками и датой обращения к ним.

2) ресурс «Яндекс. Словари», оказывающий услуги в поиске информации в энциклопедиях, а также лингвистических и переводных словарях. Сервис работает с изданиями, оцифрованными Яндексом (в основном это словари Lingvo компании ABBYY), а также со специализированными интернет-источниками. Перевод заданного слова осуществляется на восемь языков (английский, немецкий, французский, испанский, итальянский, латинский, украинский и казахский).

3) программа Translate.Net, которая переводит слова и фразы по множеству направлений. Она обращается к разнообразным сетевым переводчикам, толковым и двуязычным словарям, включая Promt, Multitran, Google-переводчик и словарь, энциклопедию - Wikipedia и другие, - всего 26 сайтов, 40 сервисов, 39 языков, 1367 языковых пар.

4) сервис Translate.Ru. работает с русским, английским, немецким, французским, испанским, итальянским и португальским языками на базе программных продуктов PROMT. Для более качественного перевода все слова систематизированы по отдель-



ным темам: «Спорт», «Путешествия», «Общение», «Компьютеры», «Медицина» и «Другое».

5) онлайн-словарь «Мультитран», наиболее полный, постоянно пополняющийся переводческий ресурс в настоящее время. Преимущество данной программы в том, что здесь упрощен поиск по фразам. Это позволяет получить качественный перевод за более короткие сроки. Словарь переводит с 12 языков: русского, английского, немецкого, французского, итальянского, испанского, нидерландского, латышского, эстонского, японского, калмыцкого, языков эсперанто и африкаанс. Он содержит около шести миллионов терминов, охватывая более 800 предметных областей (тематик), и предоставляет возможности алфавитного, морфологического и фразового поиска.

При изучении раздела учебной программы «Перевод идиоматических выражений и фразеологизмов» студенты пользовались такими электронными словарями, как :

1) Шитова Л.Ф., Брускина Т.Л. Англо-русский словарь идиом и фразовых глаголов [http://www.comtutor.ru/book/Dictionary\\_of\\_idioms\\_and\\_verbs%20/2/](http://www.comtutor.ru/book/Dictionary_of_idioms_and_verbs%20/2/);

2) Белинская Н. Англо-русский словарь идиом, устойчивых выражений. [http://club-hifi.narod.ru/Anglo-russkiy\\_slovar\\_idiom\\_N\\_Belinskaya.html](http://club-hifi.narod.ru/Anglo-russkiy_slovar_idiom_N_Belinskaya.html);

3) English Idioms and Idiomatic Expressions. <http://www.usingenglish.com/reference/idioms/>

Но, как известно, каким бы хорошим не был словарь, точно и правильно профессионально ориентированный текст может быть понят только специалистом в данной сфере деятельности либо переводчиком, имеющим достаточный запас предметных знаний. По мнению многих исследователей переводоведения (Н.Н. Гавриленко, Б.Н. Климзо, Ф. Пассар, А. Германс), переводчику, работая с различными текстами, целесообразно проводить *поиск необходимой справочной информации*, чтобы понять, о чем будет идти речь в тексте, и познакомиться с терминологией. Чем меньше знаний по данной теме, тем шире и глубже должен быть поиск.

Этот вид работы был введен на наших занятиях и осуществлялся, как до начала перевода, так и в процессе перевода иноязычного текста. Студенты, имеющие в своем большинстве недостаточную подготовку по иностранному языку, отдавали предпочтение справочным материалам на русском языке, так как в этом случае происходило более глубокое понимание рассматриваемого вопроса. Особое место при информационно-справочном поиске отводилось компьютерным технологиям, использованию Интернет ресурсов.

По мнению профессора Гавриленко Н.Н., студентов необходимо начинать учить поиску информации на материале текстов, по теме которых имеется много справочной литературы с устоявшейся терминологией. Следуя этой методике, для работы на занятиях были отобраны следующие тексты: «Art-therapy», «Psychology», «Britain's weirdest phobias», «Body language», «What Is Dysgraphia?», «What Is Dyscalculia?», «Special Olympics», «Deaflympics» и др.

Определение и описание этих сфер деятельности и знаний со свойственной им терминологией и специальной лексикой можно было легко и быстро найти в Интернет-ресурсах (свободная универсальная энциклопедия Википедия, электронные справочные издания, статьи в общенаучных электронных журналах и др.). Проведенный поиск необходимой информации явился залогом успешного перевода текста на русский язык, так как во многом облегчил проблему подбора эквивалентов иностранных имен, названий, понятий, терминологической лексики. К концу прохождения курса дисциплины студенты могли достаточно уверенно ориентироваться в Интернет-пространстве, быстро и правильно находить информацию, необходимую для качественного перевода иноязычного текста.

Суммируя вышеизложенное, можно сделать **выводы:**

1) Современный процесс обучения требует использования информационно-коммуникационных технологий, и перевод профессионально ориентированных текстов в частности. Они оказывают влияние на оптимизацию процесса обучения, делая его более эффективным, интересным, гармоничным, вовлекая студентов в процесс самообразования и активизируя их творческую деятельность.

2) Электронные словари просты и удобны для поиска лексических соответствий, но их использование не является конечным этапом переводческой деятельности. Только знания и умения самого переводчика помогут преодолеть трудности в переводе безэквивалентной лексики, терминов, устойчивых словосочетаний, сделать правильный выбор эквивалента согласно контексту, подобрать синонимы, произвести лексико-грамматические замены, чтобы создать новое высказывание в новых коммуникативных, культурологических и языковых условиях.

3) Успех учебной и профессиональной деятельности будущих специалистов будет во многом определяться владением информационной компетенцией, которую необходимо целенаправленно формировать и развивать как при изучении основного курса иностранного языка, так и при овладении дисциплины по выбору «Перевод в сфере профессиональной коммуникации».

### Литература

1. <http://www.gavrilenko-nn.ru/didactics/>
2. <http://www.lingvo.ru/products/english/>
3. [http://www.lingvoda.ru/transforum/articles/selegey\\_a1.asp](http://www.lingvoda.ru/transforum/articles/selegey_a1.asp)
4. <http://www.rg.ru/2011/07/14/slovari.html>
5. <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/30225>
6. [www.translate.ru](http://www.translate.ru)
7. [www.lingvo-online.ru](http://www.lingvo-online.ru)
8. [www.multitran.ru](http://www.multitran.ru)
9. <http://znanie.podelise.ru/docs/92119/index-2720.html>

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СУБЪЕКТИВНОГО ВОСПРИЯТИЯ СТУДЕНТАМИ РАЗНЫХ МЕТОДИК ЧТЕНИЯ ЛЕКЦИЙ

Рудаскова Е.С., Зубарева Е.В.

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

Методом анкетирования проведен сравнительный анализ восприятия студентами факультета заочного обучения ВГАФК разных методик чтения лекций. Большинство опрошенных студентов наиболее предпочтительной методикой чтения лекций считают лекции с мультимедийным сопровождением, качество которых может быть улучшено, если в них внести коррективы с учетом пожеланий студентов.

**Ключевые слова:** анкетирование, методики чтения лекций, сравнительный анализ

## THE COMPARATIVE ANALYSIS OF STUDENTS' SUBJECTIVE PERCEPTION OF DIFFERENT METHODS OF LECTURES

Rudaskova E.S., Zubareva E.V.

Volgograd State Physical Education Academy

The method of questioning carried out the comparative analysis of perception by students of correspondence course faculty of VSAPЕ different methods of lectures. The majority of respondents consider as the most preferable technique of lectures with the multimedia maintenance which quality can be improved if they make adjustments to meet students' wishes.

**Keywords:** questioning, lecturing techniques, comparative analysis.

**Введение.** Лекционные занятия используются для обучения студентов всеми вузами нашей страны в качестве основной формы образования. Данная форма проведения занятий формирует основу для облегчения усвоения учебного материала, который будет в последующем разбираться на практических занятиях. Поэтому качество проведения лекционных занятий во многом определяет эффективность всего учебного процесса. Кроме того, лекция может стать единственным источником информации, если ее читают по новым курсам, для которых еще не изданы учебники.

В ряде случаев в учебных пособиях и учебниках материал излагается настолько сложно, что только лектор может в упрощенной форме разъяснить суть содержания изучаемого материала и значительно облегчить процесс самостоятельного обучения студента по учебной литературе. При этом педагог должен выбрать такой стиль, метод и форму изложения материала, которые будут доступны для понимания основной части аудитории слушателей, уровень которой предварительно для себя должен определить лектор. Опытный педагог по реакции зала сможет дать самооценку прочитанной лекции.

Нельзя не учитывать и большое эмоциональное влияние, которое оказывает сам лектор на аудиторию слушателей, но это влияние зависит, в первую очередь, от личности и ораторского мастерства преподавателя, читающего лекцию [1].

Несмотря на то, что тематика лекционного материала соответствует тематике материала, содержащегося в учебнике, в лекциях, как правило, содержатся данные современных научных исследований, что обычно с интересом воспринимается молодежью.

Положительным моментом лекционных занятий можно считать также и разницу в объемах представляемой информации: если в учебнике содержатся детали и подробности по конкретному вопросу, то лекция дает основу, своеобразную канву, которая позволяет понять суть данной тематики, не перегружая слушателя избыточным объемом информации [1].

Качество каждой конкретной лекции определяется не только ее содержанием, но и формой подачи материала, которая может варьировать, что зависит, в первую очередь, от личного творчества лектора. Основные принципы и методики проведения лекционного занятия излагаются в ряде работ [2, 3, 4 и др.], в которых авторы приводят свое видение проблемы улучшения качества восприятия лекционного материала студентами. В частности, авторы напоминают о том, что основной объем информации (70-80%) человек получает за счет зрения. Следовательно, одним из факторов повышения эффективности обучения является использование средств, улучшающих наглядность излагаемого материала. Эта цель достигается путем использования в лекционных и

практических курсах компьютерных технологий, позволяющих значительно улучшить качество восприятия учебного материала и активизировать интерес студентов к процессу обучения.

### АНКЕТА

(подчеркните выбранный вариант ответа)

**1. Какой метод чтения лекций Вам нравится больше?**

- А) традиционный («голосовая» лекция)  
 Б) лекция с мультимедийным сопровождением

**2. Чем Вам нравится традиционный метод чтения лекций?**

- А) успеваю записать больше информации  
 Б) схемы и рисунки, которые дает лектор, простые и их легко зарисовать  
 В) лучше воспринимаю излагаемый материал  
 Г) более полный контакт с лектором

**3. Чем Вам нравится метод чтения лекций с мультимедийным сопровождением?**

- А) интереснее слушать  
 Б) больше иллюстраций, поэтому воспринимается лучше  
 В) текстовый материал более конкретный и в небольшом объеме  
 Г) идет ознакомление с правильным написанием незнакомых терминов

**4. Какой метод чтения лекций, по Вашему мнению, в нашем вузе используется чаще?**

- А) традиционный                      Б) с мультимедийным сопровождением

**5. Что, прежде всего, влияет на восприятие слушателями традиционной лекции?**

- А) ораторское мастерство лектора                      Б) тема лекции

**6. Что, в первую очередь, влияет на восприятие слушателями лекции с мультимедийным сопровождением?**

- А) ораторское мастерство лектора  
 Б) качество и количество иллюстраций и текста на слайдах

**7. Что Вам не нравится в традиционном методе чтения лекций?**

- А) не успеваю записать весь материал  
 Б) трудно записывать незнакомые термины  
 В) другое: \_\_\_\_\_

**8. Что Вам не нравится в чтении лекций с мультимедийным сопровождением?**

- А) не успеваю списывать информацию со слайда и одновременно слушать  
 Б) рисунки и схемы сложны для зарисовки  
 В) другое: \_\_\_\_\_

**9. Что бы Вы хотели пожелать лекторам, использующим традиционную форму чтения лекций?** \_\_\_\_\_

**10. Что бы Вы хотели пожелать лекторам, использующим форму чтения лекций с мультимедийным сопровождением?** \_\_\_\_\_

**11. По каким дисциплинам чтение лекций в традиционной форме Вы можете отметить как лучшие?**

- А) \_\_\_\_\_    Б) таких нет  
 (название дисциплины)

**12. По каким дисциплинам чтение лекций с мультимедийным сопровождением Вы можете отметить как лучшие?**

- А) \_\_\_\_\_    Б) таких нет  
 (название дисциплины)

**Собственные данные: Возраст** \_\_\_\_\_ **лет**    **Пол** - мужской (женский)

Поэтому в высшей школе в настоящее время все чаще используется методика чтения лекций с применением мультимедийного оборудования – так называемая лекция-визуализация [5].

Большинство преподавателей нашего вуза в учебном процессе также используют мультимедийное сопровождение, как наиболее современную форму обучения. Вместе с тем, некоторые лекции преподаются в традиционной форме, то есть без использования компьютерных иллюстраций.

**Методика.** Задачей нашего исследования явился сравнительный анализ качества восприятия студентами лекционного материала, преподаваемого в двух разных формах.

С этой целью нами была разработана анкета (прилагается), содержащая вопросы, позволяющие сделать вывод об эффективности указанных методик чтения лекций.

Анонимное анкетирование было проведено среди студентов 2-го курса факультета заочного обучения ВГАФК, так как для этих студентов характерно серьезное и критическое отношение к лекционному материалу. Было опрошено 56 студентов в возрасте от 19 до 47 лет.

**Результаты исследования.** Анализ проведенного анкетирования показал, что наиболее предпочтительной для студентов формой изложения учебного материала являются лекции с мультимедийным сопровождением, которое отметили 77 % от числа проанкетированных студентов. 23 % студентов отдали предпочтение традиционной методике чтения лекций.

В качестве положительных моментов в лекциях с мультимедийным сопровождением, студенты отмечают следующее:

- материал излагается с использованием большого количества рисунков и схем, что облегчает восприятие и запоминание материала;
- текст конкретный и дается в небольшом объеме;
- можно ознакомиться с правильным написанием специальных терминов;
- лекции воспринимаются с большим интересом.

Преимуществом традиционной методики чтения лекций является то, что их можно записать в большем объеме, а рисунки и схемы, которые на доске рисует лектор достаточно просты и их легче зарисовать. Одновременно студенты отмечают, что степень интереса к таким лекциям зависит, в основном, от ораторского мастерства преподавателя.

Среди «голосовых» лекций в качестве наиболее удачных студенты отметили лекции по дисциплинам: философия (27%), теория физкультурно-спортивного движения (14,3%), избранный вид спорта (7%). В качестве понравившихся «мультимедийных» лекций были указаны лекции по анатомии (37%), биомеханике (16%), спортивной метрологии (5,4%) (таблица 1).

**Таблица 1**

**Субъективное восприятие лекционного материала студентами заочного факультета ВГАФК**

Положительная оценка	Традиционная методика	С мультимедийным сопровождением
1. Методика чтения лекций	23 %	77%
2. Лекции по дисциплинам	1. Философия (27 %) 2. ТФСД (14,3 %) 3. ИВС (7 %)	1. Анатомия (37 %) 2. Биомеханика (16 %) 3. Спортивная метрология (5,4 %)

Для улучшения восприятия традиционных лекций студенты выразили лекторам следующие пожелания:

1. Говорить громко, четко и медленно.
2. Уменьшить объем лекционного материала и упростить его содержание.
3. Увеличить количество приводимых примеров.
4. Термины выписывать на доске.

Преподавателям, использующим для чтения лекций мультимедийное сопровождение, были высказаны следующие пожелания:

1. Не использовать слишком светлые и слишком темные цвета.
2. Больше времени отводить на объяснение каждого слайда.
3. Исключить слишком сложные графики и таблицы.

**Заключение.** Таким образом, большинство опрошенных студентов факультета заочного обучения ВГАФК наиболее предпочтительной методикой чтения лекций считают лекции с мультимедийным сопровождением, качество которых может быть улучшено, если в них внести коррективы с учетом пожеланий студентов.

### Литература

1. Архангельский, С.И. Лекции по теории обучения в высшей школе / С.И. Архангельский. – М.: Высшая школа., 1974. – 384 с.
2. Бочаров, Б.В. Некоторые вопросы педагогического мастерства и методики чтения лекции: Учебно-методическое пособие / Б.В. Бочаров. – Новогорск: АГЗ МЧС РФ, 2006. – 34 с.
3. Гузеев, В.В. Методы и организационные формы обучения / В.В. Гузеев. – М.: Высшая школа, 2006. – 128 с.
4. Рубанов, А.М. Методические аспекты организации лекционных занятий в вузе: методические указания / А.М. Рубанов, Л.А. Харкевич, В.А. Иванов, В.Ф. Егоров, В.Н. Макарова. – Тамбов: Изд-во ГОУ ВПО ТГТУ, 2011. – 52 с.
5. Сорокина, Е.И. Использование интерактивных методов обучения при проведении лекционных занятий / Е.И. Сорокина, Л.Н. Маковкина, М.О. Колобова // Теория и практика образования в современном мире: Материалы III междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, май 2013 г.). – СПб.: Реноме, 2013. – С. 167-169.

## **ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ ПО СПОРТИВНОЙ МЕТРОЛОГИИ В ФОРМЕ КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ**

**Сандирова М.Н., Сивашова Е.С.**

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

Широкое внедрение компетентностного подхода в современное образование накладывает особые требования на задания, используемые для итогового контроля. В статье рассматриваются компетентностно-ориентированные задания как одна из форм диагностических материалов проверки сформированности компетенций. Приведена структура, особенности, а также рассмотрено построение самого задания и инструмента проверки.

**Ключевые слова:** Итоговый контроль, спортивная метрология, компетентностно-ориентированные задания, стимул, задачная формулировка, источник информации, инструмент проверки.

## FINAL CONTROL FOR SPORTS METROLOGY IN THE FORM OF COMPETENCE-ORIENTED TASKS

Sandirova M.N., Sivashova E.S.

Volgograd State Academy of Physical Education

Widespread introduction of competence-based approach to modern education imposes special requirements to the tasks used to control final result. The article deals with the competence-oriented tasks as a form of validation of diagnostic materials competencies formation. The structure, features, and also considers the construction of task itself and validation tool.

**Keywords:** Final control, sports metrology, competence-oriented tasks, stimulus, task formulation, source of information, the tool checks.

Компетентностный подход берет свое начало с 1956 года, когда Р. Уайт использовал этот термин в своих работах для описания высокомотивированных лиц с отличными исполнительными способностями. Он выяснил, что успешные высокоэффективные исполнители отличаются от менее успешных не столько объемом и точностью своих знаний, сколько своей синергетичностью, рефлексией и развитыми социальными навыками.

Темпы развития современной экономики накладывают особые требования на человеческий ресурс. Компетенции становятся залогом успешности самореализации индивида в профессиональной деятельности.

В 1991 году на генеральной конференции ЮНЕСКО, посвящённой вопросам развития образования и обучения в XXI веке, были сформулированы четыре основополагающих принципа образования:

- **Сосуществовать** – быть способным к мирному взаимодействию и совместной работе с другими индивидуумами
- **Учиться** – сочетать общекультурные и глубокие предметные знания
- **Работать** – самосовершенствоваться в профессии приобретая компетенции, которые позволят справиться с непредвиденными профессиональными задачами
- **Жить** – быть самостоятельным в коллективных проектах, и способным к оценке и усилению личной ответственности

Специалисты компании IBM подсчитали, что за свою профессиональную карьеру современный человек меняет свою специализацию не менее 7 раз. В сложившихся условиях целью высшего образования стало не снабдить студентов определенным набором знаний, а сформировать личность конкурентоспособную в современном обществе, способную к самообразованию и использованию знаний не только во внеучебной практике, но и в ситуациях, которые нельзя спрогнозировать заранее. Этот факт определяет особые требования к заданиям, предлагаемым студентам в качестве итогового контроля.

Компетентностно-ориентированные задания становятся доминирующей формой диагностических материалов, позволяющей сформировать у студентов компетенции, делающие их конкурентоспособными и успешными не только в профессиональной деятельности, но и жизни.

Компетентностно-ориентированное задание – это, во-первых, деятельностное задание; во-вторых, оно моделирует практическую, жизненную ситуацию; в-третьих, оно строится на актуальном для учащихся материале; в-четвёртых, его структура задаётся следующими элементами:

- Стимул (погружает в контекст задания и мотивирует на его выполнение).

- Задачная формулировка (точно указывает на деятельность учащегося, необходимую для выполнения задания).
- Источник информации (содержит информацию, необходимую для успешной деятельности учащегося по выполнению задания).
- Инструмент проверки (задаёт способы и критерии оценивания результата) [1].

При использовании данной формы итогового контроля в физкультурном ВУЗе необходимо учитывать ряд особенностей:

**Стимул** должен содержать описание конкретной ситуации, в которой четко прослеживается взаимосвязь с будущей профессиональной деятельностью. На это надо обращать особое внимание при итоговой оценке по предметам, в задачи которых входит формирование только общекультурных компетенций. Практика преподавания показывает, что по-настоящему заинтересовать студента может задача, в которой он видит отражение реальной жизни, а не искусственно созданную учебную задачу.

**Источник информации** может быть приведен в тексте задания или для проверки сформированности компетенции ОК-7, в качестве источника информации может быть использована сеть Интернет, что также придаст актуальности данным, используемым при решении задачи.

При создании **инструмента проверки** необходимо учитывать, что компетентно-ориентированные оценочные средства должны быть направлены больше не на выявление недостатков в знаниях студента, а на более точное определение направлений улучшения результата. Для этого оценивание должно быть организовано как целенаправленный упорядоченный процесс определения необходимого набора и достигнутого уровня компетенций [3]. Поэтому основной задачей итогового контроля должно быть выяснение сформированности той или иной компетенции, что увеличивает сложность, эвристичность ответа. Т.е. при формировании критериев оценки мы должны учитывать не только результат (ответ), но и ход решения. Именно его анализ позволит «проследить» используемые компетенции и достигнутый уровень их сформированности.

Здесь возникает проблема нормирования ответа для разработки критериев оценки. Например, если в качестве оценочного средства используется ситуационная задача, то ее содержание, конечно, будет нормировано. А вот решения, предлагаемые студентами, жестко нормировать вряд ли возможно. Мы будем задавать лишь общие критерии оценки ответа: обоснованность, оригинальность и т.п.[2].

Например:

#### **Стимул**

Чтобы правильно организовать спортивное совершенствование боксера, тренер составляет технико-тактическую и психологическую характеристики, в которых на основании наблюдений за боксером указывает, какие приемы техники удаются ему лучше других, какова манера атаковать, защищаться и контратаковать, каковы основные качества боксера (сила, быстрота, выносливость, смелость, настойчивость, воля к победе), особенности тактического мышления и т. д., как приспосабливается он к различным противникам, какой характер носят его ошибки, в чем отстает его техника, какими средствами техники он владеет.

В соответствии с этой основной характеристикой и строится индивидуальный план обучения и тренировки боксера.

#### **Задачная формулировка**

Для оценки техники защиты 10 боксеров применен тест: под удар снизу левой под туловище подставляется согнутая в локте правая рука. Оценку выполнения этого теста ( $x_i$ ) производит эксперт в баллах: 5, 4, 3, 2 в порядке понижения качества выполняемого теста.



В качестве критерия тестирования принимается количество выигранных схваток ( $y_i$ ) при действии в защите согнутой в локте правой рукой в ответ на удар снизу левой по туловищу.

Определите информативность теста.

#### **Источник информации**

$x_j$	5	4	5	5	4	4	3	2	3	4
$y_i$	7	5	7	4	4	3	7	4	3	2

#### **Создание инструмента оценки**

Инструмент оценки должен опираться на анализ ответа студента. При данной постановке задания мы можем получить следующие конечные результаты:

- информативность теста – диагностическая
- информативность теста – приемлемая т.к.  $r_{ik}=0,74$

В первом случае мы можем сделать вывод о сформированности компетенции ОК-1 (владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения);

Во втором случае мы можем говорить о сформированности компетенции ПК-27 (владеет методами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, способен формулировать и представлять обобщения и выводы).

Степень сформированности данных компетенций мы можем констатировать, анализируя ход решения, приведший к тому или иному результату.

#### **Литература**

1. Демидова, М. Компетентностно-ориентированные задания в естественно-научном образовании / М. Демидова // Народное образование. – 2008. – № 4. – С. 220-223.
2. Пастухова, И.П. Методическое обеспечение проектирования контрольно-оценочных средств по дисциплине / И.П. Пастухова // Среднее профессиональное образование. – 2012. – № 10. – С. 3-6.
3. Сафонова, Е.И. Рекомендации по проектированию и использованию оценочных средств при реализации основной образовательной программы высшего профессионального образования нового поколения / Е.И. Сафонова, Е.Н. Евсеева, Е.М. Емышева, А.В. Корчинский, И.А. Коссов. – М.: Изд-во РГГУ, 2013. – 75 с.

### **ВЛИЯНИЕ МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ НА ОБУЧЕНИЕ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА)**

**Широбакина Е.А., Моторин А.С.**

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

Разнообразные двигательные действия в баскетболе, как и любая практическая интеллектуальная деятельность студента, требуют активного использования всех видов мышления. В статье рассматриваются типы мышления, осуществляется сравнительный анализ результатов исследования студентов ВГАФК.

**Ключевые слова:** баскетбол, тип мышления, креативность.

## THE IMPACT OF SPORTS UNIVERSITIES STUDENTS' THINKING ON BASIC SPORTS TRAINING (ON THE EXAMPLE OF BASKETBALL)

Shirobakina E. A., Motorin A.S.

Volgograd State Physical Education Academy

A variety of motor actions in basketball, like any practical intellectual student' activity require active use of all types of thinking. The article discusses the types of thinking and carries out the comparative analysis of VSAFE students' research results.

**Keywords:** the basketball, type of thinking, creativeness.

**Введение.** Баскетбол характеризуется многообразием проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей. Он включает в себя различные виды движений: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки; ловля, броски и ведение мяча. Все двигательные действия осуществляются в единоборстве с соперниками, что вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости.

Баскетбол является одним из базовых видов спорта, обязательным предметом, который изучают все студенты физкультурных вузов независимо от профиля их подготовки. На изучение баскетбола на общем курсе учебными планами отводится 54 часа. За такой короткий срок студенты должны не только изучить теорию баскетбола, правила проведения соревнований, методику обучению баскетболу; но и овладеть специальными умениями и навыками; а так же сформировать профессиональные компетенции [4].

**Актуальность.** Анализ научно-методической литературы показал, что одним из способов повышения качества учебного процесса при изучении баскетбола, а также эффективности игровых действий и тренировочного процесса является формирование тактического мышления. Оно подвергалось исследованиям в различных направлениях: эффективности соревновательной деятельности команды и индивидуальных действий игрока; результативности технико-тактических действий в условиях соревнований; оперативного мышления с целью индивидуализации подготовки [1].

Разнообразные двигательные действия в баскетболе, как и любая практическая интеллектуальная деятельность студента, требуют активного использования всех видов мышления: наглядно-образного, наглядно-действенного, словесно-логического и абстрактно-символического, не последнюю роль при этом играет креативность. Литературные источники дают различные определения типов мышления с точки зрения познавательных процессов вообще. Сведения о типах мышления в контексте физкультурно-спортивной деятельности весьма разрознены, поэтому необходимо провести дополнительное исследование.

**Цель работы:** определить типы мышления и креативность студентов ВГАФК в контексте физкультурно-спортивной деятельности.

**Задачи исследования:** 1) изучить типы мышления с точки зрения физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза; 2) определить типы мышления студентов ВГАФК; 3) сравнить полученные данные с результатами аналогичного исследования 2009 г.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, диагностическое тестирование «Тип мышления», методы статистической обработки данных [3].

**Организация исследования.** Исследование проводилось в три этапа в 2013 году в Волгоградской государственной академии физической культуры. В исследовании типов мышления принимали участие студенты I и II курсов факультета физической культуры ВГАФК. На первом этапе был проведен анализ научно-методической литературы, на втором определялись типы мышления студентов, на третьем – осуществлялось сравнение полученных данных с результатами исследований 2009 г.

**Результаты исследований и их обсуждение.**

На первом этапе изучалось влияние мышления и типов мышления на физкультурно-спортивную деятельность. Мыслительная деятельность всегда направлена на получение конкретного результата. Спортсмену в своей деятельности приходится постоянно определять рациональные действия: для совершенствования своих возможностей и ведения соревновательной борьбы, при этом задействованы все виды мышления, т.к. они взаимосвязаны между собой. Результат первого этапа – обобщены сведения и сформулированы понятия четырех основных типов мышления, а также креативности, в контексте физкультурно-спортивной деятельности.

*Наглядно-образное мышление* – вид мышления, связанный с оперированием различными зрительными представлениями и образами при решении двигательных задач. Так, например, спортсмен может представить выполнение одного и того же действия в разных условиях. Именно на основе этого вида мышления реализуется такой важный элемент подготовки в спорте, как идеомоторная тренировка.

*Наглядно-действенное мышление* – вид мышления, осуществляемый непосредственно в процессе двигательных действий и движений, с помощью которых выполняются поставленные задачи. В спортивной деятельности активно проявляется в тактическом мышлении спортсменов.

*Словесно-логическое мышление* – вид мышления, характеризующийся использованием понятий, логических конструкций, функционирует на базе языковых средств, позволяет устанавливать наиболее общие закономерности, предвидеть развитие процессов, ситуаций, обобщать различные знания без наглядности и вне прямого действия. Позволяет формировать сенсорный и интеллектуальный компоненты двигательного действия, то есть зрительный образ и понятие о двигательном действии, способах его выполнения.

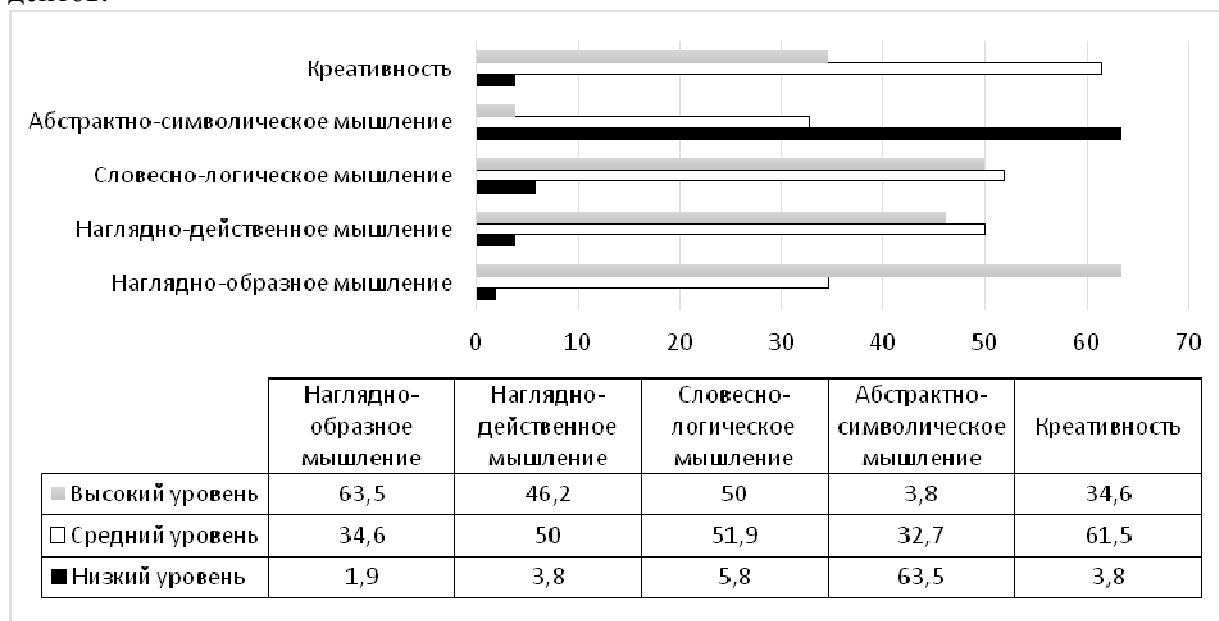
*Абстрактно-символическое мышление* – вид мышления, основанный на выделении существенных свойств и связей предмета и отвлечении от других, несущественных, осуществляется в результате анализа, базируется на абстрагировании. Для успешного решения поставленной задачи в данных условиях (например, тактического действия) позволяет отвлечься от второстепенных элементов и сосредоточиться на главной его части.

*Креативность* – умение творчески решать проблемы, быстро менять действия, освобождаться от влияния закрепленных в прошлом приемов, принимать нетривиальные решения, удивлять неожиданностью ходов, что особенно ценится в ситуациях изменения обстановки, а такие условия – не редкость в спортивной деятельности.

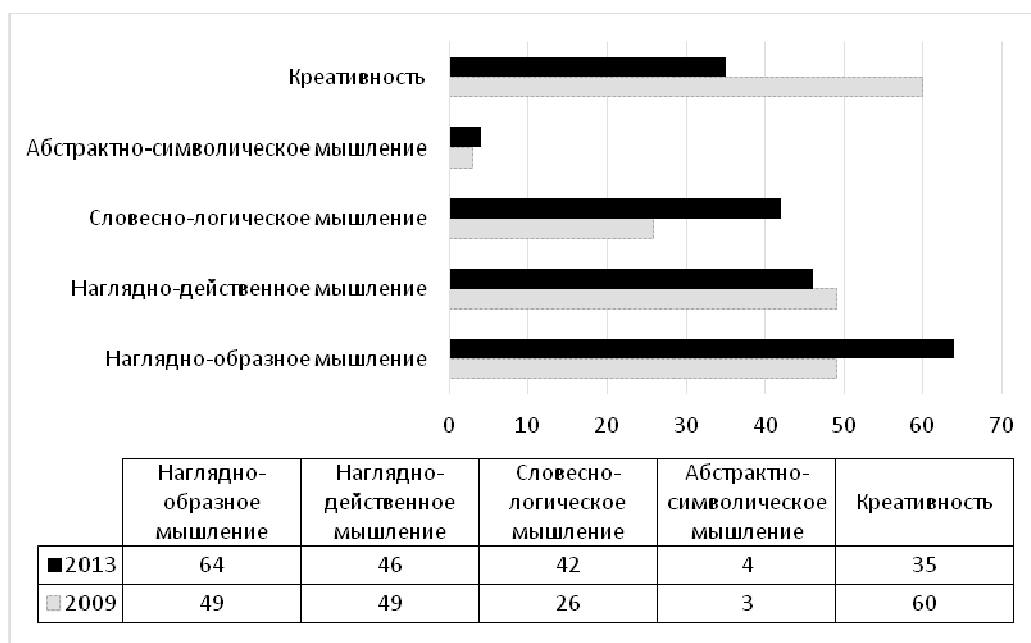
Таким образом, студент способен наиболее правильно и полно отражать действительность и выполнять более рациональные и эффективные действия, в том случае, если он использует все возможные компоненты (типы мышления) для обработки данной во времени и пространстве информации.

На втором этапе проводилось тестирование типов мышления студентов ВГАФК. Результаты проведенного исследования (рис. 1) позволили установить, что из общего количества обследованных, наглядно-действенным мышлением обладают 46,2% студентов. Из них 42,3% это студенты I курса и 3,8% второго. Наглядно-образное мышление имеет соответственно 63,5% (из них I курс – 52%, II курс – 11,5%) студентов. Сло-

весно-логическим типом мышления обладает 42,3% (из них I курс – 32,6%, II курс – 9,7%), а абстрактно-символическим – 3,8% (из них I курс – 3,8%, II курс – 0%) студентов. Креативностью, то есть, творческим потенциалом обладает всего 34,6% (из них I курс – 32,7%, II курс – 1,9%) студентов. Синтетическим, сочетающим разные типы, мышлением обладает 17,3% студентов I курса и 7,69% - II курса обследованных студентов.



**Рис. 1. Типы мышления и креативность студентов ВГАФК (2013 г.)**



**Рис 2. Распределение типов мышления и креативности за 2009 и 2013 гг.**

Аналогичные исследования проводились в 2009 году. Сравнение полученных результатов за оба периода представлено на рисунке 2. В результате проведенного исследования в 2009 году установлено, что основными типами мышления были наглядно-действенное и наглядно-образное, им обладало равное количество студентов – 49%. Примерно четверть (26%) студентов обладало – словесно-логическим мышлением и 3%

абстрактно-символическим мышлением. Синтетическим, сочетающим разные типы, мышлением обладало 18% первокурсников и 22% второкурсников среди обследованных студентов, а креативностью – 60% [3].

При этом количество студентов, обладающих наглядно-действенным и абстрактно-символическим мышлением, практически не изменилось, но на 30% увеличилось число студентов, имеющих наглядно-образное мышление, и на 61,5% возросло количество студентов со словесно-логическим мышлением. К сожалению, почти в два раза с 60% до 35% снизилась творческая составляющая – креативность.

#### **Выводы.**

В спортивной деятельности, как и в учебной, особое значение имеет процесс познавательной деятельности – мышление. Все виды мышления тесно взаимосвязаны между собой и постоянно переходят друг в друга. Развитие мышления опирается на единство всех его видов. Традиционные методы обучения и стратегии познания в вузе ориентируются преимущественно на вербально-логическую стратегию познавательной деятельности студентов, при этом студенты с образным мышлением испытывают трудности при изучении теории, а студенты с вербально-логическим – практики.

Процесс обучения и спортивный результат в баскетболе связан с тактическим мышлением, базирующемся на наглядно-действенном и наглядно-образном мышлении. Среди обследованных студентов большинство (63,5%) обладает наглядно-образным типом мышления, по сравнению со студентами, имеющими наглядно-действенное и словесно-логическое мышления (на 27% и 33% соответственно), среди обследованных. Полученный результат показывает, что обследованные студенты ВГАФК имеют разные типы мышления. Поэтому необходимо учитывать индивидуальные особенности (тип) мышления студентов при формировании их познавательной деятельности и успешного овладения баскетболом.

По сравнению с 2009 годом количество студентов с наглядно-образным типом мышления возросло на 30%. По нашему мнению такой результат связан с информационной средой и возрастанием роли цифровой техники. С одной стороны, возросший объем информации и увеличение скорости ее протекания, а с другой стороны, необходимость быстро воспринимать информацию (для сравнения, скорость наглядно-образной памяти  $=60 \pm 5$  бит/сек, а скорость абстрактной памяти  $=7 \pm 2$  бит/сек).

Почти в два раза, по сравнению с 2009 годом, сократился показатель творческой составляющей – креативности. Возможно немалую роль в этом процессе, с одной стороны, играет тестирование, при котором важен конечный результат, а не оригинальность решения поставленной задачи. С другой, с недостатком заданий, требующих творческого подхода в решении определенных тактических задач.

Таким образом, изучение и учет в процессе обучения индивидуальных особенностей и креативности студентов, осваивающих базовые виды спорта, позволит им лучше и быстрее усвоить не только теорию изучаемого вида спорта, но так же овладеть специальными умениями и навыками и сформировать профессиональные компетенции.

#### **Литература**

1. Гирьятович, Е.Г. Формирование основ тактического мышления у баскетболист 11 – 13 лет на этапе начальной специализации: автореферат диссертации канд. пед. наук / Гирьятович Е.Г. – Омск, 2007. – 22 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
3. Широбакина, Е.А. Методика обучения общеразвивающим гимнастическим упражнениям на основе использования информационных технологий: Автореферат дисс. ... канд. пед. наук / Е.А. Широбакина. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2010. –

25 с.

4. Широбакина, Е.А. Некоторые аспекты информатизации обучения студентов баскетболу на общем курсе / Е.А. Широбакина, А.С. Моторин // Актуальные проблемы подготовки специалистов в спортивных играх на основе применения современных технологий обучения: материалы Всероссийской научно-практической конференции 31 октября – 1 ноября 2013 г. ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры». – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 108 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 заго-

ловком, 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**

**№ 2 (8) – 2014 год**

Ответственный редактор  
Вершинин М.А.

Редакторы:  
Бабашев А.Э., Бганцева И.В.

Подписано в печать 18.06.2014 г.  
Формат 210x294. Объем 12,5 п.л.  
Тираж 1000 экз. Заказ № \_\_\_\_.

---

ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры»  
400005, Волгоград, пр. Ленина, 78