

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

Научно-методический журнал

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

ISSN 2311-8776

Подписной индекс
в объединенном каталоге
«Пресса России» – 41410

Учредитель:
ФГБОУ ВПО «Волгоградская
государственная академия
физической культуры»

Главный редактор:

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

Заместители

главного редактора:

ВЕРШИНИН М.А. (Волгоград)
СОЛОПОВ И.Н. (Волгоград)

Редакционная

коллегия:

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

Ответственный редактор:

НЕРЕТИН А.В.
Тел. (8442) 23-30-75

Редакторы:

БАБАШЕВ А.Э., БГАНЦЕВА И.В.

Адрес редакции:

400005 г. Волгоград, пр. Ленина, 78
Тел. (8442) 23-01-95

2(12) – 2015
СОДЕРЖАНИЕ

Методика и педагогические технологии физического воспитания и спортивной тренировки

- Е.В. Кудряшов. Параметры моделей силовой подготовленности у юных прыгунов в высоту и спортсменок, занимающихся футзалом 5
- В.Н. Мишустин, Р.Н. Болховских. Парадоксальная стадия тренировки тяжелоатлетов 8
- А.В. Никитин. Влияние методики формирования технико-тактических двигательных действий на показатели физической подготовленности юных футболистов-вратарей 15
- И.Н. Солопов, А.И. Шамардин. Методологические и технологические основы интеграции нетрадиционных эргогенических средств в тренировочный процесс спортсменов 20
- И.А. Фатьянов, В.А. Саватенков, Н.Ю. Петров. Результаты исследования продуктивных тактических действий спортсменок в беге на средние дистанции 28
- В.И. Филина, Н.А. Фомина. Влияние занятий сюжетно-ролевой ритмической гимнастикой на развитие внимания учащихся начальных классов 35

Вопросы адаптивной физической культуры

- В.В. Боляк, С.Ю. Максимова. Анализ научных разработок в области адаптивного физического воспитания школьников классов коррекции 41
- М.В. Лагутина, И.Н. Иванов. К вопросу о диагностике и коррекции мышечно-суставного дисбаланса опорно-двигательного аппарата у женщин зрелого возраста 45

Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки

- Ю.В. Науменко, А.С. Орлан. Рекреационные возможности использования скандинавской ходьбы в системе оздоровительных занятий с женщинами 50

Психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки

- О.В. Люсова. Программа формирования психологического здоровья людей пожилого возраста 53
- Ю.В. Науменко. Здоровье и физическая культура как педагогические категории 63

Менеджмент в сфере физической культуры и спортивной тренировки

- А.С. Кузнецова, А.В. Еремеев. Особенности событийного туризма 70
- В.М. Степанян. Организация ознакомительной экскурсии по академии для школьников старших классов как инструмент профориентационной работы и расширения состава потенциальных абитуриентов 76

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

В.В. Анцыперов, Н.Л. Горячева. Интерактивные методы обучения на уроках специализации	80
А.Э. Бабашев, Е.Г. Борисенко. Сущностные характеристики формирования коммуникативной компетентности будущих менеджеров средствами иностранного языка	85
Е.М. Губина. Интеграция образовательных подходов в процессе компетентностного обучения	88
В.Н. Зайченко. Управление учебно-познавательной деятельностью студентов в процессе обучения	98
М.Н. Сандирова, Е.С. Сивашова. Анализ готовности преподавателей к дистанционному обучению. Анализ анкетирования	102
От редакции журнала	
Правила публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка»	106

МЕТОДИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ПАРАМЕТРЫ МОДЕЛЕЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЮНЫХ ПРЫГУНИЙ В ВЫСОТУ И СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТЗАЛОМ

Кудряшов Е.В.

Пермский национальный исследовательский политехнический университет

Представленная статья посвящена изучению проблем силовой подготовленности спортсменок. В работе приведены экспериментальные данные, полученные при проведении полидинамометрии показателей уровня развития силы у юных спортсменок, специализирующихся в футзале и прыжках в высоту. Проведен сравнительный анализ этих показателей и даны практические рекомендации относительно применения результатов в тренировочном процессе. Представленные материалы можно использовать для осуществления контроля за уровнем развития силовых качеств у спортсменок на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования.

Ключевые слова: параметры, модель, сила, подготовленность, спортсменки, прыжки в высоту, футзал.

THE MODEL PARAMETERS OF FORCE PREPAREDNESS OF YOUNG HIGH JUMPERS AND SPORTSWOMEN DEALING WITH FUTSAL

Kudryashov E.V.

Perm National Research Polytechnic University

The presented paper is devoted to studying the problems of athletes' force readiness. The paper presents experimental data obtained during polydynamometry indicators of strength development of young athletes who specialize in futsal and high jump. The comparative analysis of these indicators and practical recommendations concerning application of results in the training process is presented. The materials presented can be used to control the level of power qualities of athletes at various stages of long-term sports development.

Key words: parameters, model, strength, fitness, athlete, high jump, futsal.

Введение. Успешность выступлений в любом виде спортивной специализации зависит от уровня физической подготовленности, предъявляемого спецификой конкретного вида спорта [5, 9]. Спортивные игры также требуют от спортсмена соответствующего уровня развития различных физических качеств [4-7]. В связи с возросшими требованиями к атлетической подготовке, возникает необходимость разработки параметров развития силовых качеств, на которые необходимо ориентироваться при построении тренировочного процесса [2, 3].

Современные спортивные игры за последние годы претерпели ряд значительных изменений. Достаточно сравнить правила соревнований по баскетболу, футболу, настольному теннису и другим видам спортивных игр в конце прошлого столетия и нача-

ле XXI века. Появление новой экипировки, напольных покрытий в залах, учета соревновательных особенностей. Все эти вопросы закономерно коснулись повышения отдельных результатов в соревнованиях и, как следствие, системы подготовки спортсменов. В этой связи указанные в статье проблемы являются актуальными и требуют досконального изучения [4, 6].

В последние годы в теории и практике спорта специалисты все чаще касаются проблем моделирования различных сторон подготовленности. Причем, данный вопрос затрагивает различные виды спорта, где уже накоплен значительный экспериментальный материал. Не являются исключением и такие виды, как футзал, настольный теннис и др. Однако в указанных видах спортивных игр подобные исследования носят фрагментарный характер и не имеют полного научного обоснования. В этой связи разработка и характеристика модельных характеристик уровня подготовленности является проблемой актуальной и своевременной для современной спортивной науки [1, 5].

Цель исследования: разработать параметры моделей силовой подготовленности спортсменов, занимающихся футзалом, и провести сравнительный анализ этих результатов с аналогичными данными у прыгуньи в высоту.

Методика исследования. При проведении исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической и специальной литературы, обобщение передового опыта специалистов практиков в области футзала и легкой атлетики, полидинамометрия, методы математической статистики.

При помощи динамометра системы В.М. Абалакова и методики Б.М. Рыбалко была измерена сила различных мышечных групп: сгибателей и разгибателей бедра, сгибателей и разгибателей голени, подошвенного сгибателя стопы, 5-ти мышечных групп ноги. Полученные показатели абсолютной силы футболисток делили на массу их тела для получения данных относительной силы. После чего эти результаты сравнивались с аналогичными данными у прыгуньи в высоту [5].

Результаты и их обсуждение. Характеризуя результаты исследований, приведенных в табл. 1, можно отметить следующие особенности: у прыгуньи в высоту II разряда данные суммарного показателя 5-ти мышечных групп ноги составляют 5,45 условных единиц, что на 0,62 больше, чем у футболисток (4,83). У спортсменок I спортивного разряда прыгуньи в высоту также показатели (6,27) выше, чем у футболисток (4,92), однако различия между этими показателями более значительные и равны 1,45.

Таблица 1

**Показатели относительной силы
у юных прыгуньи в высоту и футболисток**

Относительная сила	I разряд		II разряд	
	$\bar{X} \pm m_x$		$\bar{X} \pm m_x$	
	Футболистки	Прыгуньи в высоту	Футболистки	Прыгуньи в высоту
5-ти мышечных групп ноги, у.е	$4,92 \pm 0,07$	$6,27 \pm 0,04$	$4,83 \pm 0,05$	$5,45 \pm 0,02$

На рис. 1 можно рассмотреть динамику изменения суммарного показателя относительной силы 5-ти мышечных групп ноги у юных футболисток и прыгуньи в высоту.

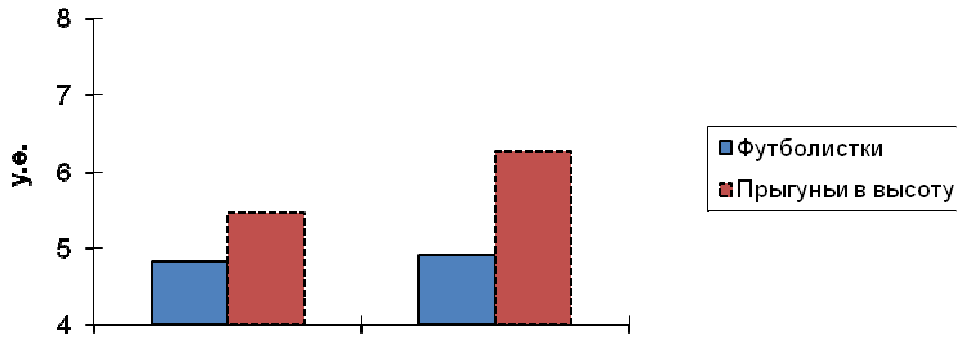


Рис. 1. Динамика изменения показателей относительной силы 5-ти мышечных групп ноги у юных футболисток и прыгуний в высоту

На рис. 2 показана динамика различий между показателями 5-ти мышечных групп ноги у юных футболисток и прыгуний в высоту.

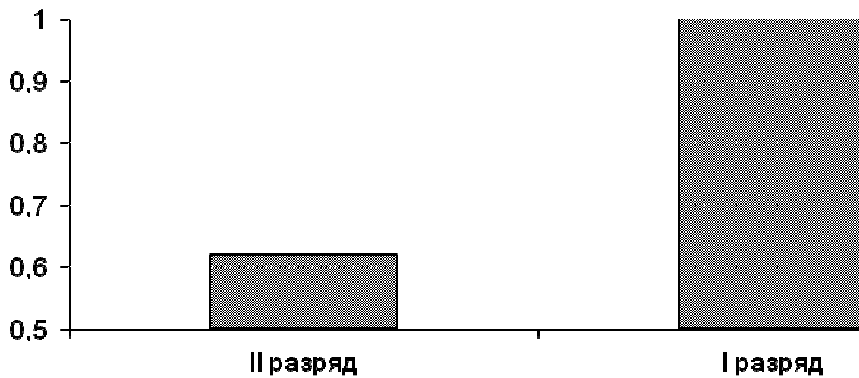


Рис. 2. Динамика различий между показателями 5-ти мышечных групп ноги у юных футболисток и прыгуний в высоту различной квалификации

Выводы:

1. Показатели относительной силы 5-ти мышечных групп ноги у прыгуний в высоту преобладают над такими же данными у футболисток с уровнем квалификации II и I спортивный разряд.

2. С ростом квалификации увеличивается степень различий показателей 5-ти мышечных групп ноги у спортсменок от II до III спортивного разряда от 0,62 до 1,45.

3. Представленные результаты можно использовать в качестве ориентиров уровня силовой подготовленности в баскетболе и легкоатлетических прыжках в высоту.

Литература

1. Болотин, А.Э. Педагогическая модель физической подготовки курсантов вузов ПВО с применением нормирования тренировочной нагрузки / А.Э. Болотин, В.А. Борисов, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 11–14.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.

3. Корягин, В.М. Актуальные проблемы физической и технической подготовки баскетболисток высокой квалификации в процессе многолетней тренировки / В.М. Корягин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2001. – №5. – С. 6–13.
4. Костарев, А.Ю. Теоретические основы педагогического моделирования в соревновательной деятельности спортсменов в русской лапте: дис. ... докт. пед. наук / А.Ю. Костарев. – Ижевск, 2006. – 360 с.
5. Кудряшов Е.В. Сравнительная характеристика показателей относительной силы волейболисток и прыгуний в высоту различной квалификации / Е.В. Кудряшов, А.В. Зюзюков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. – №7. – С. 34–38.
6. Кудряшов, Е.В. Показатели развития силовых качеств у баскетболисток массовых разрядов / Е.В. Кудряшов, В.Д. Паначев, Ю.А. Корепанов / Материалы Междунар. науч.-практ. конф., 26-27 февраля 2015 г. – Набережные Челны: Изд-во НФ Поволжской ГАФКСиТ, 2015. – С. 192–194.
7. Кудряшов, Е.В. Построение и контроль тренировочного процесса в волейболе: монография / Е.В. Кудряшов. – Луганск, 2005. – 254 с.
8. Кудряшов, Е.В. Содержание модели силовой подготовленности квалифицированных спортсменов в настольном теннисе / Е.В. Кудряшов / Материалы I Междунар. науч.-практ. конф. «Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации, 13 марта 2015 г. – Орехово-Зуево: Изд-во Московского государственного областного гуманитарного института, 2015. – С. 24–28.
9. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

ПАРАДОКСАЛЬНАЯ СТАДИЯ ТРЕНИРОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Мишустин В.Н., Болховских Р.Н.

**Волгоградская государственная академия физической культуры
Московская государственная академия физической культуры**

Обосновывается новая форма построения тренировочных нагрузок – парадоксальная стадия тренировки, определены её количественные и качественные параметры с учетом разработанных критериев функционального и биомеханического контроля.

Ключевые слова: тяжелоатлеты, стадия тренировки, тренировочная нагрузка.

PARADOXICAL STAGE OF WEIGHTLIFTERS' TRAINING

Mishustin V.N., Bolhovskih R.N.

**Volgograd State Physical Education Academy
Moscow State Physical Education Academy**

The new form of taking up training loads is paradoxical stage of training, its quantitative and qualitative parameters according to developed criteria for functional and biomechanical control are defined.

Keywords: weightlifters, stage of training, training load.

Создание системы многолетней тренировки тяжелоатлетов [8] стало логическим итогом накопления материала по различным аспектам технологии подготовки спортсменов [7]. В частности, получили обоснование количественные и качественные параметры нагрузки, определена структура специализированного тренировочного процесса [3]. Однако её реализация на практике оказывается не столь однозначной [2, 3, 11], как это предполагалось в теории. Прежде всего, ряд авторов это связывают с особенностями нагрузки, которая способна нести в себе специфические и неспецифические черты [4], способные изменить направление вектора суммы специфических эффектов [10], другие связывают с их "трансформацией". Поэтому поиск новых форм построения тренировочных нагрузок с учетом их комплексного влияния на специфическое звено адаптации представляется актуальным.

При организации исследования мы исходили из того, что спортсмен, тренирующийся с отягощением, является составной частью системы взаимодействия "тяжелоатлет – штанга", подчиняющийся классу законов реакции [4,12], в соответствии с которыми на этапе совершенствования системы, нацеленной на результат, установки циклов тренировки (специфического звена) меняют акценты в соответствии с рабочими стадиями подготовки (неспецифическим звеном адаптации). Кульминация их взаимодействия приводит к парадоксальным отношениям атлета и штанги. Парадокс отношения проявляется в изменении вектора взаимосвязи специфических реакций организма и нагрузки на обратную. Для перевода системы из парадоксальной фазы развития в фазу "тренировки" следующего уровня спортивного мастерства необходимы сверхслабые педагогические воздействия специфических средств тренировки.

Исследование проведено на квалифицированных тяжелоатлетах. Анализировалось выполнение нагрузки на предмет её соответствия исходному планированию и направленности. Для определения устойчивости тяжелоатлета к нагрузке разработана прессорная проба «штангистов» [9]. Энергия взаимодействия тяжелоатлета и штанги, эффективность техники тяжелоатлета определялись на основе данных, полученных с использованием измерительной установки с лазером [1]. Результаты исследования проверены в педагогическом эксперименте.

Анализовались составляющие нагрузки: объем, интенсивность, направленность энергетическая (от 70% – разгрузочная, от 80% – поддерживающая, от 90% – развивающая) и информационная (менее 40%), структура специфическая и общая. Установлено, что в большинстве случаев планировалась только энергетическая направленность нагрузки по 3-х-уровневой структуре (микроцикл, мезоцикл, макроцикл) без учета её неспецифических эффектов. На практике в 80% случаев нагрузка подвергалась коррекции, но, несмотря на это, для части спортсменов ($\approx 12\%$) была чрезмерной, что явилось причиной срыва подготовки (с характерными признаками, описанными А.Н. Воробьевым [3] как стрессовые). В 63% случаев срыву способствовало вариативное увеличение нагрузки большого объема с высокой интенсивностью (ударно-развивающая нагрузка). Вероятно, ударная нагрузка обладает не только специфическим тренирующим эффектом, но и неспецифическим, похожим на стресс (появляется угнетенность, сон становится поверхностным, но работоспособность снижается дифференцированно), но без какой-либо патологии систем.

Естественно, что подобные состояния при классической структуре подготовки нуждались в профилактических воздействиях, чем, собственно, и занималась КНГ. Но многолетнее тестирование показателей функционального состояния тяжелоатлетов на учебно-тренировочных сборах сборной России и их анализ, а также открытие в медицине реакции "переактивации" [5] дают основание полагать, что подобные состояния тяжелоатлета являются закономерными для определенной стадии подготовки – парадоксальной.

Для диагностики парадоксальных стадий и оценки состояния устойчивости тяжелоатлетов к нагрузке использовалась прессорная проба «штангистов» [9]. Определялась реакция кардио-респираторной системы на задержку дыхания и натуживание в связи с её интегративным свойством к экономизации функции, обусловленной спецификой адаптации к силовым напряжениям. Измерялись величина и характер отклонения систолического артериального давления (ОСАД) от исходного (Рис.1). В процессе успешной подготовки тяжелоатлетов к соревнованиям отмечены реакции, характеризующие различные уровни устойчивости системы к нагрузке, дифференцированные ограничением по максимуму для тяжелоатлетов: **А**- разрядников, **В** - квалифицированных, **С** – высококвалифицированных (статистически значимы $r=0,87$). Реакция **ОСАД_Д** (по типу **Д**) отмечена у тяжелоатлетов различной квалификации в момент срыва подготовки, характеризующаяся колебательной формой кривой графика восстановления, отмеченная на рисунке 1. **ИД**.

Для показателей **ОСАД_Д** характерна утрата взаимосвязи с нагрузкой и образование отрицательной с результатом ($r=-0,92$), который снижается очень существенно (до 20%). Такое уменьшение соревновательного результата можно назвать парадоксальным, поскольку скоростно-силовые показатели атлета в двигательных тестах остаются на прежнем высоком уровне, приобретенном на сборах.

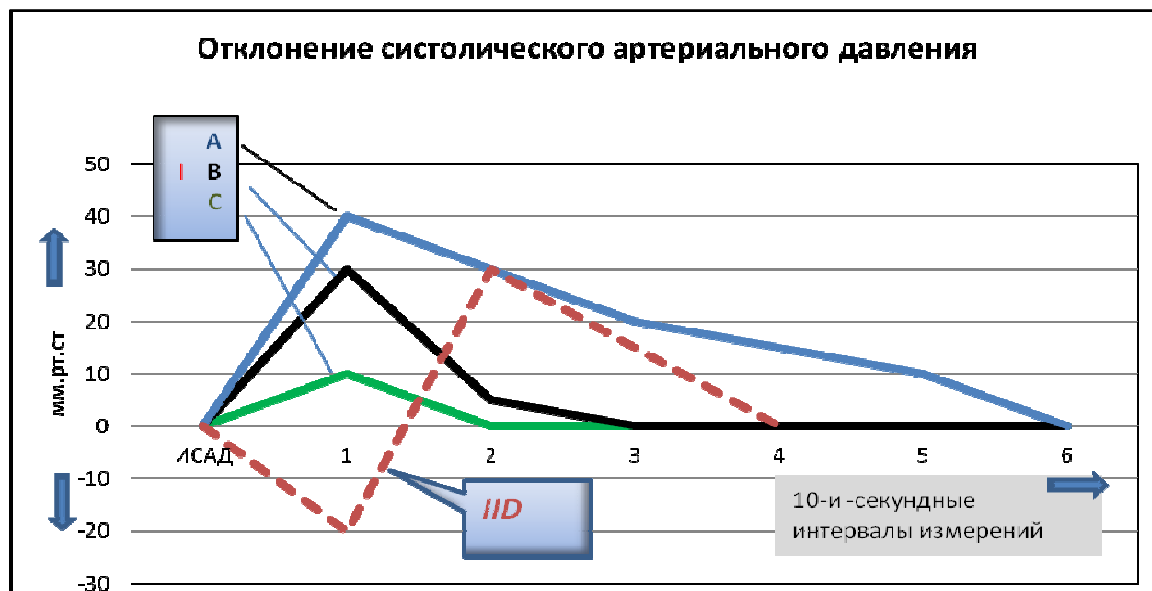


Рис. 1. Показатели ОСАД относительно исходного систолического артериального давления (ИСАД), характерные для различных стадий подготовки тяжелоатлетов (А, В, С, Д)

Для оценки характера взаимодействия тяжелоатлета со штангой использовались показатели скорости вылета штанги (V_B) и энергия взаимодействия (E_B). Скорость определялась как частное от деления числа 0,028 м (диаметр мужского грифа) на время (t) пересечения луча лазера грифом (рис.2). Анализировались динамика скоростно-силового профиля (С-СПр) и величина минимальной скорости фиксации (МСФ) (рис. 2, В). Установлено, что рост спортивного результата отражается положительной динамикой С-СПр на графике, и наоборот, его уменьшение – отрицательным перемещением вдоль оси «вес штанги» ($r=0,98$). В процессе систематических тренировок у квалифицированных тяжелоатлетов устанавливается линейная обратно-пропорциональная зависимость скорости вылета штанги от ее веса. Таким образом, график скорости отражает

степень согласованности кинематических и динамических характеристик структуры взаимодействия атлета и штанги (коэффициент вариации у разрядников $3\% \pm 1$, у МСМК – $1\% \pm 0,5$), в результате которого энергия сокращения мышц переходит в энергию взаимодействия (E_v), определяемую как произведение веса штанги (P) на квадрат скорости (V^2), деленное пополам.

Следует отметить, что график E_v отличается у тяжелоатлетов в связи с их квалификацией: у тяжелоатлетов–разрядников с ростом веса штанги E_v увеличивается (**а**), у квалифицированных – постоянная (**б**), у высококвалифицированных – уменьшается (**в**). Данные показывают, что с ростом спортивно–технического мастерства тяжелоатлетов относительные показатели энергии взаимодействия тяжелоатлета и штанги уменьшаются с ростом результата, в то время как у разрядников они возрастают. По всей вероятности это обусловлено качественным изменением показателя МСФ_{Т/А} в процессе роста спортивно–технического мастерства, начальный уровень которого формируется у разрядников и дискретно изменяется в процессе совершенствования системы на ее последующих уровнях качества.

Отрицательная динамика МСФ (стрелка 2, МСФ_{стр}) отмечалась только при срыве подготовки, которая так же негативно отражается на результате. Это влияние отражено в переходе энергии взаимодействия с экономной зависимости (**б**), на наиболее затратную (**а**). В относительных единицах это выглядит следующим образом: на тренировке при подъёме 80% веса $E_v = 176$ о.е., а 100% веса $E_v = 144$ о.е.; при системном срыве на 80% весе $E_v = 193$ –211 о.е., а 100% весе $E_k = 180$ –220 о.е. для зависимости **б** или **а**, соответственно. По всей вероятности происходит нарушение стабильности систем автоматического регулирования движения и энергообеспечения, не позволяющие реализоваться силовому потенциалу в соревновательном результате.

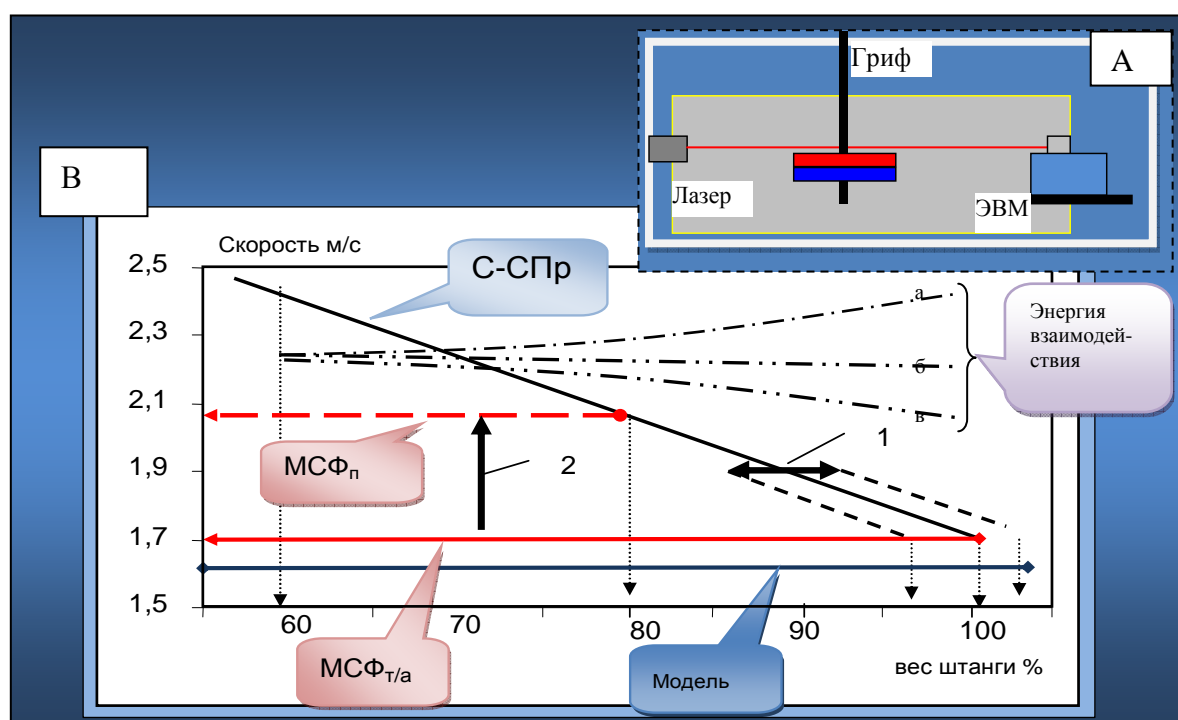


Рис. 2. Показатели технического контроля и лазерный измерительный комплекс (А, проекция сверху). Графическая модель (В) скоростно-силового профиля (С-СПр), минимальной скорости фиксации (МСФ) и их динамика (1,2)

«Регулярная нестабильность» систем взаимодействия в физике названа аномальной, в медицине парадоксальной [4], которые, как установлено, разделяют уровни качества (этажи реактивности). Отмеченные нами парадоксальные показатели контроля также характеризуют с одной стороны нестабильность педагогической системы взаимодействия «атлет-штанга», в которой её элементы – атлет и штанга объединены единой целью – результатом, а с другой – это объединение систем 2-х порядков первого и второго. Система 1-го порядка – функциональная, в которой тяжелоатлет является источником и регулятором энергии взаимодействия со штангой. Система 2-го порядка – вероятностная, в ней энергия взаимодействия штанги по отношению к атлету является источником и регулятором совершенствования её функции – поднимания штанги. Поскольку функция всегда взаимосвязана со структурой, то для системы 1-го порядка характерны динамическая, кинематическая и ритмическая структуры. Структура системы 2-го порядка может быть представлена: 1 – этапами подготовки системы взаимодействия "тяжелоатлет-штанга"; 2 – уровнями спортивно-технического мастерства (УТГ – 1.. n) системы взаимодействия; 3 – стадия подготовки (умеренно-активная, активная, повышено-активная, *парадоксальная*); 4– циклы тренировки (макро, мезо, микро), ориентированные на соответствующую стадию подготовки и управляющие ею в процессе тренировки. Целью парадоксальной стадии подготовки является ослабление специфических связей структур систем 1-го и 2-го порядка, установленных для данного уровня мастерства и формирование новых в процессе перевода системы на следующий уровень.

Для проверки гипотезы был проведён педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы квалифицированных тяжелоатлетов по 8 человек в каждой. По показателям ОСР, ОЭТ и СН подготовленность спортсменов обеих групп соответствовала уровню квалифицированных тяжелоатлетов, которые различались лишь показателями ОСАД – характеризующую различную устойчивость к нагрузке. В экспериментальную группу были определены тяжелоатлеты с низкой функциональной устойчивостью к нагрузке (ОСАД по типу **В**), в контрольную – с высокой (ОСАД по типу **С**). Тяжелоатлеты обеих групп выполнили ударную нагрузку, ограниченную по времени 3-мя календарными днями с максимальным объемом нагрузки (520 ± 40 КПШ) и предельной интенсивностью (преимущественно в 4-ой и 5-ой зонах).

Данные показывают, что одинаковая внешняя нагрузка у тяжелоатлетов двух групп могут вызывать различную реакцию контролируемых показателей.

У тяжелоатлетов контрольной группы внешняя нагрузка, судя по всем показателям, вызвала утомление, не выходящее за пределы системной нормы, и спортсмены продолжили тренировки в режиме, характерном для ударно-развивающих тренировок. Удовлетворительный прирост результата характеризует положительный эффект тренировки. Данные показывают, что при высокой системной устойчивости тяжелоатлетов применение ударной нагрузки в развивающем микроцикле является весьма эффективным.

У тяжелоатлетов экспериментальной группы, ударная нагрузка вызвала изменение показателей ОСАД_р, характеризующие нестабильность системы 2-го порядка. Падение отношения силового потенциала к результату, уменьшение эффективности техники и соревновательной надежности до 85% и 20%, соответственно, характеризовали провод и системы 1-го порядка в парадоксальную стадию. Длительность стадии 11-14 календарных дней.

Нагрузка парадоксальной стадии тренировки строилась в соответствии с принципом «дозировки вниз» [4], базирующимся на положении «сильного влияния слабых воздействий (менее 40%)». Для этого количественные параметры нагрузки были стабилизированы на уровне их минимальной достаточности, а средства тренировки и сопря-

женные с ними качественные параметры нагрузок имели только информационное воздействие (направленные на восстановление вегетативной и двигательной памяти): средством тренировки были только соревновательные упражнения (рывок и толчок), их вес не превышал 40% от максимума. Упражнения выполнялись в последовательности, рекомендованной для обучения новичков, а именно: из виса выше колен, из виса с прыжком, из виса ниже колен, с помоста с полуподседом и т.д. Суммарная нагрузка и интенсивность в парадоксальной фазе распределялась равномерно.

Данные контроля показали, что такие тренировки положительно отразились на количественных показателях ОСАД, которые уменьшились статистически достоверно ($t=5,44$; $p<0,01$), а к середине фазы отмечено и качественное улучшение – утрачено их влияние на результат. Вероятно, восстановление специализированного вегетативного регулирования функции стало сигнальным моментом для восстановления двигательной системы, поскольку сразу наметилась тенденция восстановления силы до исходного уровня к концу фазы и её рост в следующей. Несмотря на существенный прирост силы ($24\pm 8\%$), результат тяжелоатлета в рывке и толчке оставался на предельно низком уровне (прирост ОСР и СН незначительны ($p> 0,05$)).

Для стабилизации скоростно-силового потенциала на новом уровне и восстановления техники проведена третья фаза (3-я и 4-я недели), в которой направленность тренировочной нагрузки постепенно изменялась с информационной на энергетическую. Для этого УОИ была увеличена включением ПШ в 4-ой и 5-ой зонах и одновременно уменьшено во 2-ой и 1-ой (на 29% и 34%, соответственно). Интенсивность к концу четвертой недели стадии постепенно увеличивалась за счет уменьшения КПШ во 2-ой зоне на 82% и исключения в 1-ой. Таким образом, если объём за месяц (КПШ 1200 ± 30), распределялся относительно равномерно, то интенсивность была локально-избирательной: в классических упражнениях постепенно увеличивалась с выходом на пиковые характеристики в конце фазы (прикидка за три дня до главного старта); в подводящих упражнениях изменялась вариативно в соответствии с логикой построения стадии, поскольку рост силы (до 30%) в начале фазы требовал её поддержания соответствующими тренировочными стимулами [3].

Судя по отрицательной динамике ОАД_д увеличение энергетической направленности нагрузки, несколько повысило напряженность тренировочного процесса, но не изменило её тенденции к восстановлению. В то же время рост соревновательной надежности (СН), относительной эффективности и скоростно-силового потенциала способствовали существенному приросту соревновательного результата ($p<0,01$). Однако календарного месяца оказывается недостаточно для восстановления эффективности техники, работа над которой продолжилась впоследствии, обеспечивая дальнейший рост результативности.

Проведенное в конце парадоксальной стадии контрольное испытание показало, что результат в экспериментальной группе превысил исходный от 12% до 27%. Если учесть тот факт, что рост результата у квалифицированных тяжелоатлетов при стандартной структуре построения тренировок обеспечивается высокими параметрами интенсивности (85% и выше), то в контрольной группе средняя интенсивность 54% могла обеспечить рост результата только благодаря парадоксальности тренировки, основанной на принципе «дозировки нагрузки вниз».

Заключение. Парадоксальная стадия тренировки является логическим завершением цикла (предположительного 3-х-летнего) подготовки тяжелоатлета с характерными показателями уровня технической и физической подготовленности, функциональной устойчивости.

В процессе проведения парадоксальной стадии происходит акцентированное восстановление функций, имеющих высокую корреляцию с результатом, соответ-

вующими состоянию тренировочными стимулами. В первой фазе доминирующей является функциональная система, во второй – двигательная и только на второй неделе начинается восстановление других систем организма.

В третьей фазе восстанавливаются скоростно-силовые качества. Когда скоростно-силовые качества стабилизируются на высоком уровне, отмечается рост показателей эффективности техники (ОЭТ) и спортивного результата (ОСР) и, как результат, появляется высокая корреляционная взаимосвязь скоростно-силовых качеств (ССП) с результатом ($r = 0,813$). Вероятно, что в данной фазе двигательная система становится доминирующей.

Литература

1. Болховских, Р.Н. Формирование модели скорости вылета штанги с применением лазерных и компьютерных технологий / Р.Н.Болховских, В.Н.Мишустин // Сб. Всероссийской научно-практической конференции «Комплексное сопровождение подготовки высококвалифицированных спортсменов».– М., ФНЦ ВНИИФК, 2013. – С. 213–219.
2. Верхошанский, Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки/ Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – № 7. – 1998. – С. 41–54.
3. Воробьев, А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировки/ А.Н.Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 253 с.
4. Гаркави, Л.Х. Адаптационные реакции и резистентность организма / Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакина и др. – Ростов на Дону: Изд-во Ростовского ун-та, 1990. – 223 с.
5. Гаркави, Л. Х. Активационная терапия / Л.Х. Гаркави. – Ростов н/Д.: Изд-во Рост. ун-та. – 2006. – 256 с.
6. Горизонтов, П.Д., Протасова, Т.Н. Роль АКТГ и кортикостероидов в патологии/ П.Д.Горизонтов, Т.Н.Протасова. – М.: Медицина, 1968. – 335 с.
7. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л.П.Матвеев. – М.: 4-й филиал Воениздата. 1997. – 304 с.
8. Медведев, А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: учебное пособие для тренеров / А.С. Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 271 с.
9. Мишустин, В.Н. Функциональная прессорная проба «штангистов» и опыт ее использования в тренировках тяжелоатлетов/ В.Н. Мишустин // Materiálly VIII mezinárodní vědecko - praktická conference «Aktualni vymoženosti vědy – 2012». – Díl 22. Technické vědy. Tělovýchova a sport: Praha. Publishing Haus «Education and Science» s.r.o.-88 stran. – S.66–68.
10. Павлов, С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка / С.Е.Павлов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №1. – С. 32–37.
11. Павлов, С.Е., Кузнецова Т.Н., Афонякин И.В. Современная теория адаптации и опыт использования ее основных положений в подготовке пловцов / С.Е.Павлов, Т.Н.Кузнецова, И.В.Афонякин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №2. – С. 32–37.
12. Соловьев, Г.Е. Великий создатель. От удивительного факта к законам мироздания и новым технологиям / Г.Е.Соловьев // Интернет ресурс <http://www.metodolog.ru/00609/00609.html>

ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ-ВРАТАРЕЙ

Никитин А.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье предпринята попытка разработки методики формирования технико-тактических двигательных действий юных вратарей на основе моделирования условий соревновательной деятельности. Также рассматривается влияние данной методики на показатели специальной физической и технической подготовленности юных футболистов-вратарей.

Ключевые слова: технико-тактические двигательные действия, юные футболисты-вратари, технические приемы, условия соревновательной деятельности.

THE INFLUENCE OF FORMING TECHNICAL AND TACTICAL MOTOR ACTION METHOD FOR PHYSICAL READINESS INDICATORS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS-GOALKEEPERS

Nikitin A.V.

Volgograd State Physical Education Academy

In the article the author makes attempt to develop method of forming technical and tactical physical actions of young players-goalkeepers on the basis of conditions modeling of competitive activity. The article analyses the influence of this technique on indicators of special physical and technical readiness of young football players-goalkeepers.

Keywords: technical and tactical physical actions, young football players-goalkeepers, technical means, conditions of competitive activity.

Игровая деятельность вратарей в футболе требует проявления специфических качеств: быстроты и точности реакций на движущийся объект, простых и сложных сенсомоторных реакций, точности дозирования мышечных усилий и прыгучести [1, 7]. Систематические занятия футболом ведут к уменьшению времени сложной двигательной реакции вратаря, особенно в условиях быстрого перемещения мяча [2, 3, 5].

В основе технико-тактических двигательных действий вратаря лежит, прежде всего, реагирование на изменение ситуации, условий игровой деятельности [2, 4, 6]. Широкое разнообразие технико-тактических двигательных действий футболиста-вратаря позволяет успешно решать ситуационные двигательные задачи [4, 6, 7].

Наряду с технико-тактической подготовкой юных футболистов-вратарей следует уделять внимание и физической подготовке, которая включает в себя все базовые качества, необходимые для успешного овладения технико-тактическими действиями [2, 4, 7].

Исходя из вышесказанного, мы предприняли попытку разработки методики формирования технико-тактических двигательных действий юных вратарей на основе моделирования условий соревновательной деятельности.

Формирование технико-тактических двигательных действий у вратаря на основе моделирования условий и ситуаций соревновательной деятельности осуществлялось поэтапно. Первый этап такой подготовки был направлен на развитие у занимающихся

качеств и способностей, лежащих в основе успешных технико-тактических двигательных действий. Использовали различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и ответных действий, а также сообразительности и наблюдательности, умения переключаться с одних действий на другие.

Второй этап представлял собой формирование технико-тактических двигательных умений и навыков в процессе обучения вратарей техническим приемам. Обучение планировалось так, чтобы в игровых эпизодах сопряженно проявлялось единство физических способностей, сформированность технических и тактических характеристик. Достигалось это двумя путями. Во-первых, по мере овладения техническим вратарским приемом – его «соединяли» с физическими качествами и способностями, обуславливающими успех технико-тактических двигательных действий. Во-вторых, на основе усложнения упражнений, чтобы они способствовали формированию тактических умений.

В процессе формирования технико-тактических двигательных действий основную роль играли не простота и сложность упражнения и не его общеизвестность, а экспромтность. Техническая задача решалась при помощи упражнений, направленных на развитие тех психических качеств, которые служат компонентами тактических характеристик. При таком направлении тренировки вратари не только обращали внимание на выполнение задания с высоким техническим мастерством, но и обучались синтезировать элементы техники в единое целое и рационально применять их в определенном игровом эпизоде.

Данный подход способствовал формированию технико-тактических двигательных действий, рациональному выбору элементов техники, необходимых для конкретной игровой ситуации. Такие игровые условия дают возможность вратарю применить технический элемент не механически, а творчески. Это позволяет формировать у занимающихся умений ориентироваться в тактических ситуациях игры в воротах. В процессе обучения и тренировки технические элементы постепенно усложняются, создавая условия для развития (формирования) специфического мышления вратаря. Спортсмены, выполняя технический элемент, проявляют в создавшейся ситуации и большую находчивость, которая способствует эффективной игровой деятельности [2].

Третий этап формирования технико-тактических двигательных действий включает игровые упражнения, игровые эпизоды и условия, в которых моделируется соревновательная деятельность, применяется двусторонняя игра.

При подборе таких специфических средств и условий тренировки вратарей мы опирались, с одной стороны, на принцип соответствия тренировочных заданий соревновательной деятельности, с другой стороны, – на принцип ведущих факторов, сущность которого состоит в тренировке систем и функций организма спортсмена, несущих основную физическую нагрузку в соревновательных упражнениях.

В этом случае тренировочный процесс является моделью игровых действий вратаря, которая включала тренировочные задания, направленные на совершенствование технико-тактических двигательных действий при игре в воротах, игре на выходах и организации атаки.

Формирование технико-тактических двигательных действий вратаря проводилось в основном в неожиданных условиях и ситуациях. Для этой цели использовали тренировочные средства, позволяющие усложнять тренировочные задания за счет сокращения лимита времени на подготовку и осуществление ловли или отбивание мяча. Тренировочные задания, приближенные к игровой обстановке, усложняли за счет увеличения скорости полета мяча, внезапности его появления, сокращения дистанции, многократности ударов в различных вероятностных условиях.

Экспериментальная проверка эффективности разработанной нами методики показала следующее. Показатели физической подготовленности и коэффициенты вариации у футболистов-вратарей экспериментальной и контрольной групп в начальном обследовании существенно не различались.

За период эксперимента проявляются существенные различия результатов физической подготовленности у юных футболистов обеих групп (Рис. 1). Методика формирования технико-тактических двигательных действий у юных вратарей обеспечила рост результатов подтягивания на перекладине (21,5 %, $p < 0,01$), метания набивного мяча (21,0 %, $p < 0,01$), поднимания и опускания туловища (14,1 %, $p < 0,01$), бега на 30 м (7,1 %, $p < 0,01$), становой силы (13,6 %, $p < 0,05$), продолжительности виса на перекладине (13,1 %, $p < 0,05$), подниманий и опусканий ног в висе на перекладине (12,2 %, $p < 0,05$), прыжка вверх с места (8,6 %, $p < 0,05$).

Показатели 6-минутного бега (7,1 %, $p < 0,05$), прыжка в длину с места (6,2 %, $p < 0,05$), челночного бега 3×10 м (4,9 %, $p < 0,05$) также изменились достоверно у футболистов-вратарей экспериментальной группы, а характеристики наклона туловища вперед проявились недостоверно.

У занимающихся контрольной группы изменения данных показателей менее выражены: только результаты подтягивания на перекладине (15,1 %, $p < 0,05$), количества подниманий ног в висе на перекладине (11,7 %, $p < 0,05$), прыжка вверх с места (9,6 %, $p < 0,05$) и бега на 30 м (4,0 %, $p < 0,05$) улучшились достоверно.

В конечном обследовании у юных футболистов экспериментальной группы выявлены межгрупповые различия (пятипроцентный уровень значимости) по следующим показателям физической подготовленности: становая сила, продолжительность виса на перекладине.

Юные вратари экспериментальной группы имели преимущество в тестовых заданиях учебной программы ДЮСШ по футболу.

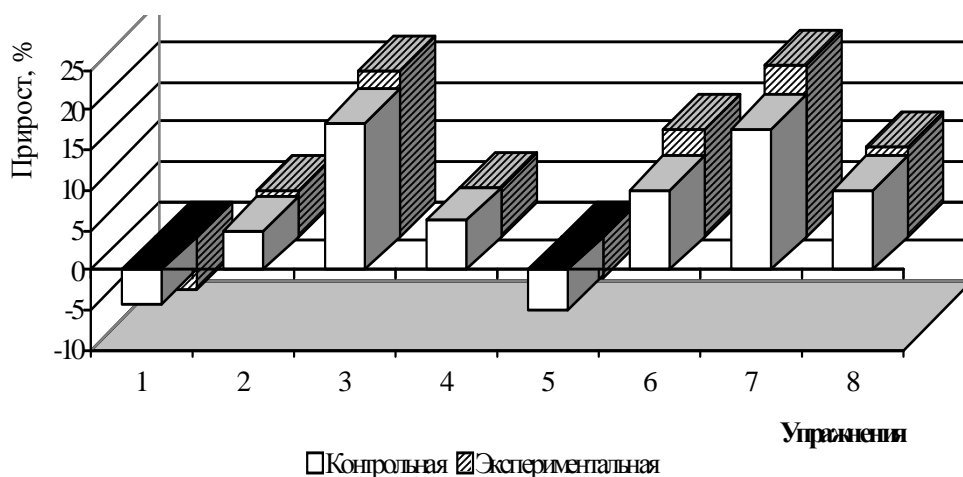


Рис. 1. Динамика показателей общей физической подготовленности юных вратарей различных групп за период исследования

Условные обозначения: 1 – бег 30 м; 2 – прыжок в длину с места; 3 – метание набивного мяча; 4 – 6-минутный бег; 5 – челночный бег 3×10 м; 6 – поднимания и опускания туловища; 7 – подтягивания на перекладине; 8 – наклон туловища вперед; 9 – поднимания ног в висе на перекладине; 10 – продолжительность виса на перекладине.

Таблица 1

Динамика показателей специальной физической и технической подготовленности юных вратарей различных групп

№ п/п	Показатели	Группы								Межгрупповая начальная достоверность различий	Межгрупповая конечная достоверность различий
		Контрольная (n = 12)				Экспериментальная (n = 11)					
		Этапы обследования									
		Начальный	Конечный	Прирост, %	Достоверность различий	Начальный	Конечный	Прирост, %	Достоверность различий		
1.	Бег 60 м, с	8,62	8,28	-3,9	>0,05	8,65	8,09	-6,5	<0,05	>0,05	<0,05
2.	Точность удара мяча, м	2,75	2,66	-3,3	>0,05	2,73	2,52	7,6	<0,05	>0,05	>0,05
3.	Прыжок вверх с места, см	42,6	45,7	7,3	>0,05	43,0	47,7	10,9	<0,05	>0,05	<0,05
4.	Вбрасывание мяча, м	15,9	17,1	7,5	<0,05	16,3	18,1	11,0	<0,05	>0,05	>0,05
5.	Дальность удара мяча, с	25,4	26,7	5,1	>0,05	25,9	28,1	8,4	<0,05	>0,05	<0,05

Примечание. Выделены достоверные изменения показателей

За период исследования (табл. 1) у испытуемых экспериментальной группы достоверно улучшились следующие результаты: вбрасывание мяча на дальность (11,0 %, $p < 0,05$), высота выпрыгивания вверх (10,9 %, $p < 0,05$), дальность удара мяча (8,4 %, $p < 0,05$), точность удара мяча (7,6 %, $p < 0,05$), бег на 60 м (6,5 %, $p < 0,05$). У юных футболистов-вратарей контрольной группы существенно изменился только показатель вбрасывания мяча на дальность (7,5 %, $p < 0,05$).

За период исследования по показателям прыжка вверх с места и дальности удара мяча выявлена конечная межгрупповая достоверность различий (преимущество юных вратарей экспериментальной группы).

Результаты обследования у юных футболистов-вратарей контрольной и экспериментальной групп показали, что в начальном обследовании сформированность специальных двигательных умений и навыков была одинаковой: показатели соответственно составил 3,83 и 3,82. В конечном обследовании только у юных футболистов экспериментальной группы получен существенный прирост данных характеристик (14,2 %, $p < 0,05$). У юных спортсменов контрольной группы этот показатель изменился не существенно.

Результаты нашего исследования свидетельствуют о том, что методика формирования технико-тактических двигательных действий у юных вратарей на основе моделирования условий и ситуаций соревновательной деятельности достаточно эффективна и обеспечивает более высокий уровень физической подготовленности.

Литература

1. Григорьян, М.Р. Техническая подготовка юных футболистов с учетом дифференцирования специализированных нагрузок повышенной координационной сложности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Р. Григорьян. – Краснодар, 2009. – 24 с.
2. Никитин, А.В. Надежность и эффективность технико-тактических двигательных действий юных футболистов-вратарей в условиях соревновательной деятельности / А.В. Никитин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. – 2009. – № 12 (58). – С. 78–80.
3. Петухов, А.В. Формирование основ индивидуально-технического мастерства юных футболистов / А.В. Петухов. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.
4. Савченко, О.Г. Формирование технико-тактических действий при розыгрыше углового удара у квалифицированных футболистов на основе математического моделирования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.Г. Савченко. – Малаховка, 2009. – 23 с.
5. Селуянов, В.Н. Физическая подготовка футболистов: монография / В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 191 с.
6. Усков, В.А. Педагогическая технология программированной технико-тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис. ... докт. пед. наук / В.А. Усков. – М., 2004. – 56 с.
7. Шамардин, А.И. Совершенствование скоростно-силовых способностей футболистов (плиометрическая тренировка): учебно-методическое пособие / А.И. Шамардин. – Волгоград: ВГАФК, 2008. – 46 с.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕГРАЦИИ НЕТРАДИЦИОННЫХ ЭРГОГЕНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС СПОРТСМЕНОВ

Солопов И.Н., Шамардин А.И.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Раскрываются методологические основы интеграции тренировочных нагрузок и регламентированных режимов дыхания эргогенического воздействия в процессе функциональной и физической подготовки, а также технологические основы применения подобных дополнительных средств стимуляции и оптимизации срочного восстановления в системе тренировочных занятий спортсменов. Сформулированы основные положения проектирования технологий применения и специфические принципы использования регламентированных режимов дыхания эргогенического воздействия в тренировочном процессе спортсменов.

Ключевые слова: методология, технология, эргогенические средства, регламентированные режимы дыхания, тренировочный процесс, спортсмены.

METHODOLOGICAL AND TECHNOLOGICAL BASES OF NON-TRADITIONAL ERGOGENIC MEANS INTEGRATION IN THE ATHLETES' TRAINING

Solopov I.N., Shamardin A.I.

Volgograd State Physical Education Academy

The article analyses the methodological foundations of integration of training loads and regulated modes of breath of ergogenic impact during the functional and physical training, as well as technological basis for the use of these additional stimulation funds and optimization of urgent rehabilitation in the training sessions of athletes. The basic concepts of using designed technology and specific principles of the use of regulated modes of breath of ergogenic influence in the athletes' training process are formulated.

Key words: methodology, technology, ergogenic means, regulated modes of breath, the training process, athletes.

В современных условиях при обострении конкуренции в спорте, выравнивании количественных параметров тренировочной деятельности и мастерства ведущих спортсменов традиционная практика подготовки не обеспечивает в полной мере решение задачи по развитию необходимого уровня адаптированности организма к тренирующим воздействиям и не способствует в должной мере дальнейшему росту спортивных результатов без привлечения новых методических подходов, методов и средств [12, 18]. В этой связи весьма существенно повышается значение использования в тренировке нетрадиционных средств эргогенического воздействия, позволяющих целенаправленно усиливать тренировочный эффект двигательных заданий, потенцировать адаптационные реакции от применения традиционных эргогенов – физических упражнений [2, 5, 12, 15].

В настоящее время большинством специалистов отчетливо понимается, что в тренировочном процессе следует применять наряду с традиционными двигательными заданиями и нетрадиционные средства направленного воздействия на определяющие и лимитирующие определенную специфическую спортивную деятельность функциональные процессы, свойства, физиологические системы, но уже не в виде дополнительных, а как интегративно составляющих [7, 12, 15, 16, 18].

Установлено, что такие средства, во многом усиливающие влияние тренировочных нагрузок на организм спортсмена, способствуют повышению работоспособности на основе формирования более совершенных адаптационных механизмов. Они позволяют более полно раскрывать функциональные резервы организма, обеспечивают интенсификацию процессов адаптации к тренировочным нагрузкам, повышают эффективность как всего тренировочного процесса в целом, так и отдельных компонентов спортивной подготовки. При этом, как правило, удается избежать напряжения регуляторных механизмов и двигательного аппарата [12, 13, 17].

Спектр доступных для этой цели средств достаточно обширен. В качестве эргогенов в практике используются различные средства направленного воздействия на организм или создающие определенные, затрудняющие его нормальное функционирование, условия: искусственная управляющая среда (тренажеры, методика биоуправления и др.), естественные биологически активные вещества, естественные особые условия (горная гипоксия), воздействия на дыхательную функцию (искусственная нормобарическая гипоксия и гиперкапния, гипероксия, дыхание через дополнительное «мертвое» пространство, дыхание при повышенном аэродинамическом и эластическом сопротивлении) и др. [2, 12, 13, 17].

Использование дополнительных средств эргогенического действия становится в настоящее время неотъемлемым элементом современных спортивно-педагогических технологий [2, 3, 12, 13, 17, 18]. При этом особо отмечается, что такие технологии в обязательном порядке должны учитывать особенности влияния тех или иных эргогенических средств на организм спортсмена в зависимости от этапа многолетней подготовки, обеспечивать их дифференциацию в различные периоды и этапы тренировочного макроцикла и в соответствии со спецификой мышечной деятельности [12, 17].

Вместе с тем, на данный момент использование этих средств в спортивной практике пока еще не получило широкого распространения, и в первую очередь – ввиду недостаточной разработанности методических подходов и педагогических технологий их применения. В связи с этим весьма важно рассмотреть ключевые, проблемные вопросы использования средств эргогенического воздействия в спортивной тренировке.

Представляется необходимым раскрыть вопрос о том, каким, собственно, образом различные эргогены оказывают влияние на организм спортсменов, на отдельные функциональные системы, физическую работоспособность и, в конечном итоге, на спортивный результат.

Собственно сами по себе различные эргогенические средства потенцирования работоспособности и отдельных сторон функциональной подготовленности в большинстве случаев не оказывают непосредственного влияния на саму физическую работоспособность (и ее проявление) или отдельные двигательные качества. В большинстве случаев эргогены, в первую очередь, непосредственно влияют на функциональную составляющую физических качеств и свойств, совершенствуя физиологические механизмы и повышая энергетический потенциал, лежащие в основе их проявления. Таким образом, эргогенические средства, выступая в качестве дополнительного фактора, оказывают опосредованное воздействие на внешнее проявление физической работоспособности и, в конечном итоге, – на спортивный результат [12, 15, 17].

Как правило, использование эргогенов почти не оказывает какого-либо влияния на скелетную мускулатуру (собственно двигательный аппарат). Почти – потому что по большей части скелетная мускулатура дополнительно не активизируется. В некоторых случаях происходит включение специализированной мускулатуры, например – дыхательных мышц.

Таким образом, эргогенические средства, напрямую воздействуя на функциональный компонент подготовленности спортсменов, обеспечивают дополнительный

рост функциональных возможностей, которые выступают основой для повышения физической работоспособности, двигательных возможностей в специфических проявлениях и, в конечном итоге, – для роста спортивно-технического результата.

Необходимо отметить, что чаще всего в тренировочном процессе средства эргогенического воздействия используются совместно с выполнением физических нагрузок. Такой режим применения эргогенов обеспечивает потенцирование тренирующего эффекта. Такая схема совместного применения дополнительных эргогенических воздействий и физических нагрузок позволяет в необходимых случаях избегать предельных физических напряжений (например, в соревновательном периоде) и избегать связанного этим травматизма, при этом сохраняя и даже наращивая функциональный потенциал.

Имея в виду вышеизложенное, далее имеет смысл рассмотреть механизмы воздействия на организм различных эргогенов.

Повышение уровня функциональных возможностей организма и рост физической работоспособности базируется на механизмах развития адаптированности к напряженной мышечной деятельности. В любом случае, адаптация к систематическим физическим нагрузкам развивается естественным путем под влиянием физических упражнений, которые рассматриваются как основные эргогенные средства. Однако, скорость формирования, эффективность и всесторонняя оптимизация процесса адаптации могут быть существенно повышены за счет использования целого ряда средств и методов направленного воздействия на функциональные системы организма, прямо или косвенно задействованных в адаптационных процессах, и определяющих и лимитирующих их. В этом случае такие средства выступают в качестве дополнительных эргогенов, обеспечивающих более широкие возможности формирования адаптированности организма. Интеграция этих средств в тренировочный процесс позволяет существенно расширить возможности более точного дозирования тренирующих воздействий и достичь оптимизации эффекта тренировки в целом [12, 13].

Это возможно за счет того, что физиологические механизмы адаптации к воздействию на организм различного рода экстремальных факторов и условий являются в принципе схожими. При этом ведущими являются те неспецифические реакции, в результате которых выработка повышенной резистентности к какому-либо из факторов внешней среды, а также поддержание гомеостаза в организме обязательно обуславливают и повышение устойчивости организма к любым другим неблагоприятным воздействиям. Другими словами, в организме при адаптации к различным факторам происходят в большой мере схожие функциональные сдвиги и реакции. Так, показано, что физиологические реакции оказываются практически одинаковыми, как при мышечной работе, воздействии низких температур, условий недостатка кислорода, так и в других случаях. Во всех случаях в организме человека развиваются приспособительные реакции, которые обеспечивают, прежде всего, повышение его неспецифической резистентности. Это явление получило название перекрестной адаптации [10, 12, 17].

В настоящее время сформировавшееся и уже получившее признание представление о необходимости целенаправленного совершенствования функционального компонента общей специальной подготовленности спортсменов, не только за счет использования физических упражнений (традиционных эргогенов), но и посредством нетрадиционных эргогенических воздействий является только первым шагом на пути широкомасштабного внедрения в практику спортивной тренировки методологии эргогенетики.

В настоящее время все в большей мере проявляется необходимость не только выяснения принципиальной эффективности тех или иных эргогенических средств, что уже во многом сделано ранее как в проблемном поле спортивной физиологии и меди-

цины, так и спортивной педагогики, но и острая потребность в методическом обеспечении реализации технологий использования таких воздействий и их интеграция с двигательными заданиями в структуре тренировочного процесса. И вот это и следует рассматривать в качестве второго и последующих шагов в этом направлении.

Для решения проблемы интеграции различных эргогенов в тренировочный процесс необходимо выяснить целый ряд вопросов, имеющих практическое значение. При этом имеет смысл условно выделить физиологический и педагогический аспекты решения этой проблемы.

Что касается физиологического аспекта, то многие вопросы уже получили своё решение в процессе специальных исследований. В частности, по большей части уже выяснены основные эффекты от применения различных эргогенических средств, четко представляется направленность влияния, в определенной мере ясна область их применения и некоторые другие аспекты.

Вместе с тем, ещё имеются и нерешенные вопросы. В частности, весьма важно установить:

- как воздействуют на организм различные эргогены при их экспозиции в процессе выполнения физических нагрузок различной мощности? (в литературе в основном описаны случаи применения эргогенов при работе умеренной и большой мощности; возможно, что при нагрузках субмаксимальной и максимальной мощности эффект будет более выражен, а возможно, что он будет купироваться);

- на какие физиологические механизмы (механизмы вегетативной регуляции, механизмы энергообеспечения и др.) и в какой степени воздействуют те или иные эргогены?

- какой должна быть дозировка воздействия эргогенов? (сейчас в литературе можно встретить рекомендации по дозировке, определяемые в пределах 25 – 50% от общего объема тренировочной работы);

- как взаимодействуют между собой различные эргогены, применяемые одновременно? (важно знать, усиливается ли эффект или наоборот – взаимопогашается; по этому вопросу в литературе сведения практически отсутствуют);

- насколько долго может сохраняться получаемый эффект? (в литературе приводятся сведения, касающиеся только высокогорной гипоксии).

Для практики спортивной тренировки наиболее важен педагогический аспект решения данной проблемы. Рассмотрим первостепенные вопросы, ответы на которые позволят приблизиться к решению педагогических аспектов проблемы в целом:

- какие эргогенические средства будут наиболее эффективны и целесообразны на разных этапах многолетней спортивной тренировки?

- в какие периоды тренировочного макроцикла, какие именно эргогены целесообразно использовать с наибольшим эффектом?

- какие режимы экспозиции различных эргогенов будут наиболее эффективны? (например, каков будет эффект от применения эргогенов при непрерывной, интервальной экспозиции; какова эффективность экспозиции эргогенов в покое, при мышечной работе, при чередовании этих условий?);

- какие эргогены, и каким образом воздействуют на те или иные стороны физической (двигательной) и функциональной подготовленности?

- какие конкретно эргогены целесообразно использовать в зависимости от той или иной специализации спортсменов?

Решение задач, как физиологического, так и педагогического плана требует масштабных скрупулезных исследований, результаты которых послужат основой для разработки методик, педагогических технологий и конкретных программ использования различных эргогенических средств в тренировке представителей разных видов спорта.

Эти программы в обязательном порядке должны учитывать модельную структуру функциональной подготовленности спортсменов в различных видах спорта (и даже с учетом отдельной специализации или основной соревновательной дисциплины) и все особенности, характерные для них. Содержание их должно предусматривать совершенствование доминирующих для той или иной спортивной специализации физических качеств и ведущих механизмов вегетативного обеспечения специальной работоспособности. Такие программы также должны строиться с учетом задач, решаемых как на этапах многолетней спортивной подготовки, так и в отдельные периоды тренировочного макроцикла (и даже в рамках отдельного периода на разных его этапах), и в зависимости от этого должно дифференцироваться применение эргогенов.

Следует особо отметить, что при проектировании технологий использования нетрадиционных средств эргогенического воздействия должны учитываться как минимум три положения:

1. Систематическое применение в тренировке спортсменов нетрадиционных эргогенических средств как дополнительных факторов повышения эффективности развития адаптированности и роста функциональных возможностей должно базироваться на определенной методологии.

2. Применение эргогенических средств должно организовываться в рамках специфической (специальной) технологической схемы. При этом следует руководствоваться как общими дидактическими принципами, так и специальными принципами спортивной тренировки. С большой уверенностью можно предположить, что наряду с известными принципами должны будут учитываться и особые принципы использования эргогенических средств.

3. Применение эргогенических средств должно осуществляться на фоне рационально организованной тренировки, базирующейся на учете закономерностей развития адаптированности организма, как в долговременном аспекте, так и в оперативном пространстве.

Выше мы привели данные о том, что в литературе рекомендуется дифференцировать применение эргогенических средств в тренировке в виду того, что все их разнообразие имеет как общие направления воздействия, так и определенные особенности [13, 17].

В этой связи необходимо кратко рассмотреть главные эффекты от применения эргогенических воздействий, выбранных нами для экспериментальной проверки, а именно – целенаправленных воздействий на дыхательную систему.

В литературе отмечается, что применение дыхательных упражнений способствует увеличению легочных объемов, силы и выносливости дыхательной мускулатуры способствует повышению аэробных возможностей организма [8, 11, 13, 17].

Тренировка в гипоксических условиях (как при естественной, так и при искусственной гипоксии) совершенствует и аэробные, и анаэробные механизмы энергообеспечения. Установлено, что применение дозированных многократных задержек дыхания в условиях тренировки приводит к более выраженным анаэробным сдвигам без негативных изменений в работе сердца [11, 13]. Это обуславливается тем, что гиповентиляция закономерно вызывает гипоксическое состояние. Показано, что при напряженных физических нагрузках, даже при дыхании в обычных условиях возникает двигательная гипоксемия, выраженность которой существенно возрастает при ограничении уровня текущей легочной вентиляции. Гиповентиляция препятствует выведению из организма углекислоты, что обуславливает относительную гиперкапнию и возникновение дыхательного ацидоза. Рост энергопродукции обеспечивается увеличением митохондрий, повышением запасов гликогена в мышцах, а также возрастанием активности фермен-

тов, участвующих в гликолизе. Все это обуславливает рост физической работоспособности организма [13, 17]. Условия искусственной гипоксии, вызванной посредством гиповентиляции, заметно увеличивают вклад анаэробного гликолиза в общую энергетику при выполнении кратковременных мышечных нагрузках. В то же время происходит мобилизация аэробного механизма энергообеспечения, повышается его экономичность и эффективность.

Таким образом, произвольное ограничение уровня легочной вентиляции при физических нагрузках обуславливает довольно существенные сдвиги в газовом гомеостазе организма, что выступает в качестве дополнительного адаптагоненного фактора и является основой для совершенствования механизмов устойчивой адаптации к сдвигам во внутренней среде. Соответственно, степень адаптации к этим сдвигам будет способствовать росту физической работоспособности и, следовательно, спортивного результата [13, 17].

К весьма эффективным средствам, способным усиливать воздействия на организм спортсмена физических нагрузок, следует отнести дыхание с увеличенным аэродинамическим сопротивлением [13, 19]. К основным эффектам введения увеличенного аэродинамического сопротивления следует отнести реакции самой дыхательной мускулатуры и, как следствие, их измененной функции, изменение различных параметров легочной вентиляции и газового гомеостаза организма. Особенно ярко это проявляется в условиях тренировки, где нагрузка на дыхательные мышцы увеличена, что приводит к их более быстрому утомлению. При выполнении мышечной работы небольшой мощности резко повышается инспираторное давление в воздухоносных путях, рост вентиляции уменьшается. При этом увеличивается количество углекислого газа в крови, что свидетельствует о недостаточной альвеолярной вентиляции по отношению к возросшему уровню метаболизма. Особенно ярко проявляется недостаточность вентиляции при сочетании большого сопротивления дыханию со значительной мышечной нагрузкой [1].

Показано, что тренировка с увеличенным аэродинамическим сопротивлением дыханию способствует значительному росту силы и выносливости дыхательных мышц, общей и специальной физической работоспособности, повышению аэробной производительности организма. Кроме того, наблюдается значительное усиление межсистемных связей функциональных параметров и, следовательно, нарастание напряжения регуляторных механизмов и увеличение физиологической стоимости более высокого уровня физической работоспособности [4]. В то же время тренировка с дополнительным аэродинамическим сопротивлением дыханию не вызывает увеличения тесноты межфакторных взаимосвязей и их количества. Это означает, что физиологическая стоимость повышения физической работоспособности не увеличивается, и не происходит повышения напряжения регуляторных механизмов. При этом наблюдается возрастание интегрированности различных функциональных систем при обеспечении более высокого уровня физической работоспособности, что рассматривается как фактор функциональной оптимизации [6, 14]. В этом случае увеличение физической работоспособности обеспечивается ростом функциональных возможностей и оптимизацией структуры связей между функциональными системами, направленной на повышение экономичности их функционирования [9, 12].

Описание основных эффектов от применения направленных воздействий на дыхательную функцию в качестве эргогенических средств в тренировке спортсменов позволяет определенным образом дифференцировать их использование в зависимости от направленности тренировочной работы в тот или иной временной отрезок тренировочного цикла.

Так как гиповентиляционные режимы дыхания обладают довольно широким спектром воздействия на организм, то и применение их может быть весьма широким. Прежде всего, искусственная гипоксия традиционно применяется для повышения аэробной производительности и повышения устойчивости организма к сдвигам во внутренней среде, и на этой основе – повышения общей выносливости. Весьма эффективно применение условий гипоксии для развития анаэробной производительности организма и на этой основе развития скоростной (специальной) выносливости. Время применения данного эргогена может быть различно в зависимости от решаемой конкретной задачи. Это может быть и общеподготовительный, и специально-подготовительный этапы подготовительного периода. Целесообразно использование гипоксических воздействий в тренировочные дни соревновательного периода для сохранения высокой функциональной реактивности без перенапряжения опорно-двигательного аппарата.

Эффекты от применения повышенного аэродинамического сопротивления дыханию также обуславливают достаточно широкую область его использования. Оно может применяться для развития функций дыхательной системы, а значит, и аэробной производительности организма. Кроме того, данное средство будет весьма полезно и в качестве ограничивающего текущую легочную вентиляцию, а значит, создающего условия относительной гиперкапнии и гипоксии со всеми вытекающими из этого последствиями, описанными выше.

Анализ материалов специальной литературы по рассматриваемой проблеме, а также результатов собственных экспериментальных исследований, позволил нам представить алгоритм интеграции основных эргогенических средств – физических упражнений и нетрадиционных эргогенов на занятиях с квалифицированными спортсменами при решении задач усиления тренирующего эффекта и ускорения срочного восстановления в виде обобщенной технологической схемы (Рис. 1).

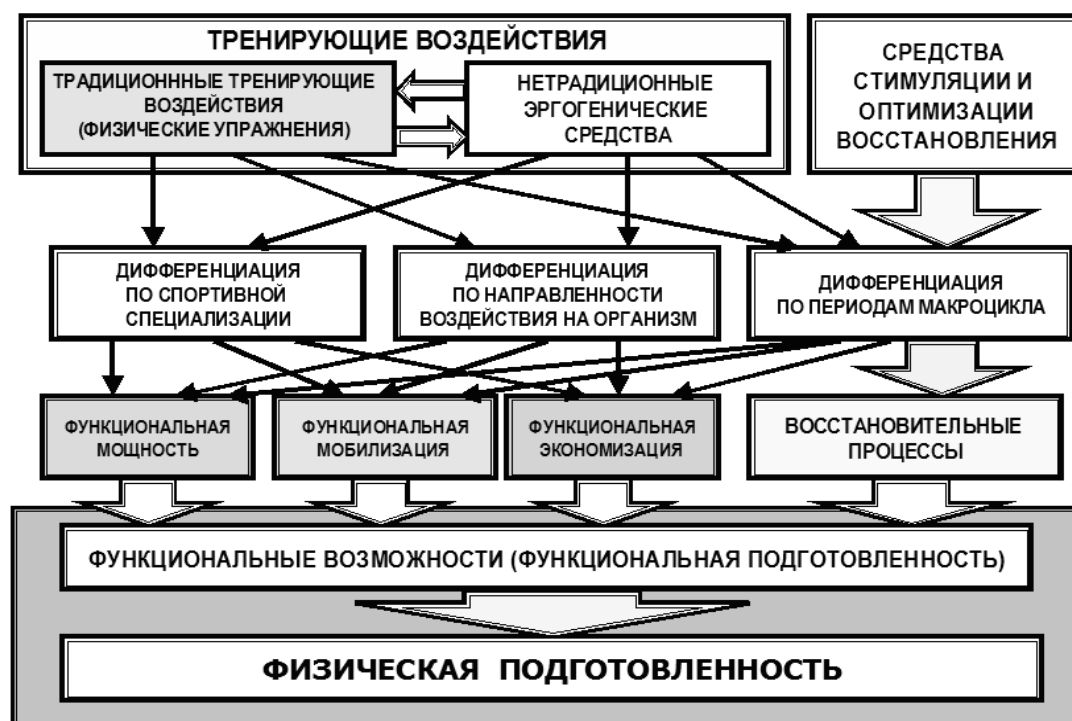


Рис. 1. Технологическая схема интеграции двигательных заданий с нетрадиционными эргогеническими средствами в процессе функциональной и физической подготовки квалифицированных спортсменов

И в заключении следует особо отметить следующее. В процессе применения средств эргогенического воздействия в подготовке спортсменов, безусловно, следует учитывать как общепедагогические, так и специальные принципы спортивной тренировки. Вместе с тем, наряду с этими общеизвестными принципами, при использовании в тренировке спортсменов различных нетрадиционных эргогенов необходимо руководствоваться и специфическими принципами применения таких средств.

К специфическим принципам использования регламентированных режимов дыхания эргогенического действия, по нашему мнению, следует отнести следующие крайние 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 планируемым эффектом воздействия;
 - с направленностью воздействия на организм основных средств (двигательных заданий);
 - с основными задачами текущего тренировочного периода (этапа, макроцикла, мезоцикла, микроцикла);
 - с задачами развития определенной категории качественных характеристик функциональных возможностей организма (функциональной мощности, мобилизации, устойчивости и экономизации);
 - со спецификой видов спорта, и в их рамках, даже с особенностями отдельных соревновательных дисциплин;
 - с уровнем функциональной и технической подготовленности спортсменов.

Литература

1. Бреслав, И.С. Факторы, ограничивающие работоспособность при добавочном сопротивлении дыханию / И.С. Бреслав, Г.Г. Исаев, А.В. Кочубеев // Физиология человека. – 1987. – Т.14. – №6. – С. 933–937.
2. Волков, Н.И. Проблемы эргогенных средств и методов тренировки в теории и практике спорта высших достижений / Н.И. Волков, Ю.М. Войтенко, Р.В. Тамбовцева, Б.А. Дышко // Теория и практика физической культуры, 2013. – № 8. – С. 68–72.
3. Волков, Н.И. Перспективы биологии спорта в XXI веке/ Н.И. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5. – С. 14–18.
4. Гедымин, М.Ю. Об интегральной оценке функционального состояния организма / М.Ю. Гедымин [и др.] // Физиология человека, 1988. – Т. – № 6. – С. 95–97.
5. Горбанева, Е.П. Качественные характеристики функциональной подготовленности спортсменов: монография / Е.П. Горбанева. – Саратов: Научная книга, 2008. – 145 с.
6. Исаев, А.П. Корреляционный анализ отдельных показателей кардиореспираторной системы для выявления стресс-состояний / А.П. Исаев, Е.В. Быков, С.А. Кабанов // Теория и практика физической культуры, 1997. – № 9.
7. Корягина, Ю.В. Физиологические эргогенные средства: Современные тенденции применения в подготовке спортсменов / Ю.В. Корягина, Е.А. Реуцкая, Л.Г. Роголева, С.В. Нопин // Теория и практика физической культуры, 2015. – №2. – С. 14–17.

8. Кучкин, С.Н. Дыхательные упражнения в спорте / С.Н. Кучкин. – Волгоград, 1991. – 48 с.
9. Медведев, Д.В. Физиологические факторы, определяющие физическую работоспособность человека в процессе многолетней адаптации к специфической мышечной деятельности: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 13.00.01 / Д.В. Медведев. – Москва, 2007. – 24 с.
10. Солодков, А.С. Адаптация в спорте: состояние, проблемы, перспективы / А.С. Солодков // Физиология человека. – 2000. – Т.26. – №6. – С. 87–93.
11. Солопов И.Н. Физиологические и педагогические аспекты использования эргогенических средств в тренировке спортсменов // Эргономические проблемы современного спорта. Материалы Международной очно-заочной научно-практической конференции. – Московская государственная академия физической культуры. Малаховка, 2013. – С. 53–61.
12. Солопов, И.Н. Физиологические основы функциональной подготовки спортсменов: монография / И.Н. Солопов, Е.П. Горбанева, В.В. Чёмов, А.А. Шамардин. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 346 с.
13. Солопов, И.Н. Физиологические эффекты методов направленного воздействия на дыхательную функцию человека / И.Н. Солопов. – Волгоград, 2004. – 220 с.
14. Судаков, К.В. Проблемы здоровья человека в условиях научно-технического прогресса и воздействия стрессорных нагрузок / К.В. Судаков // Вестник нов. мед. технол. – Т. 2. – 1995. – № 3. – С. 32–37.
15. Чёмов, В.В. Методология и технология интеграции тренирующих воздействий и эргогенических средств в различных видах легкой атлетики: монография / В.В. Чёмов. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК». – 2013. – 318 с.
16. Чёмов, В.В. Технология функциональной подготовки в различных видах легкой атлетики на основе использования эргогенических средств: монография / В.В. Чёмов. – Саратов: СГТУ. – 2010. – 208 с.
17. Шамардин, А.А. Применение эргогенических средств в подготовке спортсменов / А.А. Шамардин, В.В. Чёмов, А.И. Шамардин, И.Н. Солопов. – Саратов. – 2008. – 209 с.
18. Шамардин, А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов / А.И. Шамардин. – Волгоград, 2000. – 276 с.
19. Belman, V.J. Targeted resistive ventilatory muscle training in chronic obstructive pulmonary disease / V.J. Belman, R. Shadmehr // J. Appl. Physiol. – 1988. – V. 65. – №.6. – P. 226 – 235.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОДУКТИВНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Фатьянов И.А., Саватенков В.А., Петров Н.Ю.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье изложены новые научные данные о специфике тактических действий в беге на средние дистанции у женщин в процессе их выступления на максимальных по уровню значимости состязаниях. Авторы предполагают, что формирование актуальных тактических установок при подготовке к различным беговым дисциплинам возможно на основании выявления и систематизации данных, характеризующих результативные

активные тактические действия в процессе соревновательной деятельности бегуний на различных по длине дистанциях.

Ключевые слова: выносливость, бег на средние дистанции, тактические действия.

THE RESULTS OF RESEARCH OF PRODUCTIVE TACTICAL ACTIONS IN WOMEN'S MIDDLE DISTANCE RUNNING

Fatyanov I.A., Savatenkov V.A., Petrov N. Y.

Volgograd State Physical Education Academy

The article presents new scientific facts about the tactical action in women's middle distance running in the international competitions of high level. The authors believe that the development of tactical units for participation in the international competitions should be based on analysis of effective options for conducting tactical activity at the distance.

Keywords: endurance, middle distance running, tactical actions.

Введение. Выбор и реализация наиболее адекватных уровню подготовленности и внешним условиям соревновательной борьбы вариантов тактических действий на дистанции определяет успешность выступления спортсмена в рамках соревнований любого уровня. Специфика соревновательной деятельности в беге на средние дистанции предъявляет значительные требования к тактическому компоненту в структуре подготовленности спортсменов в контексте их выступлений на соревнованиях крупнейшего международного уровня. Разработка актуальных тактических установок при подготовке к различным беговым дисциплинам должна осуществляться на основании анализа комплекса данных, характеризующих наиболее продуктивные тактические действия в процессе соревновательной деятельности.

Организация исследования. Для выявления специфических особенностей тактических действий в процессе соревнований в беге на средние дистанции (800, 1500 м) у женщин анализировались следующие параметры:

- соотношение фактических результатов с личными достижениями;
- соотношение фактических результатов с лучшим результатом в текущем сезоне;
- момент начала активных тактических действий на дистанции победительниц финальных забегов на 800 и 1500 м;
- изменение скорости бега (в процентах от средней соревновательной).

На данном этапе исследований анализировались результаты соревновательной практики призеров Олимпийских игр (2008–2012 гг.) и чемпионатов мира (2009–2013 гг.) на дистанциях 800 и 1500 м у женщин.

Результаты исследований. В результате исследований установлено, что для дистанции 800 м у женщин наиболее продуктивной является тактика лидирования на всех стадиях соревновательной борьбы в рамках крупнейших международных соревнований.

В таблицах 1–2 представлена динамика соревновательного результата победительниц на дистанции 800 м и на дистанции 1500 м в процессе преодоления квалификационных этапов различного уровня – от участия в предварительных забегах до выступления в финале.

Таблица 1

**Динамика соревновательного результата победительниц на дистанции 800 м
в процессе прохождения квалификационных кругов
(Олимпийские игры 2004–2012 гг.)**

	Год	Финал		Полуфинал		Забег	
		Результат	Место	Результат	Место	Результат	Место
1	2012	1:56:19	1	1:58:57	1	2:01:56	1
2	2008	1:54:82	1	1:57:31	1	2:03:18	1
3	2004	1:56:38	1	1:57:98	1	2:00:81	1

Таблица 2

**Динамика соревновательного результата победительниц на дистанции 800 м в
процессе прохождения квалификационных кругов
(Чемпионаты мира 2009–2013 гг.)**

	Год	Финал		Полуфинал		Забег	
		Результат	Место	Результат	Место	Результат	Место
1	2013	1:57:38	1	2:00:70	1	2:00:49	1
2	2011	1:55:87	1	1:58:45	1	2:01:01	1
3	2009	1:55:45	1	1:58:66	1	2:02:51	1

Так для всех победительниц на дистанции 800 м характерным является выход в следующий круг соревнований с первого места в забеге (Табл. 1–2). Данная тактика, на наш взгляд, позволяет исключить риск действия второстепенных факторов в ходе участия в предварительной стадии соревнований с одной стороны, а с другой стороны, является способом психологической мобилизации и одной из стратегий действия на соперниц.

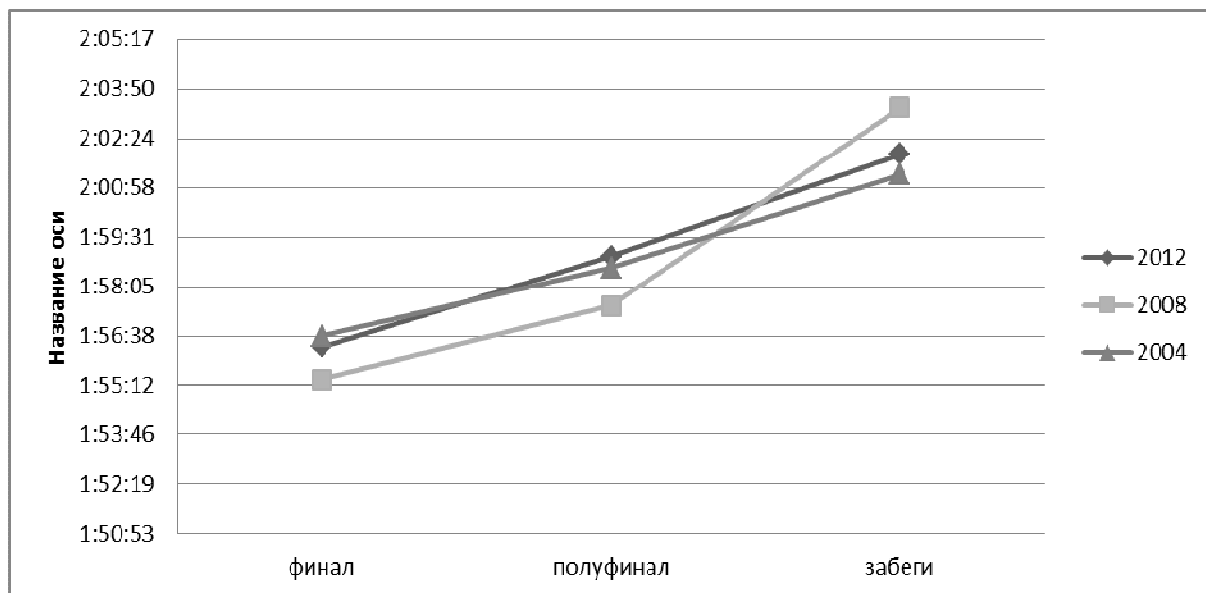


Рис. 1. Динамика соревновательного результата у победительниц дистанции 800 м в процессе преодоления квалификационных кругов соревнований (Олимпийские игры 2004–2012 гг.)

Следует отметить, что для победительниц на данной дистанции характерным является достаточно рациональное расходование накопленного потенциала подготовлен-

ности на различных этапах предварительных стартов. Данное утверждение подтверждается тем фактом, что в подавляющем большинстве случаев фиксируется улучшение спортивного результата от одной стадии соревнований к другой (Рис. 1–2).

Таким образом, победительницы финальных забегов на данной дистанции обладают способностью выходить на пик реализации именно к заключительной стадии соревнований.

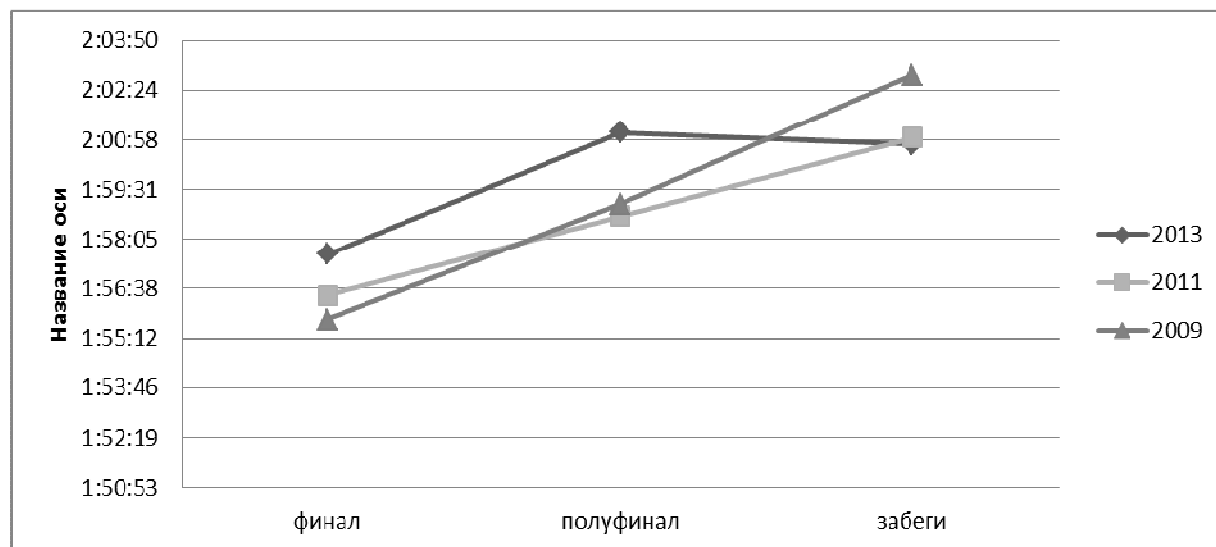


Рис. 2. Динамика соревновательной результативности победительниц на дистанции 800 м в процессе прохождения квалификационных этапов различного уровня (Олимпийские игры 2004–2012 гг.)

Таблица 3

Показатели реализации у лучших бегуний (n=5) на дистанции 800 м

Место	ЧМ ²⁰⁰⁹		ЧМ ²⁰¹¹		ЧМ ²⁰¹³		ОИ ²⁰¹²	
	Кр с	Кр а	Кр с	Кр а	Кр с	Кр а	Кр с	Кр а
1	1,000	1,000	1,000	1,000	1,021	1,013	1,000	1,001
2	1,000	0,979	1,000	0,993	1,008	0,984	1,000	0,986
3	1,000	1,000	1,000	0,986	0,998	0,998	1,000	1,000
4	1,000	0,996	1,000	0,998	0,997	0,991	0,994	0,966
5	0,995	0,977	1,000	0,996	1,013	0,998	0,992	0,992
Ср.знач.	0,999	0,990	1	0,994	1,007	0,996	0,997	0,989

Расчет показателей реализации текущего уровня подготовленности спортсменок (Табл. 3) показывает, что для спортсменок характерен высокий уровень реализации. Так большинство спортсменок выходят на пик спортивной формы именно к данным соревнованиям, о чем свидетельствуют высокие показатели не только Кр_с, но и значения Кр_а.

На наш взгляд, данная ситуация обусловлена в значительной мере тем обстоятельством, что тактической установкой при преодолении данной дистанции остается бег на максимально возможный результат.

На прошедшем в августе 2013 года чемпионате мира была использована новая версия электронного хронометража от производителя SEIKO, которая дает возможность анализировать исследуемые характеристики спортсменов по мере преодоления

каждого 100 м отрезка дистанции. Результаты такого хронометража представлены в таблице 4.

Возможность регистрации показателей с такой точностью позволяет уже расчетным путем определить среднюю скорость преодоления 100 м отрезков дистанции и вычислить значения, характеризующие отклонение скорости бега от средней соревновательной.

Далее полученные данные были визуализированы в графической форме (Рис. 3), что позволяет получить исследуемые характеристики в виде, удобном для анализа.

Таблица 4

**Хронометрические характеристики преодоления дистанции 800 м
в финале чемпионата мира 2013 года**

Отрезок дистанции, м	1 место		2 место		3 место	
	t	$\Delta V\%$	t	$\Delta V\%$	t	$\Delta V\%$
100	13,82	6,17	14,18	3,84	14,45	2,00
200	13,76	6,63	14,13	4,21	14,28	3,21
300	14,41	1,82	14,39	2,33	14,43	2,14
400	15,17	-3,28	15,15	-2,81	14,90	-1,08
500	15,19	-3,41	15,31	-3,82	15,27	-3,48
600	15,25	-3,79	14,73	-0,03	14,73	0,06
700	14,80	-0,86	14,59	0,93	14,90	-1,08
800	14,98	-2,05	15,32	-3,88	14,95	-1,41
	14,67		14,73		14,74	

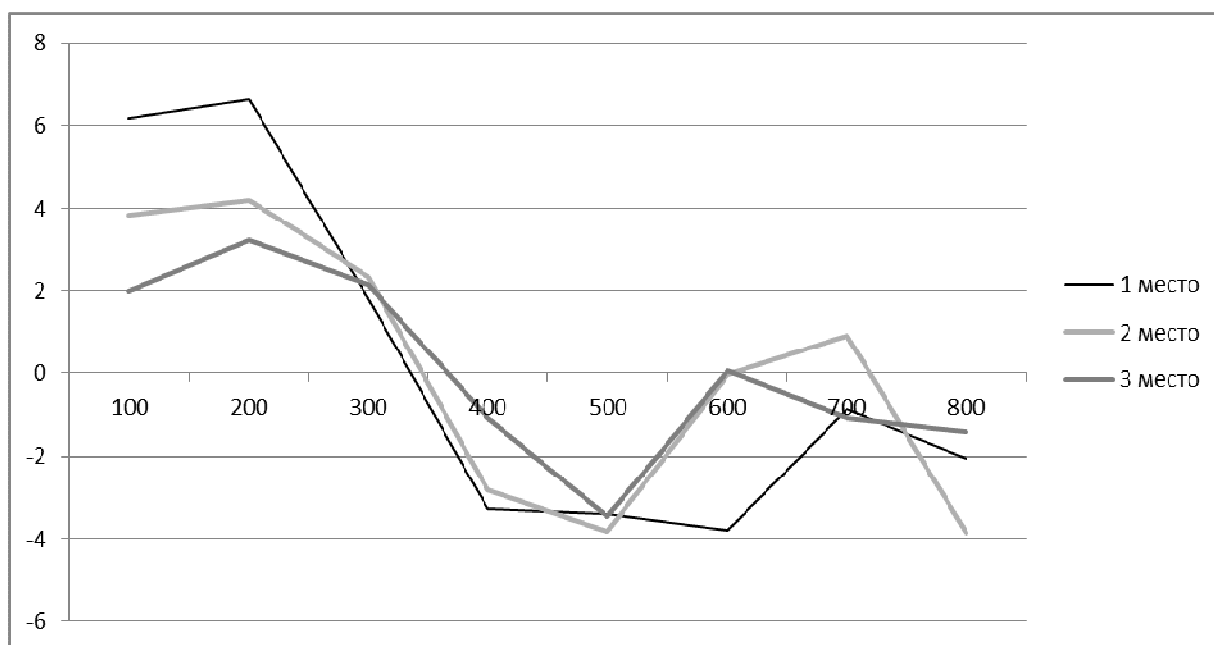


Рис. 3. Отклонение скорости бега от средней соревновательной у призеров в процессе преодоления дистанции 800 м в финале чемпионата мира 2013 года

Из представленных в таблице 4 данных следует, что в беге на 800 м реализуется следующий сценарий тактических действий. Быстрое преодоление первых 200 м дистанции (выше на 6,17–6,63 % чем средняя соревновательная). Далее внимание со-

средоточено на сохранении скорости, которая, тем не менее, снижается (на 3,79 % ниже средней) на втором 400 отрезке вплоть до самого финиша. Таким образом, те спортсменки, которые способны демонстрировать меньшую траекторию падения данного показателя на последних 200-100 м дистанции, выигрывают соревнования.

В таблицах 5–6 представлена динамика соревновательной результативности победительниц на дистанции 1500 м в процессе прохождения квалификационных этапов различного уровня – от забегов до выступления в финале соревнований.

Таблица 5

Динамика соревновательного результата победительниц на дистанции 1500 м в процессе преодоления квалификационных кругов соревнований (Чемпионаты мира 2009–2013 гг.)

№	Год	Финал		Полуфинал		Забег	
		Результат	Место	Результат	Место	Результат	Место
1.	2012	4:10:23	1	4:05:11	1	4:13:64	3
2.	2008	4:00:03	1	4:03:02	1	-	-
3.	2004	3:57:90	1	4:04:77	2	4:05:58	2

Таблица 6

Динамика соревновательного результата победительниц на дистанции 1500 м в процессе преодоления квалификационных кругов (Олимпийские игры 2004–2012 гг.)

№	Год	Финал		Полуфинал		Забег	
		Результат	Место	Результат	Место	Результат	Место
1.	2013	4:02:67	1	4:05:66	1	4:07:66	1
2.	2011	4:05:40	1	4:07:90	2	4:10:84	5
3.	2009	4:03:74	1	4:03:64	1	4:08:76	1

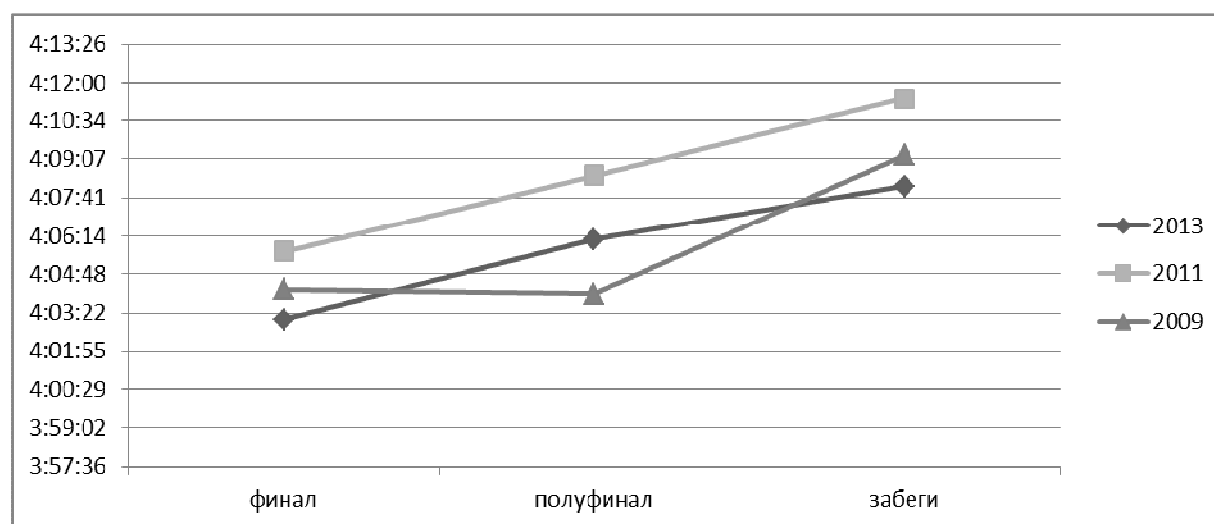


Рис. 4. Динамика соревновательного результата победительниц на дистанции 1500 м в процессе преодоления квалификационных кругов (Чемпионат мира 2009–2013 гг.)

В отличие от ситуации в беге на 800 м у победительниц на дистанции 1500 м фиксируются случаи выхода в следующий круг соревнований с мест с 1 по 5 в забегах

и с 1 по 2 из полуфиналов. Тем не менее, тактика выхода в следующий круг с первого места является преобладающей.

Распределение сил на дистанции в беге на 1500 м у женщин отличается от бега на 800 м тем, что здесь отмечается увеличение скорости на последних 300-200 м дистанции. Типичная тактическая конфигурация отражена на рисунке 5, где представлены хронометрические характеристики преодоления дистанции 1500 м в финале чемпионата мира 2013 года.

Здесь видно начало дистанции с адекватной скоростью (первые 200 м), затем фиксируется падение скорости (на 2–6% от средней), что характеризует позиционную борьбу на протяжении 1000 м. Финишный отрезок отличается увеличением скорости более чем на 16 % от средней соревновательной.

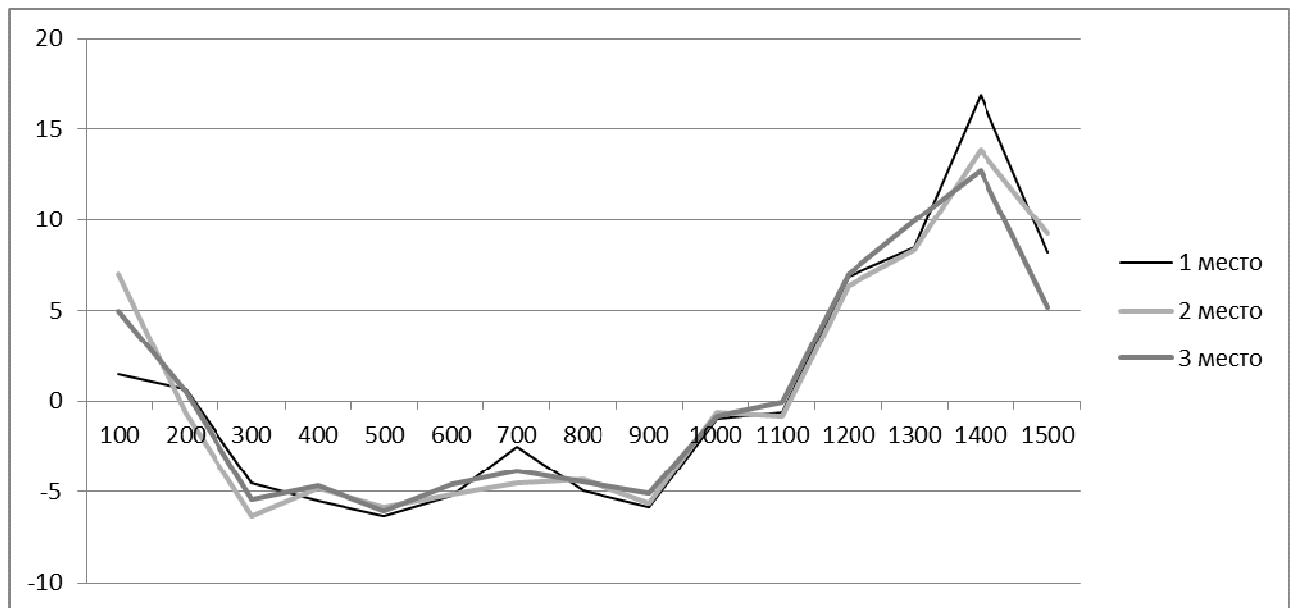


Рис. 5. Отклонение скорости бега от средней соревновательной у призеров в процессе преодоления дистанции 800 м в финале чемпионата мира 2013 года

Изучение показателей реализации (Табл. 7) свидетельствует о преобладании тактической установки на выигрыш, что выражается в более низких показателях реализации в рамках данных соревнований в сравнении с бегом на 800 м.

Таблица 7

Показатели реализации у лучших бегуний (n=5) на дистанции 1500 м

Место	ЧМ ²⁰⁰⁹		ЧМ ²⁰¹¹		ЧМ ²⁰¹³		ОИ ²⁰¹²	
	К _{рс}	К _{ра}	К _{рс}	К _{ра}	К _{рс}	К _{ра}	К _{рс}	К _{ра}
1	0,970	0,968	0,993	0,979	0,947	0,947	0,947	0,947
2	0,982	0,982	0,985	0,985	0,963	0,963	0,963	0,963
3	0,988	0,985	0,981	0,973	0,961	0,941	0,961	0,941
4	0,989	0,979	0,979	0,973	0,955	0,944	0,955	0,944
5	0,981	0,978	0,979	0,979	0,944	0,944	0,944	0,944
Ср.знач.	0,982	0,978	0,983	0,978	0,954	0,948	0,954	0,948

Заключение. В беге на 800 м у женщин на соревнованиях международного уровня генеральной остается установка на преодоление дистанции в высоком темпе. На

данной дистанции выраженной является тенденция к увеличению соревновательной результативности от предварительных забегов к финалу. Наиболее продуктивной является тактика лидирования во всех кругах соревнований. Такой вариант наиболее приемлем для спортсменов с высоким запасом в уровне абсолютных достижений и высоким уровнем подготовленности.

У победительниц на дистанции 1500 м фиксируются случаи выхода в следующий круг соревнований с позиций – 1–5 место в забегах и с 1 по 2 из полуфиналов. Тем не менее, тактика выхода в следующий круг с первого места является преобладающей. Распределение сил на дистанции в беге на 1500 м у женщин отличается от бега на 800 м тем, что здесь отмечается увеличение скорости на последних 300–100 м дистанции. Конкурентным преимуществом в рамках главных соревнований международного уровня на дистанции 1500 м является способность к развитию максимальной скорости бега в заключительной части дистанции (300–100 м).

На наш взгляд, формирование актуальных тактических установок при подготовке к различным беговым дисциплинам возможно на основании выявления и систематизации данных, характеризующих результативные активные тактические действия в процессе соревновательной деятельности бегуний на различных по длине дистанциях.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СЮЖЕТНО-РОЛЕВОЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Филина В.И., Фомина Н.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В тексте статьи представлены результаты авторского эксперимента по проведению уроков физической культуры в начальных классах на основе использования комплексов сюжетно-ролевой ритмической гимнастики.

Цель исследования заключается в выявлении эффективности развития компонентов внимания учащихся как важного для обучения в школе психического процесса.

В результате внедрения в педагогический процесс комплексов ритмической гимнастики произошли существенные изменения показателей устойчивости, распределения, объема и переключения внимания у испытуемых экспериментальной группы. Выявлены корреляционные взаимосвязи объема внимания с проявлениями двигательной координации.

Ключевые слова: компоненты внимания, физическое воспитание младших школьников, сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика.

THE INFLUENCE OF SUBJECT-ROLE RHYTHMIC GYMNASTICS CLASSES ON THE DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOL PUPILS' ATTENTION

Filina V.I., Fomina N.A.

Volgograd State Physical Education Academy

The text of the article presents the results of author's physical education lessons experiment in primary school through the use of complex subject-role of rhythmic gymnastics. The purpose of the study is to identify the effectiveness of attention components as important for

pupils studying mental process. As a result of introduction in the pedagogical process the complex of rhythmic gymnastics there have been significant changes of sustainability indicators, distribution, volume and switching attention to subjects in the experimental group. Correlations with amount of attention to the manifestations of motor coordination are revealed.

Keywords: components of attention, primary school children physical education, subject-role rhythmic gymnastics.

Введение. Ведущее место в современной системе образования занимают вопросы становления гармонично развитой личности ребёнка, формирования у учащихся потребности к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой.

Введение новых Федеральных государственных образовательных стандартов начального школьного образования (2011 г.) предъявляет и новые требования к содержанию уроков по физической культуре. Акцент смещается в сторону решения метапредметных задач. Метапредметность характеризует выход за рамки предметов, но не уход от них. Предлагается формировать не только знания, умения и навыки по отдельным учебным предметам, а надпредметные умения и навыки к самостоятельной организации учебной деятельности младших школьников, к решению задач и проблем [2].

Вместе с тем, занятия физическими упражнениями по-прежнему рассматриваются исключительно с позиций развития физических качеств и формирования жизненно важных двигательных навыков. Тем самым, у малывается роль и значение физической культуры в процессе школьного образования, а утверждение о единстве физического и умственного в ребенке носит декларативный характер [4].

В то же время известно, что сформированность познавательных процессов у младших школьников, в том числе внимания, определяет успешность их дальнейшего обучения. Данные статистики свидетельствуют о том, что 90% всех жалоб со стороны учителей и родителей приходится на недостаток внимания и усидчивости у детей, а проблемами нарушения внимания школьный психолог занимается больше всего.

По нашему мнению, одним из перспективных направлений повышения эффективности процесса физического воспитания младших школьников может стать использование ритмической гимнастики. Известно, что применение системы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики в процессе обучения детей дошкольного возраста в рамках образовательных программ обеспечивает ярко выраженную интеграцию двигательной и познавательной деятельности, что способствует значительному повышению уровней двигательного и психического развития детей [4, 5].

Данная педагогическая система используется в практике физического воспитания дошкольников в рамках комплексной программы воспитания и обучения «Детский сад 2100» [2]. На ее основе разработаны методики сюжетно-ролевой ритмической гимнастики для детей с задержкой психического развития и нарушениями речи [1, 3]. Сформирована и апробирована система адаптивного физического воспитания для дошкольников с задержкой психического развития на основе музыкально-двигательной деятельности. Учеными доказана эффективность применения музыкально-двигательных средств в формате сюжетно-ролевой игры для сопряженного развития двигательных и психических способностей дошкольников [1, 3, 4].

Начальная школа является переходным периодом в жизни ребенка. Игра по-прежнему входит в состав ведущих видов деятельности первоклассника. Поэтому логично предположить, что высшее проявление игровой деятельности – сюжетно-ролевая игра – может стать главной линией организации занятий по физической культуре. А интеграция со средствами ритмической гимнастики позволит эффективно решать задачи двигательного и психического развития школьников начальных классов.

Таким образом, с целью совершенствования процесса физического воспитания и развития младших школьников, целесообразно, на наш взгляд, разработать физкультурные занятия на основе использования комплексов ритмической гимнастики сюжетно-ролевого характера.

Целью исследования явилось выявление эффективности использования в процессе физического воспитания младших школьников ритмической гимнастики сюжетно-ролевого характера для развития параметров внимания.

Мы предполагали, что использование средств сюжетно-ролевой ритмической гимнастики окажет эффективное воздействие на развитие внимания как важного познавательного процесса, обуславливающего интеллектуальную деятельность школьников начальных классов.

В соответствии с целью исследования были сформулированы следующие задачи.

1. Определить уровни развития компонентов внимания у школьников 7 лет.
2. Выявить взаимосвязь уровня развития внимания и параметров двигательной подготовленности младших школьников.
3. Разработать содержание физкультурных занятий на основе использования комплексов ритмической гимнастики сюжетно-ролевого характера и экспериментально обосновать их эффективность для развития внимания у школьников первых классов.

Методическая часть. При определении исходного уровня развития внимания были получены достаточно низкие результаты. По показателю распределения внимания у 57,8% детей выявлен очень низкий уровень развития. Кроме того, более половины детей продемонстрировали низкий и очень низкий уровень в устойчивости и переключении внимания. Более высокие показатели отмечены лишь в объеме внимания: средний и высокий уровень развития продемонстрировали более 50% школьников.

Все параметры внимания, за исключением объема, характеризуются уровнями развития от «очень низкого» до «низкого» и «среднего».

Основной педагогический эксперимент продолжительностью 9 месяцев был проведен с сентября 2013 по май 2014 г. включительно с привлечением в качестве испытуемых учеников 1-х классов. Эксперимент проходил на базе Негосударственного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа (НОУ СОШ) «Академическая гимназия» г. Москвы.

В экспериментальной группе (15 человек) занятия с испытуемыми проводились с использованием комплексов сюжетно-ролевой ритмической гимнастики, представленных в методических рекомендациях к комплексной программе «Детский сад 2100» Образовательной системы «Школа 2100» [5]. В контрольной группе (15 человек) уроки проходили по традиционной методике.

Оценка уровня развития внимания младших школьников проводилась до и после эксперимента с помощью методики, разработанной Р.С. Немовым (1994).

Результаты эксперимента. При определении уровня развития внимания в начале эксперимента не было получено статистически значимых межгрупповых различий по исследуемым показателям (Табл. 1).

Так при определении продуктивности внимания были получены значения $4,26 \pm 0,37$ баллов в экспериментальной группе и $4,19 \pm 0,48$ баллов в контрольной группе, что соответствует низкому уровню развития исследуемого показателя. Сходные значения мы получили и при оценке уровня развития переключения и распределения внимания. А вот при определении объема внимания были получены данные, свидетельствующие о высоком уровне развития как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Показатели объема внимания составили $9,07 \pm 1,53$ и $9,31 \pm 0,24$ баллов в экспериментальной и контрольной группах соответственно. Это, по нашему мнению, может

быть связано с тем, что современным школьникам приходится воспринимать большие объемы информации.

Таблица 1

Показатели развития компонентов внимания в контрольной и экспериментальной группах младших школьников до и после эксперимента

Компоненты внимания	Экспериментальная $\bar{x} \pm m$ (n = 15)			Контрольная группа $\bar{x} \pm m$ (n = 15)		
	До	После	P	До	После	P
Устойчивость (баллы)	4,01±0,37	6,99±0,34	< 0,05	4,87±0,48	5,56±0,65	> 0,05
Распределение (баллы)	2,28±0,36	3,56±0,28	> 0,05	2,15±0,21	2,85±0,43	> 0,05
Объем (баллы)	6,51±0,23	9,40±0,35	< 0,05	6,81±0,24	7,56±0,15	> 0,05
Переключение (баллы)	3,34±0,21	6,64±0,43	< 0,05	3,42±0,36	3,87±0,44	> 0,05

Примечание: t кр. $\geq 2,13$ при $P < 0,05$; Экспериментальная группа – дети, занимающиеся ритмической гимнастикой Контрольная группа – дети, не занимающиеся ритмической гимнастикой; до – до начала эксперимента; после – после эксперимента.

Второе тестирование показало, что использование средств сюжетно-ролевой ритмической гимнастики позволило улучшить развитие показателей устойчивости, переключения и объема внимания в экспериментальной группе, а вот в контрольной группе наблюдается процесс замедления развития исследуемых показателей. Например в экспериментальной группе показатели устойчивости с 4,01±0,37 баллов увеличились до 6,99±0,34 баллов, полученные различия статистически достоверны ($P < 0,05$).

Таблица 2

Уровень развития внимания младших школьников до и после эксперимента

Компоненты внимания	Уровни развития компонентов внимания			
	До эксперимента		После эксперимента	
	Контрольная Группа	Экспер-ая группа	Контрольная группа	Экспер-ая Группа
Устойчивость	Низкий	Низкий	Низкий	Средний
Распределение	Очень низкий	Очень низкий	Очень низкий	Низкий
Объем	Средний	Средний	Средний	Высокий
Переключение	Низкий	Низкий	низкий	Средний

Как видно из таблицы 2, в экспериментальной группе после эксперимента устойчивость и переключение внимания с низкого уровня перешли на средний, а объем внимания – со среднего на высокий уровень развития, что также свидетельствует о по-

ложительном влиянии средств сюжетно-ролевой ритмической гимнастики на развитие внимания младших школьников.

Кроме того, при определении устойчивости внимания в экспериментальной группе более 50% испытуемых продемонстрировали высокий и средний уровни развития, тогда как в контрольной средний уровень отмечен только у 8% детей, а высокий не выявлен.

С целью определения взаимосвязи между показателями двигательной подготовленности и компонентами внимания нами был проведен корреляционный анализ по Браве-Пирсону (r). В ходе исследования не удалось выявить сильных взаимосвязей между исследуемыми показателями (Табл. 3).

Таблица 3

Коэффициенты корреляции (r) между показателями двигательной подготовленности и компонентами внимания младших школьников

Показатели двигательной подготовленности	Компоненты внимания			
	продуктивность	распределение	объем	переключение
1	-0,08	0,03	0,02	0,22
2	0,02	0,11	-0,04	0,17
3	-0,11	-0,24	0,32	-0,07
4	-0,02	0,09	0,14	0,23
5	0,03	0,04	-0,07	0,34
6	-0,14	-0,16	0,32	-0,22
7	-0,06	-0,09	0,46	0,16

Примечание: 1- сгибание разгибание рук в упоре лежа, 2 – прыжок в длину с места, 3 – сгибание и разгибание туловища из положения лежа, 4 – вис, 5 – наклон вперед из положения сидя, 6 – бег 1000 м, 7 – челночный бег 3 X 10м.

Самый высокий коэффициент корреляции получен между объемом внимания и челночным бегом ($r=0,46$), что свидетельствует о наличии взаимосвязи средней силы. Полученные данные подтверждают имеющиеся теоретические знания о взаимосвязи развития познавательных процессов и координационных способностей [1, 3, 4]. Это позволяет сделать вывод о возможном влиянии на развитие внимания упражнений координационной направленности, которые составляют основу ритмической гимнастики.

Таким образом, в ходе экспериментальной работы было выявлено, что использование комплексов сюжетно-ролевой ритмической гимнастики на уроках физической культуры с младшими школьниками оказывает благоприятное воздействие на развитие компонентов внимания.

Литература

1. Максимова, С.Ю. Методика физического воспитания на основе сюжетно-ролевой ритмической гимнастики для старших дошкольников с ЗПР: монография / С.Ю. Максимова. – Волгоград: ВГАФК, 2004. – 120с.
2. Образовательная система «Школа 2100». Федеральный государственный об-

разовательный стандарт. Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга 1. Книга 2. Начальная школа. Дошкольное образование / под науч. ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Баласс, 2011. – 192 с. (Образовательная система «Школа 2100»).

3. Прописнова, Е.П. Структурно-функциональная направленность сюжетно-ролевой логоритмической гимнастики: учебно-методическое пособие / Е.П. Прописнова, Н.А. Фомина. – Волгоград: ВГАФК, 2004. – 92с.

4. 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.

5. Фомина, Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика: методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников / Н.А. Фомина. – Москва: Изд. Дом РАО, «Баласс», 2008. – 144 с.

<http://www.google.ru/url?source=transpromo&rs=rssf&q=//translate.google.com/community?source=all>

ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

АНАЛИЗ НАУЧНЫХ РАЗРАБОТОК В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ КЛАССОВ КОРРЕКЦИИ

Боляк В.В., Максимова С.Ю.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В тексте статьи представлены результаты анализа научно-методических разработок в области адаптивного физического воспитания детей коррекционных классов. Авторами приводится анализ методических разработок для различных нозологических групп детей, имеющих ограниченные возможности здоровья. Констатация экспериментальных инноваций позволяет определить нерешенные проблемы адаптивного физического воспитания школьников коррекционных классов. Также проведенный анализ позволит определить перспективы дальнейшего научного поиска.

Ключевые слова: дети с ограниченными возможностями здоровья, классы коррекции.

THE ANALYSIS OF SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF ADAPTED PHYSICAL EDUCATION OF CORRECTION CLASSES STUDENTS

Bolyak V.V., Maksimova S.Y.

Volgograd State Physical Education Academy

The text of the article presents the results of analysis of scientific and methodological research in the on-field adaptive physical education of correction classes' children. The authors' gives methodical analysis of research for different clinical groups of children with disabilities. The statement of experimental innovations determine the unresolved problems of adaptive physical education of students in correction classes. The presented analysis will determine the prospects for further scientific research.

Keywords: children with disabilities, classes of correction.

Введение. Физическая культура является неотъемлемой частью общего образования детей. С помощью нее должны решаться не только образовательные, но и оздоровительные задачи, направленные на улучшение физического и психического состояния учащихся. По данным Минздравсоцразвития, в России проживает около 590 тысяч детей с ограниченными возможностями, из них 545 тысяч детей и подростков до 18 лет имеют статус детей-инвалидов. В общеобразовательных школах обучаются 142 тысячи, еще 148 тысяч – в коррекционных классах обычных школ. На домашнем обучении находятся 44 тысячи детей. Остальные – в коррекционных школах и интернатах [1, 2, 7, 9, 10]. Все эти дети нуждаются в специальном образовании и урок физической культуры – не исключение. Анализ методических разработок и программ, разработанных в области адаптивного физического воспитания школьников классов коррекции, позволит

определить нерешенные проблемы данной предметной области, а также перспективы ее развития.

Результаты исследования. В научной работе, написанной Матвеевой Е.А. [6], «Физическое воспитание учащихся специализированных коррекционных школ», раскрываются особенности физического развития детей, обучающихся в специализированных классах. Она предлагает программу по физическому воспитанию учащихся с ограниченными возможностями здоровья, которая включает в себя все основные спортивные направления урока физической культуры и предусматривает увеличение объема часов на занятия физическими упражнениями с 70 до 102. Это, по её мнению, позволит корректировать двигательные-координационные способности детей, а также окажет положительное влияние на показатели их здоровья и качество учебы по общеобразовательным предметам. Применяв данную методику, исследователь смогла повысить успеваемость на уроке физической культуры у мальчиков на 100%, а у девочек на 75% в экспериментальной группе, что больше в среднем на 23% учащихся контрольной группы.

Проблемой профессионально-ориентированной физической подготовки в коррекционных школах занимался Ермаков С.Н. В своей научной работе «Профессионально-ориентированная физическая подготовка учащихся специальных (коррекционных) школ VIII вида» [2] автор указывает на то, что определение содержания профессионально-ориентированной физической подготовки и ее внедрение в учебный процесс учащихся с нарушениями интеллекта дают возможность адекватно воздействовать на их прикладную (трудовую) физическую подготовленность с учетом профиля профессионального обучения. По мнению ученого, соотношение объема учебного времени, отведенного на развитие физических качеств, должно зависеть не только от типологической группы, но и от группы специальностей. К концу эксперимента в опытных группах повышение физической подготовленности сочеталось с положительной динамикой в результатах выполнения практической контрольной работы, тестирования по экзаменационной программе и самостоятельностью во время выполнения учебных заданий.

Проблемами адаптивного физического воспитания детей классов коррекции занимался Жуков М.Н. [3]. Им был проведен сравнительный анализ психофизических возможностей учащихся вспомогательно-коррекционных и общеобразовательных школ, на основе чего была разработана программа физического воспитания. Автор указывает на необходимость сочетания специализированного комплекса физических упражнений с педагогическими приемами, что, в свою очередь, будет способствовать снижению уровня тревожности и агрессивности учащихся – девиантов, повышению их умственной и физической работоспособности. Использование данной технологии позволило на 45% снизить число конфликтов в семье, повысить мотивацию к спортивной деятельности, а также сформировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Среди различных отклонений в состоянии здоровья детей широкое распространение имеет умственная отсталость. Сахоненко А.А. [9] предложил программу, применяемую на дополнительных занятиях физической культуры, которая изложена в его диссертации «Общая физическая подготовка умственно отсталых школьников 8–11 лет». Автор утверждает, что такие уроки, кроме повышения уровня физических качеств учащихся коррекционных школ, позволят улучшить дисциплинированность поведения занимающихся и их отношение к внеклассной и учебной деятельности. После проведенной им работы выяснилось, что дополнительные физкультурные занятия с такими детьми способствовали приросту у них результатов в скоростно-силовых тестах на 16,1%, в тестах на выносливость – на 10,5%, на быстроту – 8,6%, на развитие ловкости – 6,1%.

Средне-групповые темпы прироста в двигательных тестах у детей составили 12,3%, в то время как у занимающихся контрольной группы всего 7,5%.

Более конкретизировано к изучению проблем физического воспитания умственно отсталых школьников подошел Иванский Д.В. [4]. По его мнению, именно развитие двигательных качеств таких детей повлияет на их полноценную подготовку к дальнейшей жизнедеятельности. В своей работе «Развитие двигательных качеств у умственно отсталых школьников в условиях специальной (коррекционной) школы-интерната VIII вида» предлагает ввести два дополнительных занятия по физической культуре протяженностью в 45 мин. во второй половине дня, в период времени, отведенного на прогулку. Результаты исследований, полученных в ходе опытно-экспериментальной работы, подтвердили положительное влияние на развитие двигательных качеств умственно отсталых школьников.

Современные учебные программы по адаптивному физическому воспитанию разрабатываются для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. Усенко А.И. в своей экспериментальной работе делает акцент на детях с тяжелыми нарушениями речи [10]. Она предлагает модифицировать стандартную структуру урока физической культуры, сделать упор на активацию речевых способностей. Выполнение двигательных действий в комплексе с речевыми упражнениями не только смогли повысить эмоциональность проведения урока, но и оказали положительное влияние на физическое развитие детей. Использование на занятиях логопедического тренинга и специальных речевых упражнений привело к достоверно более выраженному развитию восприятия, внимания и памяти.

Педагог-исследователь Голозубец Т.С. [1] в своей диссертационной работе раскрывает особенности работы с глухими детьми, а также утверждает, что использование креативных средств и методов физической культуры будет способствовать повышению уровня психофизического развития детей младшего школьного возраста, имеющих тяжелые нарушения слуха, и позволит улучшить их социальную приспособленность. В свою методику она включает упражнения «горизонтального пластического балета», элементы формокоррекционной ритмопластики, телесно-ориентированной психотехники актера, этюды психогимнастики Чистяковой, «Арт-фантазии», а также гимнастику с использованием фитболов, коррекционные подвижные игры и упражнения. После применения данной методики у детей экспериментальной группы наибольший прирост выявлен в показателях силовой выносливости и гибкости. У занимающихся по предложенной методике детей 7–8 лет существенно увеличились показатели, отражающие объем внимания (54,9%), его концентрацию (49,7%) и объем памяти (50,9%).

Также проблемой физического воспитания глухих детей занимался Крамаренко А.Л. [5]. На уроках физической культуры он предлагал использовать средства аудиовизуального воздействия, такие как цветовая установка, состоящая из набора светильников и фонарей, и осветительные приборы, снабженные различными цветными фильтрами. По мнению автора, это должно было повысить эффективность двигательной деятельности глухих детей, улучшить их физическое состояние, способствовать формированию у них позитивной мотивации к занятиям физической культурой. Своё исследование ученый изложил в диссертации «Методика повышения двигательной активности глухих младших школьников на основе использования средств аудиовизуального воздействия». В ходе работы ученому удалось раскрыть компенсаторные возможности сенсорных систем глухих младших школьников, что в итоге повлияло на увеличение показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма занимающихся.

Особенностями физического воспитания детей с церебральным параличом занимался Машаду И.П. [8]. Его авторская экспериментальная программа, которая при-

менялась в учебном процессе школьников, включала различные компоненты АФК. Так, в младших классах ЭГ №1 уроки АФК проводились 1 раз в неделю, в то время как в средних и старших классах – 2 раза в неделю, уроки лечебной гимнастики – 2 раза в неделю и 1 раз в неделю соответственно, уроки лечебного плавания у всех – 1 раз в неделю. У школьников, которые занимались по предложенной методике, положительная динамика наблюдалась в функциональном состоянии респираторной системы и опорно-двигательного аппарата.

Наиболее встречающимся отклонением у детей, обучающихся в коррекционных классах, является задержка психического развития (ЗПР). Так, в своей работе «Содержание и методика рекреативных занятий по адаптивному физическому воспитанию детей с задержкой психического развития» Мальцева И.С. предлагает методику проведения рекреативных занятий в режиме учебного дня для детей с ЗПР на основе народных игр Урала и креативных телесно-ориентированных практик [7]. Адаптивная двигательная рекреация осуществлялась в форме внеурочных занятий: утренняя игровая гимнастика до уроков, игры народов Урала и спонтанного танца на большой перемене и занятия «Игровой час» после уроков. После применения данной методики у детей экспериментальной группы наблюдались положительные сдвиги в адаптационных и психомоторных способностях, в укреплении общего состояния организма учеников.

Заключение. Изучив различные точки зрения, методики и программы по адаптивному физическому воспитанию школьников коррекционных классов, мы пришли к выводу, что современная модель физического образования детей с ограниченными возможностями не может быть применена к детям с разными видами нарушения. Следовательно, программа физической культуры, применяемая в общеобразовательных школах с классами коррекции, дети в которых имеют различные отклонения в состоянии здоровья и по тем или иным причинам обучаются вместе, требует более углубленного изучения и модернизации.

Литература

1. Голозубец, Т.С. Методика адаптивного физического воспитания глухих детей младшего школьного возраста с использованием креативных средств физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.С. Голозубец. – Хабаровск, 2005. – 24 с.
2. Ермаков, С.Н. Профессионально-ориентированная физическая подготовка учащихся специальных (коррекционных) школ VIII вида: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.Н. Ермаков. – Хабаровск, 2005. – 24 с.
3. Жуков, М.Н. Социально-педагогические и оздоровительные технологии в физическом воспитании детей и подростков с девиантным поведением: автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / М.Н. Жуков. – Москва, 2005. – 48 с.
4. Иванский, Д.В. Развитие двигательных качеств у умственно отсталых школьников в условиях специальной (коррекционной) школы-интернат VIII вида: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Д.В. Иванский. – Набережные Челны, 2002. – 26 с.
5. Крамаренко, А.Л. Методика повышения двигательной активности глухих младших школьников на основе использования средств аудиовизуального воздействия : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Л. Крамаренко. – Хабаровск, 2009. – 26 с.
6. Матвеева, Е.А. Физическое воспитание учащихся специализированных коррекционных школ: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.А. Матвеева. – Набережные Челны, 2002. – 26 с.

7. Мальцева, И.С. Содержание и методика рекреативных занятий по адаптивно-му физическому воспитанию детей с задержкой психического развития: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И.С. Мальцева. – Малаховка, 2011. – 24 с.

8. Машаду, И.П. Адаптивная физическая культура детей с церебральным параличом в условиях образовательного учреждения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.П. Машаду. – Санкт-Петербург, 2006. – 24 с.

9. Сахоненко, А.А. Общая физическая подготовка умственно отсталых школьников 8-11 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Сахоненко. – Омск, 1999. – 26 с.

10. Усенко, А.И. Коррекция речевой функции учащихся младших классов специализированной речевой школы средствами физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.И. Усенко. – Краснодар, 2000. – 25с.

К ВОПРОСУ О ДИАГНОСТИКЕ И КОРРЕКЦИИ МЫШЕЧНО-СУСТАВНОГО ДИСБАЛАНСА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Лагутина М.В., Иванов И.Н.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Статья посвящена теоретико-методологическому обоснованию исследования, направленного на изучение средств и методов диагностики и коррекции мышечно-суставного дисбаланса в опорно-двигательной системе лиц зрелого возраста. Приводятся литературные сведения, характеризующие разработанность данной проблемы с позиции физической реабилитации.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, мышечно-суставной дисбаланс, позвоночник, физическая реабилитация.

TO THE PROBLEM OF DIAGNOSIS AND CORRECTION OF MUSCULO-ARTICULAR IMBALANCE OF MIDDLE-AGED WOMEN'S MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Lagutina M.V., Ivanov I.N.

Volgograd State Physical Education Academy

The article is devoted to the theoretical and methodological basis of research, aimed at studying the means and methods of diagnosis and correction of musculo-articular imbalance in the musculoskeletal system of middle-aged adults. The literature data are given, characterizing elaboration of this problem from the standpoint of physical rehabilitation.

Keywords: musculoskeletal system, musculo-articular imbalance, backbone, physical rehabilitation.

В последние годы все большую социально-экономическую значимость приобретает проблема профилактики и коррекции предпатологических и патологических нарушений опорно-двигательного аппарата не только у детей и подростков, но и у взрослого населения [1, 4, 8]. Это связано с появлением целого ряда новых эндогенных и экзогенных факторов риска, провоцирующих и усугубляющих данные состояния. К

числу наиболее важных внешних факторов необходимо отнести изменение образа жизни современного человека, в том числе гиподинамию, вынужденное длительное статическое напряжение в течение рабочего дня, психоэмоциональные перегрузки [1].

Возникающие под воздействием этого функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата ввиду отсутствия целенаправленного их выявления в течение длительного времени могут оставаться не диагностированными, создавая морфофункциональную базу, как для острых и хронических травм, так и для развития висцеральной патологии [2].

В связи с этим интерес к данной проблеме обусловлен не столько с позиции возможностей медикаментозного и восстановительного лечения, сколько необходимостью предотвратить неблагоприятные отдаленные последствия и осложнения в работе двигательной системы, которые могут проявляться в изменениях структуры позвоночника и суставов. Неоднозначность имеющихся в литературе данных о механизмах возникновения, подходах и методах профилактики и лечения нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата указывает на нерешенность данной проблемы.

Так, в частности в вопросе этиологии возникновения и прогрессирования деформаций позвоночника от функциональных обратимых изменений на этапе предболезни до статических фиксированных деформаций (сколиотическая болезнь) имеются противоречивые мнения относительно роли паравerteбральных мышц [7]. Изменения структуры мышц многие исследователи рассматривают как вторичные, развивающиеся в результате прогрессирования сколиотической деформации позвоночного столба. Однако в научной литературе существует и противоположное мнение, согласно которому нарушение симметрии в работе мышц и связок является основной причиной развития данного заболевания. Согласно современным представлениям, к факторам риска, лежащим в основе нарушений положения позвоночника и таза и поддающимся корригирующему вмешательству, могут быть отнесены дисбалансы постуральных мышц, нередко являющиеся пусковым механизмом возникновения различных дисфункций позвоночника, локальные мышечные гипертонусы, а также функциональное блокирование двигательных сегментов в различных отделах позвоночника [6].

Функциональный блок представляет собой обратимое ограничение подвижности при изменении взаиморасположения внутрисуставных соединительнотканых элементов, реализуемое в связи с рефлекторной околосуставной миофиксацией. Подтверждением функционального характера блока является его обратимость под влиянием воздействий, сопровождающихся биомеханическим эффектом, в качестве которых выступают такие методические приемы мануальной терапии, как повторные пассивные движения или тракция, манипуляция, а также различные виды релаксации (постизометрическая, ауторелаксация, массаж) [6].

Функциональные блоки возникают вследствие тонусно-силового дисбаланса мышц, окружающих сустав [3]. Мышечный дисбаланс мышц-антагонистов, обслуживающих отдельный сустав или группу суставов, есть универсальный патологический феномен, имеющий место при любых структурных и функциональных нарушениях опорно-двигательного аппарата [2].

В настоящее время коррекция мышечных дисбалансов рассматривается как необходимый компонент оптимизации лечения остеохондроза позвоночника. Помимо существующих работ с результатами анализа клинко-биомеханических нарушений в пояснично-крестцовом отделе и в позвоночно-двигательных сегментах [10], исследованиями в области лечебной физической культуры было показано, что своевременная коррекция тазовых асимметрий является основным условием профилактики не только заболеваний суставов нижних конечностей, но и поясничного отдела позвоночника,

особенно в условиях существования профессиональных или спортивных физических нагрузок [1].

Специфический характер спортивной деятельности предъявляет повышенные требования к постуральной системе. Формирование и закрепление двигательного динамического стереотипа в той или иной степени связано с асимметричным распределением нагрузки на мышечные группы и суставы, что приводит к изменению проприоцептивной афферентации и, как следствие, адаптации центральной нервной системы к особенностям выполняемых двигательных действий. Результатом этой адаптации является изменение тонуса постуральных мышц, приводящее к возникновению структурных и функциональных асимметрий тела, нарушению осанки, формированию плоскостопия, что предопределяет развитие травм опорно-двигательного аппарата [5].

Функциональные отклонения в работе опорно-двигательного аппарата могут наблюдаться не только под воздействием экстремальных физических нагрузок, но и при определенных условиях бытовой, учебной и трудовой деятельности. Так, в частности, неадекватная двигательному стереотипу статическая нагрузка является одним из основных патогенетических механизмов возникновения функционального блока в тех или иных позвоночно-двигательных сегментах [6], провоцирующего нарушение паттерна движения, компенсаторного включения в работу других мышц с их последующей динамической перегрузкой и развитием болевых ощущений при движении [3].

Несмотря на значительную распространенность данных функциональных нарушений позвоночника и суставов среди взрослого населения, они остаются недостаточно исследованными, возникает множество вопросов по их профилактике и коррекции. Лишь в отдельных работах встречаются методологические предпосылки использования лечебной гимнастики или других оздоровительных систем в физической реабилитации [9]. Разноречивы данные по включению в лечебную гимнастику специальных упражнений, особенно связанных с мобильностью позвоночника. Мало изучены способы коррекции мышечно-суставного дисбаланса и их физиологические эффекты.

Таким образом, все вышеизложенное обосновывает актуальность темы настоящего исследования, которое относится к теоретико-методологическому обоснованию построения методики коррекции мышечно-суставных дисбалансов и системы контроля функционального состояния опорно-двигательной системы у лиц зрелого возраста.

Ввиду этого **цель** настоящего исследования заключается в теоретическом обосновании возможности оптимизации функционального состояния опорно-двигательного аппарата у женщин зрелого возраста путем индивидуально-направленного процесса коррекции мышечно-суставного дисбаланса.

Гипотеза исследования. В формировании функционально-структурных изменений опорно-двигательного аппарата ведущее значение приобретает механизм возникновения мышечно-суставного дисбаланса. Своевременная диагностика и дифференцированное применение способов его коррекции повысит уровень функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата у женщин зрелого возраста, нормализуя тонус мышц постуральной системы и увеличивая подвижность в суставах.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих **задач**:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме разработанных методик и программ профилактики, лечения и коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата в лечебной и оздоровительной физической культуре.

2. Провести диагностическое исследование функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата женщин зрелого возраста с оценкой морфофункционального состояния организма.

3. Определить характерные изменения в двигательной системе, проявляемые на уровне мышечно-суставного дисбаланса, и предложить дифференцированную методику их коррекции.

4. Дать физиологическую оценку эффективности предложенной методики коррекции с учетом функционального состояния опорно-двигательного аппарата у женщин зрелого возраста.

Для решения поставленных задач необходимо использовать следующие **методы**: анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетирование; соматоскопия; антропометрические измерения; методы исследования состояния осанки; двигательные тесты для оценки гибкости и подвижности суставов; тестирование мышечной системы (миотонометрия); компьютерная диагностика функционального состояния системы позвоночного столба; методы математической статистики.

Организация исследования предполагает на первом этапе проанализировать и обобщить данные научно-методической литературы и опыт практиков по вопросу диагностики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

Второй этап исследования предусматривает определение контингента испытуемых, проведение опроса среди участников исследования с целью выяснения симптоматических проявлений различных функциональных отклонений в работе опорно-двигательного аппарата с учетом характера профессиональной деятельности (мышечные боли, боли в спине или суставах, появление дискомфорта при определенном положении тела и др.)

На третьем этапе требуется на основе систематизации данных о способах диагностики и функционального тестирования опорно-двигательной и мышечной систем разработать и провести комплексное фоновое обследование функционального состояния опорно-двигательного аппарата с выявлением мышечно-суставного дисбаланса.

На четвертом этапе следует, используя полученные результаты фонового обследования, определить способы коррекции мышечно-суставного дисбаланса и провести экспериментальную программу занятий с целью выяснения эффективности дифференцированного применения разработанных методов для нормализации тонуса мышц и восстановления функциональной подвижности суставов и позвоночника. По окончании этапа – проведение комплексного обследования аналогично предыдущему этапу.

Пятый этап планируется для математической обработки полученного материала, его анализа и теоретической интерпретации.

Научная новизна исследования в этом направлении заключается, прежде всего, в разработке комплексной методики функционального тестирования опорно-двигательного аппарата с получением новых данных, характеризующих функциональное состояние мышц, суставов и позвоночника лиц зрелого возраста. Определение мышечно-суставного дисбаланса, как первичного механизма формирования функциональных асимметрий тела, позволит расширить представления о возможных нарушениях и функциональных особенностях опорно-двигательного аппарата у женщин зрелого возраста. Дифференцированное применение элементов оздоровительной и лечебной физической культуры в качестве средств коррекции мышечно-суставного дисбаланса и физиологическая оценка закономерностей их влияния послужат обоснованием нового подхода к реабилитационным мероприятиям.

Теоретическая значимость результатов исследования состоит в дополнении теории и методики адаптивной и лечебной физической культуры, адаптивного физического воспитания путем уточнения и конкретизации понятия «мышечно-суставной дисбаланс». Предложенные средства коррекции мышечно-суставного дисбаланса в зависимости от выявленных функциональных изменений в опорно-двигательном аппарате послужат для расширения и дополнения имеющихся программ физической реабилитации.

Практическая значимость результатов основывается на следующих положениях:

- выделение наиболее информативных тестов и способов диагностики функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у лиц зрелого возраста;
- рациональное использование элементов оздоровительной и лечебной физической культуры в качестве средств коррекции мышечно-суставного дисбаланса в реабилитационных занятиях;
- повышение уровня здоровья и физической подготовленности женщин зрелого возраста при улучшении функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата.

Материалы исследования могут быть использованы в учебном процессе вузов физической культуры, в деятельности спортивно-оздоровительных и лечебно-оздоровительных центров, в системе повышения квалификации и профессиональной переподготовке специалистов по лечебной и адаптивной физической культуре.

Литература

1. Балкарлова, Е.О. Лечебная физкультура и ее возможности в лечении остеохондроза позвоночника / Е.О. Балкарлова, Е.Э. Блюм, Ю.Е. Блюм // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2009. – № 2. – С. 12–16.
2. Блюм, Ю.Е. Особенности коррекции мышечно-суставного дисбаланса опорно-двигательного аппарата в игровых видах спорта (теннис): автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.00.51 / Ю.Е. Блюм. – Москва, 2009. – 22 с.
3. Васильева, Л.Ф. Функциональные блоки суставов позвоночника и конечностей / Л.Ф. Васильева // ЛФК и массаж. – 2006. – №12. – С. 4–10.
4. Гайсина, А.Х. Определение биомеханических осей опорно-двигательного аппарата и их смещений как основа выбора средств лечебной физической культуры при изменениях позвоночника различных этиологий / А.Х. Гайсина // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 64–65.
5. Иванов, В.В. Особенности поддержания вертикальной позы в условиях воздействия некоторых факторов внешней среды (на примере спортсменов высокой квалификации с различной специализацией и пациентов с нарушением опорно-двигательного аппарата: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.00.51 / В.В. Иванов. – Москва, 2009. – 24 с.
6. Письменский, В.В. Новый подход к устранению функционального блокирования двигательных сегментов в различных отделах позвоночника у юных спортсменов / В.В. Письменский // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 43–46.
7. Потапчук, А.А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – СПб.: Речь, 2002. – 166 с.
8. Сайкина, Е.Г. Профилактика и коррекция нарушений осанки средствами лечебно-профилактического танца / Е.Г. Сайкина // Адаптивная физическая культура. – 2006. – № 3 (27). – С. 6–8.
9. Таран, А.А. Применение системы йоги в физической реабилитации суставной и мышечной гибкости у женщин 35–45 лет / А.А. Таран, Р.Ш. Гулбани // Физическое воспитание студентов. – 2011. – Вып. 3. – С. 27–29.
10. Lumbar Flexion and Dynamic EMG Among Persons with Single Level Disk Herniation Pre- and Postsurgery with Radicular Low-Back Pain / A.S. Wallbom [et al.] // Am. J. Phys. Med. Rehabil. – 2009. – Vol. 88 (4). – P. 302–307.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

РЕКРЕАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ

Науменко Ю.В., Орлан А.С.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье раскрывается значение и возможности такого вида двигательной активности, как скандинавская ходьба, а также необходимость введения ее в занятия оздоровительной физической культурой с женщинами зрелого возраста.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, оздоровительные занятия, сохранение здоровья.

THE RECREATIONAL OPPORTUNITIES OF USING NORDIC WALKING IN THE HEALTH PRACTICE WITH WOMEN

Naumenko Yu.V., Orlan A.S.

Volgograd State Physical Education Academy

The article reveals the importance and possibilities of this type of motor activity, including Nordic walking, as well as the need to introduce fitness classes for women of mature age.

Keywords: Nordic walking, fitness classes, health preservation.

Сегодня вряд ли встретишь улыбки на лицах людей, при виде занимающихся необычным видом спорта – «ходьбой с палками», потому что этому виду двигательной активности в настоящий момент отдают предпочтение не только люди зрелого возраста, но и молодежь.

Скандинавская ходьба с палками или Nordic Walking уже как вид спорта появилась сравнительно недавно – в 40-х годах прошлого века. Считается, что первыми «скандинавскими ходоками» были финские лыжники, которые догадались использовать такой метод для тренировок в период лыжного межсезонья, а уже в конце 90-х годов такой вид тренировок захватил практически весь мир, и теперь многие увлекаются этим занятием просто для поддержания здоровья.

Этот вид двигательной активности имеет много преимуществ по сравнению с обычной ходьбой или даже бегом. Так ученые медицинского университета Paracelsus в Австрии подтверждают, что при *скандинавской ходьбе* расходуется до 46 % больше калорий, чем при обычной ходьбе с той же скоростью, а профессор этого университета Prof. Dr. Josef Niebauer говорит, что при этой ходьбе участвует почти весь костный скелет и 90 % мускул. В результате чего:

- укрепляется мышечный корсет спины и грудной клетки,
- активно работают мышцы живота, рук, плеч,
- совершенствуются формы ног, ягодиц и бедер,

- нормализуется кровообращение,
- улучшается обмен веществ и работа сердечно-сосудистой системы.

Не случайно Nordic Walking переживает сегодня второе рождение, ведь этот вид двигательной активности для оздоровления и рекреации рекомендуют специалисты лечебной физической культуры.

Современные условия социума, где возросший уровень конкуренции на рынке труда предъявляет высокие требования к профессиональной компетенции работников, что в свою очередь заставляет их уделять много времени дополнительному профессиональному совершенствованию.

Необходимо отметить, что женщины сегодня практически наравне с мужчинами трудятся во всех производственных сферах, начиная от управления воздушными и морскими судами до управления государственными структурными подразделениями.

Однако нельзя сбрасывать со счетов, что на плечи женщин кроме 8 часового рабочего дня ложится «львиная доля» многих семейных забот примерно такого же часового эквивалента.

Кроме того, подавляющее большинство женщин стремится к профессиональному росту и развитию, экономической и социальной независимости и пытаются достичь гармонии и совершенства во многих областях жизнедеятельности. Все это, несомненно, откладывает весомый отпечаток на состояние различных компонентов их здоровья: физического, психического и особенностей образа жизни.

Исследуя проблему сохранения и укрепления здоровья женщин и, в частности, женщин-педагогов, мы столкнулись с проблемой гиподинамии – малоподвижным образом жизни.

Причин, приводящих к развитию гиподинамии, на сегодняшний день предостаточно. Это и чрезмерное количество производственной автоматизации и механизации, и малоподвижный образ жизни, и нерациональное использование транспорта, не совсем правильная организация отдыха, а для педагогических работников – длительное статическое положение (стоя, сидя) и высокая степень психологического напряжения.

Длительное статическое положение, а у учителя-предметника в день от 3 до 6 уроков, вызывает застойные явления в нижних конечностях, органах малого таза, возникают проблемы с дыхательной и сердечно-сосудистой системами, а психологический дискомфорт обусловлен объективно-субъективными причинами. Среди основных:

- высокая степень физической и психологической напряженности в течение долгого времени;
- оценка деятельности различными людьми;
- высокий уровень ответственности;
- часто возникающие конфликтные ситуации с учениками и агрессивное отношение со стороны родителей;
- авторитарный стиль управления в учреждении.

Сохранение и восстановление профессионального здоровья педагога – это социально важный аспект научных исследований, и его решение позволит на долгие годы сохранить здоровье представителям значимого культурного пласта.

В современных условиях выделяются основные направления в решении данной проблемы.

Первое направление в решении проблемы гармонизации и гуманизации личности – воспитание и поддержание мотивации на педагогическую деятельность, сотрудничество с ребёнком.

Второе – обеспечение социально-психологических условий повышения уровня психолого-педагогической компетентности, прежде всего, коммуникативной и конфликтной.

Третье – психологическое обеспечение повышения культуры эмоциональной жизни учителя.

Четвёртое направление – повышение профессионального самосознания учителя, осознание себя личностью, хозяином жизни, способным проектировать своё будущее.

И нельзя пропустить пятое направление – совершенствование форм положительного воздействия на физическое и психическое здоровье педагога.

Литература

1. Носов, А.Г. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся: автореф. дисс. ... канд. пед. наук по специальности 13.00.01. / А.Г. Носов. – Саратов, 2014. – 25 с.

2.<http://iknigi.net/avtor-anastasiya-poletaeva/74530-skandinavskaya-hodba-zdorove-legkim-shagom-anastasiya-poletaeva/read/page-3.html>

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Люсова О.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Статья посвящена описанию программы оптимизации психологического здоровья людей пожилого возраста. Определены методы работы с пожилыми людьми, тематический план и блоки развивающей программы. Приведены результаты апробации программы. Рассмотрена роль приведенных методов работы в формировании компонентов психологического здоровья.

Ключевые слова: пожилой возраст, психологическое здоровье, удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие, ценности.

THE PROGRAM OF THIRD AGE PEOPLE MENTAL HEALTH FORMATION

Lyusova O.V.

Volgograd State Physical Education Academy

The article describes the optimization program of psychological health of third age people. The methods of working with third age people are identified, the theme plan and program units are developed. The results of testing program are presented. The role of presented work methods in the formation of psychological health components is given.

Keywords: third age, psychological health, life satisfaction, subjective well-being, values.

Актуальность исследуемой проблемы обусловлена рядом взаимосвязанных факторов:

Во-первых, современное социально-демографическое состояние России таково, что общество стареет, потому именно сейчас необходимо преодолевать стереотип пассивной и несчастной старости, как у всего общества, так и в умах самих пожилых людей. Образ жизни пожилых, их ценностные установки, опыт и мудрость составляют важную основу современной российской культуры. Для процесса социальной адаптации пожилых людей в нашей стране характерны: социальная нестабильность, конфликты нормативных представлений об отношении личности и общества, рост социальных рисков и социальной напряженности, усиление социальной стратификации, кризис механизмов социальной регуляции. Все это затрудняет приспособление пожилых людей к своим возрастным изменениям, к возрасту «социальных потерь» (статуса, работы, ролей и т.д.), к социальной ситуации в стране в целом. Все вышеназванные факторы влияют и часто снижают уровень психологического здоровья пожилых людей [2].

Во-вторых, в современной научной литературе не достаточно отражено видение пожилого человека как обладателя психологического здоровья, а не объекта социаль-

ной защиты, не раскрыты в полной мере методы, средства, пути, направления, способы оптимизации психологического здоровья пожилого человека.

В-третьих, неоднозначность, противоречивость в оценке ресурсов представителей третьего возраста для развития у них психологического здоровья объясняется отсутствием механизмов раскрытия и реализации потенциала старшего поколения, перевода ресурсов пожилых людей в качество жизни [1].

Термин «психологическое здоровье» употребляется в психологии синонимично таким понятиям как: «самоактуализация» личности (А. Маслоу); овладение смыслом собственной жизни (Ш. Бюллер); адекватность жизненных реалий экзистенциальным потребностям (В. Франкл); появление возрастных новообразований (Л.С. Выготский) и удовлетворение базовых потребностей возраста (Э. Эриксон) [3, 4, 5, 7, 8].

Анализ литературы позволяет утверждать, что психологическое здоровье можно описать как систему, включающую аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты.

При помощи теоретического анализа мы очертили круг факторов, влияющих на психологическое здоровье человека «третьего возраста» [2]: состояние здоровья; уровень материального благополучия, потребность в самореализации и удовлетворение этой потребности, мотивация достижения, потребность в общении; стремление к самоактуализации, позитивная самооценка, внутренний локус контроля.

В результате проведенного констатирующего эксперимента [2] была разработана и проведена программа по оптимизации психологического здоровья пожилых людей «Счастливое долголетие».

Целевая группа. Программа рассчитана на пожилых людей пенсионного возраста от 56 до 70 лет.

Цель программы – повышение уровня удовлетворенности жизнью пожилых людей.

Задачи:

- содействовать формированию навыков саморегуляции;
- информировать о психологических особенностях пожилого возраста;
- повысить самооценку;
- снизить уровень тревожности;
- обучить технологии психологической поддержки;
- содействовать преодолению коммуникативных барьеров.

Ожидаемые результаты: участники повысят уровень удовлетворенности жизнью, т.к. получат знания о психологических особенностях пожилого возраста; повысят самооценку; познакомятся с новыми приемами саморегуляции; повысят уровень развития рефлексии; научатся технологии психологической поддержки, что, в конечном счете, приведет к снижению тревожности.

К сожалению, кладовая современной психотерапии небогата методами, разработанными специально для людей пожилого возраста. Более известны и распространены методы, адресованные к более ранним возрастам [6], но адаптированные к психологическим особенностям возрастов поздних. В настоящее время в отечественной психологии незаслуженно мало внимания уделяется разработке методов психотерапии пожилых.

Содержание программы. На основе проекта Е.В. Морозовой нами была составлена развивающая программа с элементами тренинга в количестве 20 часов.

Ведущему при проведении развивающих занятий важно учитывать следующие моменты:

- **Краткость.** Оправдали себя в тренингах так называемые «инпуты» – емкие по содержанию и лаконичные по форме сообщения ведущего, не превышающие по времени 10-15 минут.

- **Простота.** Обратная связь участников тренингов показала их высокую удовлетворенность тем, что сложный материал был преподнесен доступным, выразительным языком.

- **Наглядность.** Желательно использовать рисунки, схемы, слайды и т.д.

- **Актуальность.** Информационный материал, предлагаемый вниманию группы, должен иметь прямое или косвенное отношение к затрагиваемой теме и обогащать картину в целом, делая более объемными и основательными те знания и умения, которые участники «уносят с собой» с тренинга.

- **Доступность.** Все ключевые моменты содержательных блоков тренинга должны быть распечатаны и вручены каждому участнику для дальнейшего изучения.

- **Метафоричность.** Умелое встраивание в сообщение притч, метафор, юмора, различных сюрпризов оживляет процесс, делает его более увлекательным, запоминающимся.

- **Экзистенциальные факторы.** Опыт автора показывает, что в тренинговых группах пожилых людей можно и нужно в информационном блоке затрагивать экзистенциальные вопросы, если сам ведущий достаточно готов к этому. Люди постоянно сталкиваются с основными экзистенциальными данностями: смертью, одиночеством, свободой, бессмысленностью. Обсуждение этой темы помогает понять, что поддержка и опека со стороны других людей и ведущего имеет границы, что существует то, что выполнить могут только сами участники, что каждый человек является автором и хозяином своего внутреннего мира, то есть ответственен за свое поведение. Только при осознании ответственности становятся возможными какие-либо изменения, так как менять что-либо может только сам творец.

Структура каждого занятия включает в себя:

I. Вводную часть, в которую входят обязательные элементы:

1. Приветствие и разминка, цель – выровнять функциональное состояние группы, ввести участников в тренинговую атмосферу, поднять общий тонус группы.

2. Правила групповой работы, которые вводятся на первом занятии и актуализируются на последующих.

3. Рефлексию предыдущего занятия.

4. Сбор ожиданий участников, который позволяет уточнить задачи каждого участника на занятие.

5. Вербальное и невербальное выражение настроения участников.

II. Основную часть, в которой можно выделить следующие блоки:

1. Информационный (теоретический) блок (мини-лекции, информирование).

2. Развивающий блок: формирование и закрепление эффективных навыков взаимодействия, развитие рефлексии, дает возможность участникам на опыте собственных переживаний понять психологический смысл изучаемого навыка, предоставляет возможности активного самопознания.

III. Заключительную часть, включающую в себя: рефлексию занятия, вербальное и невербальное выражение настроения участников, домашние задания.

Таблица 1

Тематический план занятий по программе «Счастливое долголетие»

<i>№ занятия</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Цель</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Ритуал приветствия. Оценка настроения	Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения. Знакомство с правилами, целями, принципами программы	15 мин
	Тренинг «График жизни»	Развитие личностного потенциала в пожилом возрасте	2,5 часа
2	Оценка настроения	Развитие рефлексии. Преодоление коммуникативных барьеров	15 мин.
	Управляемая визуализация	Развитие навыков саморегуляции	1 час
	Лекция-семинар с элементами дискуссии	Информирование о приемах саморегуляции	1 час
3	Элементы арт-терапии	Диагностика актуального эмоционального состояния	30 мин
	Информирование о психологических особенностях третьего возраста	Снижение тревожности; повышение самооценки	1 час
	Управляемая визуализация	Развитие навыков саморегуляции	30 мин
4	Методы арт-терапии	Создание дружеской атмосферы в группе. Снятие стресса, нервного напряжения. Оценка актуального эмоционального состояния	30 мин
	Балинтовская группа	Преодоление коммуникативных барьеров Освоение технологии психологической поддержки Диагностика и коррекция конкретной проблемы и поиск альтернативных способов ее решения (по выбору клиента)	1,5 час
	Метод «Мандала»	Гармонизация эмоционального состояния, нормализация поведения	30 мин
5	Методы арт-терапии	Релаксация, восстановление сил, создание позитивного настроения	30 мин
	Тренинг «График жизни»	Развитие личностного потенциала в пожилом возрасте	1 час
	Приемы музыкотерапии	Релаксация, развитие навыков саморегуляции	30 мин
6	Элементы арт-терапии	Уменьшение психоэмоционального напряжения, повышение самооценки	30 мин

№ занятия	Содержание занятия	Цель	Кол-во часов
	Балинтовская группа	Преодоление коммуникативных барьеров Освоение технологии психологической поддержки Диагностика и коррекция конкретной проблемы и поиск альтернативных способов ее решения (по выбору клиента)	1,5 час
	Управляемая визуализации	Релаксация, развитие навыков саморегуляции	30 мин
7	Приемы сказкотерапии	Релаксация, обновление защитных сил организма, регенерация психических процессов	30 мин
	Арттерапевтическая методика «Рисование волшебными красками»	Оказание помощи в открытии и осознании новых граней окружающего мира и раскрытии потенциальных ресурсов личности, а также формирование творческого восприятия окружающего мира	1,5 часа
8	Арттерапевтические приемы	Развитие саморегуляции; уменьшение психоэмоционального напряжения, повышение самооценки	30 мин.
	Тренинг «График жизни»	Развитие мотивации; ориентация на внутреннюю мотивацию и мотивацию «поток»	1,5 час
	Управляемая визуализации	Релаксация, развитие навыков саморегуляции	30 мин
9	<p>Диагностический блок (контрольный срез):</p> <p>Методика «Индекс жизненной удовлетворённости» (Н.В. Панина);</p> <p>Методика субъективной оценки ситуационной и личностной <u>тревожности</u> Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина;</p> <p>Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) (Д.А. Леонтьев)</p> <p>Диагностика мотивов аффилиации (А. Мехрабиан);</p> <p>Методика «Склонность к одиночеству» (А.Е. Личко);</p> <p>Методика «уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (Е.Б. Фанталова).</p>	<p>Диагностика следующих показателей:</p> <p>удовлетворенность жизнью;</p> <p>позитивная самооценка;</p> <p>стремление к самоактуализации;</p> <p>мотивация труда;</p> <p>потребность в общении с коллективом.</p>	1,5 часа

Структура программы имеет в своем составе следующие блоки.

Таблица 2

Блоки программы «Счастливое долголетие»

Блоки	Формы и методы работы	Цели и задачи	Кол-во часов
Управляемая визуализация	сеансы ароматерапии, смехотерапии, обсуждение, рефлексивные моменты	<i>Цель:</i> предупреждение психических отклонений и профилактика психосоматических заболеваний у лиц пожилого возраста. <i>Задачи:</i> – направить усилия пожилого человека на сохранение здоровья; – выработать умение осознанно отвечать релаксацией на стрессовый импульс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме; – развивать навыки саморегуляции.	2ч. 30мин
Арт-терапия	Комплекс упражнений, направленных на повышение самооценки, снижение тревожности, осознание личностного потенциала, развитие целостности личности	<i>Цель:</i> снижение тревожности <i>Задачи:</i> – повышение самооценки, – снижение тревожности, – осознание личностного потенциала, – развитие целостности личности.	3 часа 30 мин
Тренинг «График жизни»	Психологическое тестирование, работа с воспоминаниями, мозговой штурм, кинотерапия, рефлексия	<i>Цель:</i> развитие личностного потенциала в пожилом возрасте. <i>Задачи:</i> – оказание помощи в устранении негативных жизненных установок в пожилом возрасте; – помощь в минимизации чувства эйджизма по отношению к себе; – оказание помощи в переосмыслении индивидуальных жизненных ценностей и выработке конструктивной жизненной позиции.	5 час
Метод «Мандала»	Рисуночная терапия, визуализация	<i>Цель:</i> гармонизация эмоциональной сферы, самореализация через творчество, нормализация поведения. <i>Задачи:</i> – снятие внутреннего напряжения; – повышение собственной личностной ценности; – активизация бессознательного; – актуализация внутреннего состояния.	30мин
Арттерапевтическая методика	Арт-терапия, символодрама, визуализация, рефлексия	<i>Цель:</i> помощь в открытии и осознании новых граней окружающего мира и раскрытии потенциальных ресурсов	1ч. 50 мин

«Рисование волшебными красками»		личности, а также формирование творческого восприятия окружающего мира. <i>Задачи:</i> – повышение самооценки; – помощь в самовыражении и самореализации; – снятие внутреннего психофизиологического напряжения; – помощь в выработке стратегии любви и добра по отношению к социуму.	
Балинтовская группа	Беседа, групповая консультация	<i>Цель:</i> Диагностика и коррекция конкретной проблемы и поиск альтернативных способов ее решения (по выбору клиента) <i>Задачи:</i> обучить технологии психологической поддержки; преодоление коммуникативных барьеров	3 час.

В предложенных занятиях приняли участие 20 мужчин и женщин, работающих в одной организации – организационно это также не представляло сложностей. До и после проведения развивающей программы нами были проведены психодиагностические методики (методика субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина (тест на тревожность Спилбергера Ханина); диагностика мотивов аффилиации (А. Мехрабиан); тест смысложизненных ориентаций (СЖО) (Д.А. Леонтьев); методика «Индекс жизненной удовлетворённости» (Н.В. Панина); методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (Е.Б. Фанталова).

Таблица 3

Оценка достоверности различий ситуативной и личностной тревожности с помощью методики Спилбергера-Ханина «Шкала ситуативной и личностной тревожности» испытуемых контрольной и экспериментальной группы на контрольном этапе

<i>Уровень</i>	<i>Констатирующий этап</i>	<i>Контрольный этап</i>	<i>T-критерий Вилкоксона</i>
Ситуативная тревожность (среднее значение в баллах)	39,3	35,8	2,970**
Личностная тревожность (среднее значение в баллах)	35,8	33,5	2,970**

*Примечание*** $p \leq 0,01$

Анализируя результаты показателей ситуативной и личностной тревожности по методике Спилбергера-Ханина на констатирующем и контрольном этапе эксперимента,

можно отметить, что показатели тревожности (и ситуативной, и личностной) снизились, статистический анализ по Т-критерию Вилкоксона обнаруживает сдвиг на уровне значимости 0,01. Т.е. с вероятностью 99% можно предположить, что обнаруженные изменения показателей тревожности возникли не случайно, а являются результатом целенаправленных изменений, произошедших в развивающей программе с элементами тренинга.

По методике «Индекс жизненной удовлетворённости» (Н.В. Панина) нами были получены следующие результаты (представлены на рисунке 1):

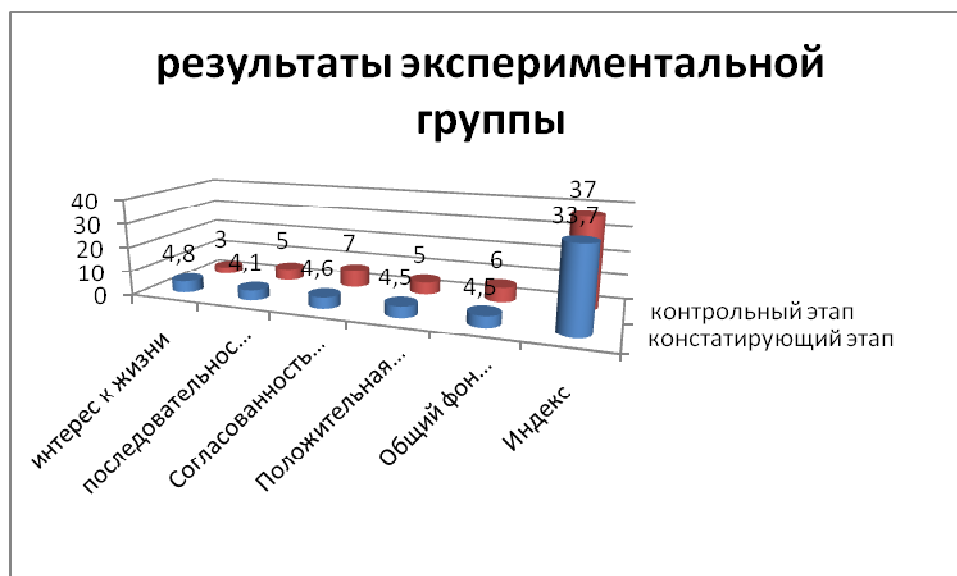


Рис. 1. Средние значения удовлетворенности по выборке на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

В группе произошли следующие изменения: показатели «последовательность в достижении целей», «согласованность между поставленными и достигнутыми целями», (по этим показателям сдвиги по Т-критерию Вилкоксона значимы на уровне 0,01)» положительная оценка себя и своих результатов», «общий фон настроения» (различия значимы на уровне 0,05). Необходимо отметить, что по общему индексу удовлетворенности также обнаружен сдвиг на уровне 0,01.

Полученные результаты свидетельствуют, что в экспериментальной группе в результате воздействия развивающей программы с элементами тренинга, направленной на снижение тревожности, повышения самооценки, формирование навыков саморегуляции (эмоциональный компонент трудовой активности), способности к самореализации (смысловой компонент трудовой активности), произошли значимые изменения, которые по образному выражению Л.И. Анцыферовой можно назвать увеличение поведения по типу «теплой осени» в активности пожилых людей.

Согласно методике СЖО Д.А. Лентьева (результаты представлены в гистограмме на рисунке 2), проведенной в экспериментальной группе выборки, существуют значимые сдвиги по показателям смысло-жизненных ориентаций: цели в жизни стали более осмысленны после участия в развивающей программе для четырех человек по сравнению с констатирующим этапом эксперимента (по Вилкоксоу $T=2,682$), по показателю «Ориентация на процесс» также произошли значимые изменения: у двух человек результаты изменились с низкого на средний уровень, шесть человек со среднего уровня

перешли на высокий ($T=2,913$), что говорит о возрастающей роли мотивации процесса (Диси, Райян), некой увлеченности делом.

В ориентации на результат также произошли изменения: у двух человек повысился уровень (со среднего на высокий) ($T=2,825$). В результатах по шкале «Локус контроля – я» у двух человек повысился уровень с низкого на средний, у четырех человек – со среднего на высокий ($T=2,506$). Этот результат свидетельствует о внутреннем локусе контроля, умении брать ответственность за ситуацию и результаты на себя. По шкале «локус контроля – жизнь» изменения следующие: у четырех человек уровень изменился со среднего на высокий ($T=2,536$), что говорит об осмысленном и экзистенциальном отношении к собственной жизни, признании права на целостность жизни и себя. В целом осмысленность жизни повысилась у четырех человек ($T=2,833$). Эти результаты говорят о более осмысленном отношении к собственной жизни у испытуемых экспериментальной группы после участия в развивающей программе, о принятии ответственности за происходящие в ней события, об ориентации на процессе, об осознании собственных ценностей, об обретении смысла жизни. Нужно добавить, что все сдвиги, подсчитанные при помощи Т-критерия Вилкоксона значимы на уровне $p \leq 0,01$, т.е. изменения не случайны, а вызваны целенаправленным воздействием.

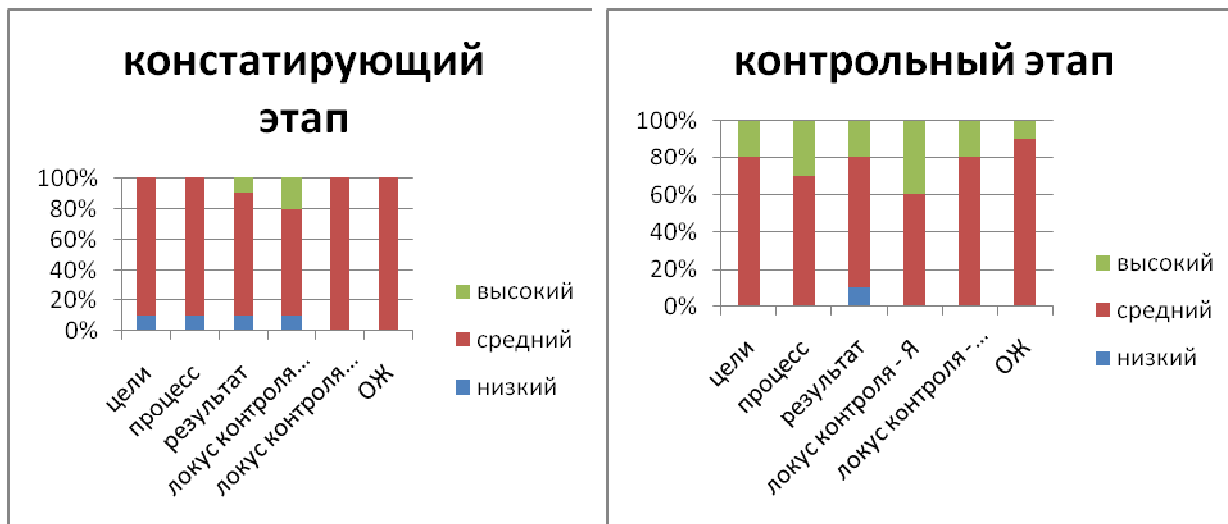


Рис. 2. Распределение испытуемых экспериментальной группы по уровням выраженности шкал СЖО Д.А. Лентьева

Методика «Диагностика мотивов аффилиации (А. Мехрабиан) (результаты представлены в гистограмме на рисунке 3) показывает: испытуемые экспериментальной группы в результате проведенных занятий повысили уровень мотивации аффилиации: стремление быть принятыми выросло у четырех человек, а страх быть отвергнутыми снизился у двух человек. Изменения, показанные на гистограмме на рисунке 3, говорят о положительных изменениях, связанных с развитием коммуникативных навыков общения и положительным принятием себя. И хотя продемонстрированные сдвиги, согласно статистическому анализу, незначимы, однако они обнаруживают вышеназванную тенденцию. Для того чтобы значимо повлиять на показатели мотивации аффилиации, необходимо большее количество занятий или, возможно, изменение мотивации аффилиации имеет латентное течение.

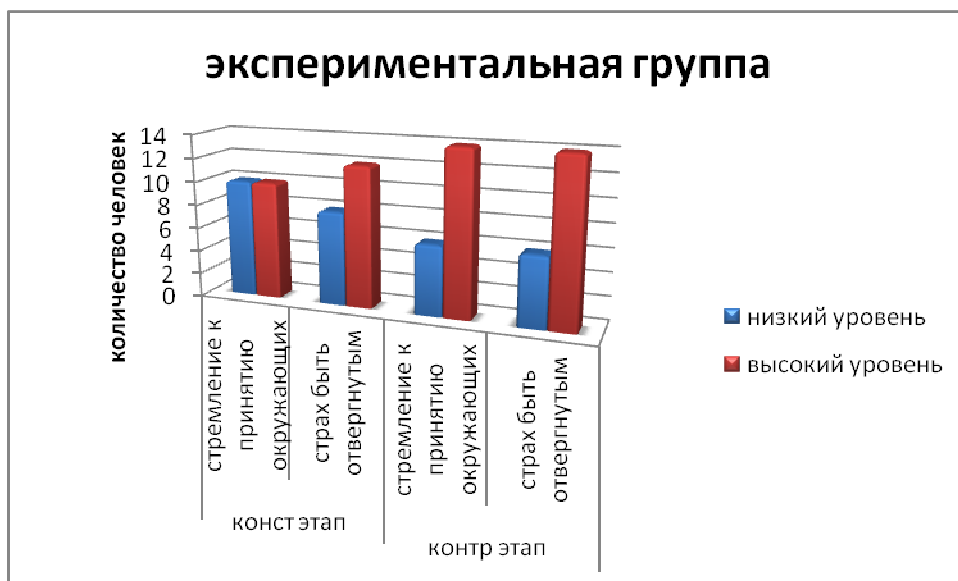


Рис. 3. Представленность мотивации аффилиации в экспериментальной группе

Результаты опросника EPQ (методика Г. Айзенка) и методики «Склонность к одиночеству» (А.Е. Личко) показали, что изменений по шкалам опросника не обнаружено.

Методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (Е.Б. Фанталова) позволила проанализировать расхождения между значимостью ценностей для пожилых мужчин и женщин и их доступностью, мы отметили, что в группе испытуемых изменилось соотношение испытуемых, испытывающих внутриличностный конфликт и без внутриличностного конфликта (результаты представлены в таблице 4).

Таблица 4

Соотношение испытуемых экспериментальной группы по наличию внутриличностного конфликта по результатам методики Е.Б. Фанталова на констатирующем и контрольном этапе исследования

Группы испытуемых	Процентное соотношение		φ – критерий углового преобразования Фишера
	Констатирующий этап	Контрольный этап	
Испытуемые, испытывающие внутриличностный конфликт	60%	50%	0,450249999
Испытуемые без внутриличностного конфликта	40%	50%	0,450249999

Как можно заметить, что хотя изменения статистически не значимы (у двух женщин внутриличностный конфликт разрешился), однако они существуют, что говорит о результативности проведенной развивающей программы «Счастливое долголетие». Более значимые различия в экспериментальной группе можно получить, продол-

жая проводить развивающие занятия с представителями выборки, т.к. сфера ценностей и мотивационных ориентаций требует более глубокого и долгого воздействия. Эти результаты говорят о том, что проведенные занятия с элементами тренинга способствовали осознанию собственных ценностей и, возможно, перестраиванию иерархии ценностей, а также гармоничному отношению между «желаемым» и «имеемым», что в конечном итоге приводит к общей гармонизации внутреннего мира испытуемых экспериментальной группы, особенно в сферах здоровья, интересной работы, активной деятельной жизни, материального благополучия.

Анализируя результаты проведенного эксперимента, мы приходим к выводу, что показатели изменились следующим образом: снизилась тревожность, повысилась позитивная самооценка, повысился уровень стремления к самоактуализации, ценностная сфера стала более гармоничной, что привело к повышению уровня удовлетворенности жизнью.

Литература

1. Ключева, Н.В. Влияние представлений о будущем на жизненную удовлетворенность пожилых людей / Н.В. Ключева // Вестник ЯрГУ. Серия Гуманитарные науки. – 2014. – № 3 (29). – С. 53–58.
2. Люсова, О.В. Особенности формирования психологического здоровья женщин «третьего возраста» / О.В. Люсова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – Волгоград: ВГАФК. – 2014. – № 4 (10). – С. 54–59
3. Малкина-Пых, И.Г. Кризисы пожилого возраста. / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 368 с.
4. Методы арт-терапии в комплексной психосоциальной поддержке лиц пожилого и старческого возраста URL: http://www.treko.ru/show_mer_52173 (дата обращения 30.10.2014)
5. Морозова, Е.В. Комплексная программа психологической реабилитации лиц пожилого возраста и инвалидов «Активное долголетие» URL: / <http://psy.su/psyche/> <http://psy.su/psyche/projects/> (дата обращения 30.10.2014)
6. Терелянская, И.В. Психологический анализ феномена креативности как характеристики личности / И.В. Терелянская // Мир науки, культуры, образования. – 2012. – № 4 (25). – Ч. 2. – С. 103–107.
7. Франкл, В. Человек в поисках смысла. / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
8. Эриксон, Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – СПб.: Летний сад, 2000. – 416 с.

ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КАТЕГОРИИ

Науменко Ю.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье автор формулирует общефилософское и педагогическое содержание социально-культурных феноменов "здоровье" и "здоровый образ жизни". Используя введенные понятия, автор в дальнейшем уточняет педагогическое содержание социально-культурного феномена "физическая культура", а также его составляющих компо-

нентов. Авторская трактовка педагогической категории "индивидуальная физическая культура" усиливает личностно смысловую составляющую рассматриваемого феномена, не отрицая его биологическую предопределенность. Теоретико-методологические рассуждения, изложенные в статье, могут послужить основанием для проектирования принципиально новой социально-культурной концепции педагогики физической культуры, а также оказать определенное влияние на содержание образования в области физической культуры (усиление социально-культурной направленности в соответствии с требованиями ФГОС начального, основного общего и полного среднего образования) и подготовку соответствующих специалистов.

Ключевые слова: здоровье, личностная смысловая система "внутренняя картина здоровья", жизнеспособность, здоровый образ жизни, физическая культура, культура здоровья, культура движений, культура телосложения, индивидуальная физическая культура.

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION AS PEDAGOGICAL CATEGORIES

Naumenko Yu.V.

Volgograd State Physical Education Academy

In article the author formulates the all-philosophical and pedagogical maintenance of social-cultural phenomena "health" and "healthy lifestyle". Using the entered concepts, the author specifies further the pedagogical maintenance of a welfare phenomenon "physical culture", and also its components of components. The author's interpretation of the pedagogical category "individual physical education" strengthens personally semantic component of the considered phenomenon, without denying its biological predefinitions. The theoretical and methodical reasoning's stated in article can form the basis for design of essentially new welfare concept of physical education pedagogic and also have a certain impact on the content of education in the field of physical education (strengthening of a welfare orientation according to requirements of Federal state educational standards (the initial, main general and senior secondary education) and training of the corresponding experts.

Keywords: health, personal semantic system "internal picture of health", viability, healthy lifestyle, physical education, culture of health, culture of movements, culture of a constitution, individual physical education.

"Здоровье" (с общефилософских культурологических позиций) как культуuroобразующий символ представляет собой образ человека (идеал), соответствующий определенной системе этико-философских воззрений на мир в целом и на место (предназначение) человека в этом мире, характерной для конкретной социально-культурной общности. Здоровый человек – это человек, способный не только благополучно существовать в рамках данной культуры, но и поддерживать ее своей непосредственной жизнедеятельностью [2].

Соответственно "здоровый образ жизни"(с общефилософских культурологических позиций) как культуuroобразующий символ, производный от символа «здоровье», задает благополучный для данной конкретной социально-культурной общности образ жизнедеятельности отдельного конкретного человека (в доступных и понятных ему дефинициях). Здоровый образ жизни – система правил поведения и деятельности, которая позволяет быть счастливым и благополучным в рамках определенной культуры (БЫТЬ ЗДОРОВЫМ) [2].

Социокультурный символ "НЕ-здоровье!" (с общефилософских культурологических позиций) описывает образ человека, который сознательно или бессознательно не принимает системы ценностей (полностью или частично) конкретной социально-культурной общности и поэтому не может быть в ней успешным. "НЕ-здоровье" характеризует жизнедеятельность человека, которая «не вписывается» в социально-культурную деятельность общества [2].

В отличие от социокультурного символа "НЕ-здоровье" понятие "болезнь" необходимо рассматривать как конкретное (предметное) явление, характеризующее состояние человека, не способного к нормальной жизнедеятельности из-за конкретных (предметных) нарушений в функционировании его организма по внутренним или внешним причинам (Амосов Н.М., Базарный В.Ф., Брехман И.И., Касаткин В.Н., Лисицын Ю.П. и др.).

Социокультурный феномен "здоровье" в педагогическом контексте – это социокультурная характеристика человека, которая интегрирует системные элементы действенно-практической и смысловых сфер личности (жизнеспособность и внутренняя картина здоровья) и проявляется в успешности жизнедеятельности по достижению состояния благополучия (физического, душевного и социального) [2].

Жизнеспособность – это системное качество личности, характеризующее органическое единство психофизиологических и социальных способностей человека к эффективному применению средств позитивного самовыражения и самореализации в рамках конкретного культурно-исторического социума (Адлер А., Божович Л.И., Братусь Б.С., Выготский Л.С., Мерлин В.С., Рубинштейн С.Л., Фромм Э., Эриксон Э., Юнг К.-Г. и др.) [2].

Психофизиологическая жизнеспособность характеризует жизнедеятельность человека на уровне биологического организма и индивидуально-типических свойств психики. *Социально-личностная жизнеспособность* характеризует жизнедеятельность человека на уровне субъектности (в трактовке Е.И. Исаева и В.И. Слободчикова) [2]: осознание индивидом непрерывности, постоянства и идентичности своего физического, психического и личностного Я; способность управлять своим поведением в соответствии с социальными нормами, правилами и законами; позитивная критичность к себе и собственной жизнедеятельности во всех ее формах и проявлениях, а также к ее результатам; способность к позитивному планированию своей жизнедеятельности и реализации этого плана в общих чертах; способность изменять поведение и уточнять смысл своего существования в зависимости от смены жизненных обстоятельств.

Внутренняя картина здоровья – это индивидуальная личностная смысловая система (по Д.А. Леонтьеву), сформировавшаяся в результате осознания и принятия человеком социокультурного содержания феномена "здоровье" и выполняющая функцию структурирования отношений субъекта с миром и придания устойчивости структуре этих отношений на основе индивидуального прочтения социокультурного символа "здоровье" (*Что такое здоровье? Кого можно считать здоровым? Здоров ли я сам? Что нужно делать или не делать, чтобы сохранить и укрепить здоровье?*) [2].

Структура личностной смысловой системы «внутренняя картина здоровья» включает в себя когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий компоненты, которые реализуют дополнительно информационную и регулятивную функции, а также функцию эмоционального подкрепления.

Как системное качество личности внутренняя картина здоровья в своем развитии проходит четыре уровня: информационно-пассивный, адаптивно-поддерживающий, ресурсно-прагматический и личностно ориентированный [2].

Преобразование социокультурного содержания феномена "здоровье" в смысл жизни конкретного человека возможно только при личностно ориентированной смысловой

системе "внутренняя картина здоровья", которая должна стать стержневой и обобщенной динамической смысловой системой, ответственной за общую направленность жизни как целого.

Социокультурный феномен "здоровый образ жизни" в педагогическом контексте – это индивидуальная стратегия жизнедеятельности человека по достижению состояния благополучия, которая реализуется на основе ценностных социокультурных представлений о феномене «здоровье» и с учетом индивидуальных особенностей жизнеспособности [2].

С учетом уровней проявления индивидуальной личностной смысловой системы "внутренняя картина здоровья" мы можем констатировать, что "здоровый образ жизни" как целостная характеристика соответствует жизнедеятельности человека, для которого смысл жизни определяется социокультурным содержанием феномена "здоровье" на личностно ориентированном уровне. Во всех остальных случаях "здоровый образ жизни" не является целостной характеристикой жизнедеятельности человека, и поэтому речь может идти лишь о проявлении его отдельных качеств (сторон).

Базовая система принципов здорового образа жизни в соответствии с предложенным нами педагогическим содержанием социокультурного феномена "здоровый образ жизни" может быть следующей [2]: а) самосохранение индивидуального здоровья в любых формах его проявления через укрепление и совершенствование жизнеспособности, и обогащение и структурирование внутренней картины здоровья; б) подчинение повседневной индивидуальной жизнедеятельности этнокультурным и социально-природным требованиям; позитивное отношение к процессу самосовершенствования индивидуального здоровья (жизнеспособности) и деятельное желание его осуществления; в) готовность к корректировке индивидуальной жизнедеятельности (изменению внутренней картины здоровья) для сохранения и укрепления своего здоровья во всех его формах; г) подчинение индивидуальной жизнедеятельности достижению максимально возможной комфортности (позитивному состоянию повседневного самочувствия).

Поэтому становление здорового образа жизни в педагогическом контексте – это процесс личностного развития обучающегося, интегрирующий поиск индивидуально-значимого и приемлемого способа сохранения здоровья и осознанное совершенствование жизнеспособности, логика которого заключается во взаимосвязанности этапов перехода от осознания человеком личностной значимости ценности здоровья и необходимости здорового образа жизни через формирование системных знаний о здоровье, как социально-культурном явлении, и о здоровом образе жизни, как специфическом и жизненно необходимом навыке личностного саморазвития, (обогащение и конкретизация внутренней картины здоровья) к выработке индивидуально привлекательной и осознанной стратегии здорового образа жизни (совершенствование жизнеспособности) [3].

Педагогическая сущность активного становления здорового образа жизни заключается в осознании личностью ценности здоровья и инструментальной значимости навыков здорового образа жизни, как средства сбережения и совершенствования своей психофизиологической жизнеспособности, а также качественное изменение уровня научных и бытовых знаний об организме и окружающей среде, реализация накопленных знаний о здоровом образе жизни на практике с учетом индивидуальных особенностей (антропометрические данные, темперамент, физиологическое состояние организма и др.). Другими словами, активное становление здорового образа жизни возможно только при осознанном активном освоении человеком физической культуры.

Физическая культура – исторически изменяющееся позитивно ценностное отношение субъекта (индивида, социальной группы или общества в целом) к телесности

человека, которое формируется в процессе осмысления определенных социальных идеалов, смыслов, символов, норм и образцов существования социально-культурного тела (уточнение и гармонизация внутренней картины здоровья) и которая предполагает осознанное активное становление здорового образа жизни (совершенствование жизнеспособности), в результате которого происходит превращение природного тела в социально-культурное.

Предложенная нами формулировка близка по существу к аналогичному определению "физической (телесной) культуры" Барина С.Ю., Столярова В.И., Фирсина С.А. [4], но в ней более полно раскрыта социокультурная составляющая феномена "физическая культура" с использованием введенных нами понятий (внутренняя картина здоровья и жизнеспособность) и нового понятия "социально-культурное тело".

Понятие "природное тело", по мнению Барина С.Ю., Столярова В.И., Фирсина С.А., характеризует биологическое тело индивида, подчиняющееся законам существования, функционирования и развития живого организма.

Соответственно "социальное тело" они рассматривают как результат взаимодействия естественно данного человеческого организма (природного тела) с социальной средой (реактивные и адаптивные «ответы» природного тела на вызовы (требования) окружающего социума) [4].

"Социально-культурное тело" – это продукт культуросообразного формирования и использования телесного начала человека, когда важно не только социально-функциональное предназначение природного тела, но и его личностно-смысловое бытие.

С учетом введенных нами понятий может быть дана принципиально новая сущностная характеристика элементов физической культуры (культура здоровья, культура движений и культура телосложения), которые даны в работах Быховской И.М. [1] и Барина С.Ю., Столярова В.И. и Фирсина С.А. [4].

Обобщая идеи Быховской И.М., Барина С.Ю., Столярова В.И. и Фирсина С.А., мы предлагаем рассматривать культуру здоровья как полноправную, социально значимую составляющую культуры общества и личности, как один из жизнеобеспечивающих компонентов существования человека культурного, предполагающий формирование у индивида: а) совокупности знаний, ценностей, норм, идеалов, связанных с представлениями о здоровье и НЕ-здоровье, выражающих отношение к здоровью как к ценности (или, напротив, Не-ценности); б) системы установок, выполняющих регулятивно-ориентирующие функции в отношении тех видов деятельности, которые обеспечивают формирование, поддержание и укрепление здоровья (или же, напротив, его разрушение); в) системы оценок состояния здоровья человека, которые включают в себя объективные оценки непосредственного характера (объективное состояние физического здоровья) и опосредованные символические оценки, характеризующие определенный образ жизни человека (например, здоровый или нездоровый вид).

Таким образом, освоение культуры здоровья – это процесс последовательного уточнения и конкретизации личностной смысловой системы "внутренняя картина здоровья", который может быть охарактеризован следующими показателями: а) способность человека ориентироваться в мире здоровья, а также его грамотность в вопросах здоровья и информационную готовность к оздоровительной деятельности (информационно-ориентировочный компонент внутренней картины здоровья); б) мотивационную готовность человека к осознанной и целенаправленной деятельности по сохранению и укреплению здоровья – наличие интереса к здоровью, здоровому образу жизни, сформированность потребности в заботе о здоровье (мотивационный компонент внутренней картины здоровья); в) деятельностная (операциональная) готовность человека к оздоровительной деятельности (операциональный компонент внутренней картины здоро-

вья); г) принятие человеком здорового образа жизни и сознательное использование различных элементов здоровьесберегающего поведения (правильная организация труда и отдыха, сбалансированное питание, регулярные занятия физическими упражнениями и спортом и т.д.), а также осознанное противостояние (деятельное неприятие) различных аспектов поведения, наносящих вред здоровью (праксеологический компонент внутренней картины здоровья).

Культура движений (двигательная культура), с учетом идеи Быховской И.М., Барина С.Ю., Столярова В.И. и Фирсина С.А., как полноправная, социально значимая составляющая культуры общества и личности, как один из жизнеобеспечивающих компонентов существования человека культурного, включает в себя: а) знания о том, что такое двигательные способности человека, о путях, средствах, методике их формирования и совершенствования (у себя и других) в соответствии с определенными культурными образцами этих способностей; б) понимание и обоснование значимости двигательных способностей, необходимости их формирования и совершенствования в соответствии с определенными культурными образцами и нормами; в) стремление (желание) человека определить уровень развития своих двигательных способностей и добиться его повышения в соответствии с определенными культурными образцами и нормами; г) приемы реальной деятельности человека, направленной на выявление уровня развития своих двигательных способностей, разработку и реализацию программы их совершенствования.

Сравнивая определение культуры движения и сформулированное ранее определение жизнеспособности человека, мы можем сделать следующий вывод, что освоение культуры движения (двигательной культуры) – это процесс последовательного совершенствования жизнеспособности человека (в частности, психофизиологической).

Результатом освоения человеком культуры движения (совершенствование психофизиологической жизнеспособности) является уровень его двигательнопластической подготовки, который включает в себя: а) разнообразие двигательных способностей и связанных с ними физических качеств, а также уровень их развития; б) технически совершенное выполнение двигательных действий (легкость и непринужденность, точность и законченность), включая чувство музыки и ритма в движениях; в) уровень «одухотворенности» движения или проявление способности в движениях (жестах, мимике, позах, походке) выражать чувства и переживания, вызванные музыкой, картинами природы, ситуацией, обстановкой и т.д., а также проявление способности в движениях создавать художественные образы.

Культура телосложения как полноправная, социально значимая составляющая культуры общества и личности, как один из жизнеобеспечивающих компонентов существования человека культурного, описывает содержание и приемы социокультурной модификации (коррекции) внешних характеристик природного тела в соответствии с социокультурными нормами в эстетических характеристиках «красиво – НЕ-красиво» (Быховская И.М. [1]; Барин С.Ю., Столяров В.И. и Фирсин С.А. [4]).

Другими словами, освоение культуры телосложения – это процесс последовательного совершенствования социально личностной жизнеспособности человека, в части принятия своего физического «Я» и его совершенствования в результате социокультурной модификации природного тела к социально-культурному телу.

Таким образом, индивидуальная физическая культура человека – это результат освоения и принятия человеком (интериоризации) социокультурных эталонов, ценностей и норм телесности, которые, во-первых, стали достоянием его собственного внутреннего мира (внутренняя картина здоровья), и, во-вторых, их проявление в повседневной жизнедеятельности человека характеризует его образ жизни (жизнеспособность).

Основными показателями индивидуальной физической культуры личности являются: а) отношение человека к своему здоровью как к ценности; б) характер этого отношения (только декларативное или реальная забота о своем психофизическом состоянии, предполагающая сознательную, целенаправленную деятельность с целью поддержания в норме и совершенствования различных его параметров); в) степень ориентации на реальную заботу о своем физическом состоянии в повседневной жизнедеятельности; г) уровень знаний об организме, о его физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методике их применения; д) характер ценностей, которые индивид связывает с телом, одобряемые и реализуемые им на практике идеалы, нормы, образцы поведения, связанные с заботой о физическом состоянии; е) многообразие используемых средств поддержания в норме и совершенствования физического состояния и различных его параметров (соматическое здоровье, телосложение, физические качества и двигательные способности); ж) умение эффективно применять эти средства поддержания в норме и совершенствования физического состояния и различных его параметров; з) результаты деятельности по поддержанию в норме и совершенствованию физического состояния (уровень физической подготовленности, уровень соматического здоровья, особенности телосложения, особенности проявления физических качеств и двигательных способностей); и) стремление оказать помощь и реальное содействие другим людям в их оздоровлении и физическом совершенствовании, а также наличие соответствующих знаний, умений, ценностных ориентаций и т.д.

Таким образом, индивидуальная физическая культура личности включает в себя не только социально сформированные физические качества и двигательные способности. Человек с высоким уровнем развития физической культуры должен хорошо знать закономерности функционирования и развития организма, пути, механизмы и средства воздействия на него. У такого человека должна быть выработана потребность в систематическом воздействии на свое физическое состояние с целью изменения его в нужном направлении. Он должен обладать умениями и навыками правильно (в соответствии с принятыми в обществе нормами и образцами) использовать наиболее эффективные средства такого воздействия и применять эти умения и навыки в своем реальном поведении. Он должен быть готов и проявлять желание оказать помощь и реальное содействие другим людям в их оздоровлении и физическом совершенствовании.

Литература

1. Быховская, И.М. "HomoSomatikus": Аксиология человеческого тела: монография / И.М. Быховская. – М., 2000. – 208 с.
2. Науменко, Ю.В. Методология, концепция и технология здоровьесформирующего образования // Отечественная и зарубежная педагогика: Научный и информационно-аналитический педагогический журнал. – № 5(14). 2013. – М.: Изд-во ФГНУ РАО «Институт теории и истории педагогики». – С. 115–146.
3. Носов, А.Г. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся: автореф. дисс. ... канд. пед. наук по специальности 13.00.01 / А.Г. Носов. – Саратов, 2014. – 25 с.
4. Столяров, В.И., Фирсин С.А., Баринов С.Ю. Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи (теоретический анализ): монография / В.И. Столяров, С.А. Фирсин, С.Ю. Баринов. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2012. – 269 с.

МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ОСОБЕННОСТИ СОБЫТИЙНОГО ТУРИЗМА

Кузнецова А.С., Еремеев А.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Туризм – одно из наиболее активных явлений современного общества. В последнее время он приобрел колоссальные темпы роста и масштабы влияния на уровень формирования всемирного сообщества в целом, а во многих государствах является базовой отраслью экономики.

Событийный туризм начал совершенствоваться в РФ не так давно, поскольку событий, которые действительно способны привлечь путешественников в Российскую Федерацию, сейчас не достаточно много.

Ключевые слова: туризм, событийный туризм, фестиваль, выставка, аукцион.

FEATURES OF EVENT TOURISM

Kuznetsova A.S., Eremeev. A.V.

Volgograd State Physical Education Academy

The tourism is one of the most active phenomena of modern society. In recent times it has gained tremendous growth and scale effects on the level of formation of the world community in general and in many states is a basic sector of the economy.

The event tourism began to grow in Russia not so long ago, because of events that are really able to attract travelers to the Russian Federation are not enough now.

Keywords: tourism, event tourism, festival, exhibition, auction

Туризм – одно из наиболее активных явлений современного общества. В последнее время он приобрел колоссальные темпы роста и масштабы влияния на уровень формирования всемирного сообщества в целом, а во многих государствах является базовой отраслью экономики. Среди инновационных течений, которые плодотворно формируются в российской туристической индустрии, необходимо дать характеристику событийному туризму.

Событийный туризм начал совершенствоваться в РФ не так давно, поскольку событий, которые действительно способны привлечь путешественников в Российскую Федерацию, сейчас не достаточно много. Однако они появятся в ближайшее время, так как такая задача поставлена туристическим властям регионов. В каждом случае сформировать поездку на то или иное событие может каждая принимающая фирма в Российской Федерации.

Событийный туризм – направление относительно молодое и весьма любопытное. Главная задача поездки приурочена к какому-либо мероприятию. Оригинальные туры, сочетающие в себе классический отдых и участие в наиболее зрелищных мероприятиях планеты, со временем завоевывают все большую популярность.

Главная отличительная черта событийного туризма – много эффектных эксклюзивных моментов. Это перспективный и динамично развивающийся тип туризма.

Событийные туры получают в последнее время все большую известность и являются новым и, несомненно, интересным направлением в туризме. Главной целью этих туров считается посещение не определенных мест, а событий [2]. Событийные туры занимают весь спектр культурных и спортивных мероприятий, какие проводятся во всех государствах мира.

Организация и реализация туров, связанных с олимпийскими событиями, основывается на разумном формировании и исполнении туров и услуг, предлагаемых организаторами спортивных событий, а кроме того в обеспечении самостоятельного туризма и функционировании инфраструктуры обслуживания участников, программ туризма и спорта.

Таким способом, состязательный впечатляющий спорт – основное требование туристского паломничества, развития и функционирования олимпийского туризма. В общественный социальный культурно-познавательный и восстановительный туризм становятся вовлеченными не только зрители спортивных соревнований, но 10-ки миллионов туристов, путешественников, экскурсантов. Всех их связывает концепция саморазвития и культурного досуга.

Можно предположить, что через несколько лет туризм станет высокоразвитой отраслью в нашей стране, ведь условия для внутреннего туризма достаточно благоприятные:

Россия активно входит в мировое сообщество на правах равноправного партнера, в том числе в международном туризме как едином процессе.

Россия – страна с богатой культурой. Экологический потенциал России составляет 10% от мирового [3]. Древние русские города и поселки славятся своими кустарными промыслами.

По мнению специалистов, одним из перспективных видов туризма в нашей стране, является событийный туризм. Что же такое событийный туризм? Первое и единственное, что обычно приходит в голову непрофессионалу, – это туризм, когда туристы (клиенты туристских фирм) становятся живыми свидетелями богатейших событий в мире спорта, культуры и искусства. Следовательно, в основе данного вида туризма лежит какое-либо событие (культурное, развлекательное, политическое и т.д.).

Сейчас событийный туризм – одно из самых динамично развивающихся и перспективных направлений в туризме.

Таблица 1

Классификация событийного туризма

По масштабу события	По тематике события
международный уровень	национальные фестивали и праздники
национальный уровень	театрализованные шоу
региональный уровень	фестивали кино и театра
	гастрономические фестивали
	модные показы
	аукционы
	фестивали музыки и музыкальные конкурсы
	спортивные события
	карнавалы

События являются важным мотиватором в туризме. Событийный туризм опирается на привлечение большого количества туристов, на какое-либо событие в жизни региона, привлекательное для туристов.

Профессор канадского университета Калгари Дональд Гетц классифицирует события, которые являются поводом для туризма.

Таблица 2

Классификация событийного туризма по Гетцу

1.	Политические и государственные события	встречи на высшем уровне официальные визиты выборы
2.	События в области образования и науки	конференции семинары научные премии студенческие олимпиады
3.	События в искусстве и развлекательные события	концерты церемонии награждения выставки, ярмарки бизнес, торговля
4.	Социальные события.	праздники в стране.
5.	Спортивные события и конкурсы	профессиональные соревнования (Олимпиады, чемпионаты и т.д.) любительские соревнования
6.	Частные события	свадьбы и другие праздники
7.	Культурные торжества	фестивали; карнавалы; религиозные события

Нужно отметить, что событийный туризм – направление относительно молодое и весьма интересное. Это один из факторов, согласно которому точного определения понятия «событийный туризм» нет, оно никак не сформулировано, в том числе и с законодательной точки зрения.

Событийный туризм не стоит на месте. С каждым годом возрастает количество путешественников, планирующих свой маршрут в зависимости от регулярных событийных праздников. Приведем несколько примеров различных событий.

Основное место в событийном туризме занимает Олимпиада. Туры с посещением соревнований Зимних и Летних Олимпийских игр всегда пользуются спросом у путешественников. Количество желающих поболеть за любимую команду увеличивается год от года.

Еще один вид туров, который всегда востребован – это карнавальные туры. Во время такого тура у туриста есть возможность не только увидеть карнавальное шествие собственными глазами, но и принять в нем непосредственное участие.

Карнавал в Бразилии – один из главных национальных праздников. Он проходит ежегодно в течение 4 дней (с субботы по вторник) в феврале-марте: даты карнавала подвижные и каждый год меняются. Карнавал заканчивается в ночь на пепельную среду, когда начинается Великий Пост по католическому календарю.

Карнавал в Бразилии происходит от португальской масленицы – «энтрудо» (entrudo), который праздновался в Португалии еще с 15 века. Во время этого праздника люди обливали друг друга водой, закидывали тухлыми яйцами и помидорами, засыпа-

ли мукой. Сам ритуал имеет языческие корни и символизировал раскрепощение и насыщение перед Великим постом.

К концу 19 века карнавал Рио-де-Жанейро стал очень популярен и проявлялся в трёх основных формах: кордау («веревка», когда участники карнавала выстраиваются узким рядом), уличный или карнавальный блок (выстраиваются прямоугольником) и раншу (дефиле с элементами африканских обрядов). Интересно, что карнавал в Бразилии вобрал в себя элементы других стран, в частности Франции (стали использовать маски, как на парижских балах).

В 1928 г. в Рио-де-Жанейро появляется первая школа самбы. Затем эти школы начинают распространяться по всей стране. Сегодня карнавал в Бразилии имеет две стороны: выступление школ самбы на самбодромах и уличные карнавалы. Дефиле школ самбы – это колоссальное красочное шоу, в котором школы соревнуются между собой за приз победителя карнавала, проходят они каждую ночь в дни карнавала на самбодроме города, билеты дорогие, и в основном там иностранцы и туристы. А уличные блоки – это праздник народа во всей своей красе, праздник самих бразильцев на каждой улице города и в естественной форме.

Самые известные карнавалы – в Рио-де-Жанейро, Сан-Паулу и в Салвадоре. В Салвадоре карнавал знаменит своим «Трио Электрико» – это огромные украшенные машины, на которых устанавливают сцену и танцуют и поют известные музыканты и выступают карнавальные группы. Сильная аппаратура, установленная на Трио Электрико, издает оглушительный звук.

Событиями, привлекающими туристов в Россию, являются, в основном, крупные международные спортивные соревнования, одним из которых является Кубок Кремля по теннису. Традиционно российская теннисная осень начинается с Кубка Кремля. В 2010 году турнир отметил свою 20 годовщину с момента основания в 1990 году Иранским бизнесменом Сассоном Какшури и великим «Промоутером мирового тенниса» Юджином Скоттом. Симбиоз этих двух талантов открыл для России эру профессионального спорта.

Благодаря блестяще реализованной идеи провести на территории СССР профессиональный теннисный турнир, в самом сердце идеологических противоречий Востока и Запада, мы с гордостью наблюдаем сегодня за победами российских спортсмен-теннисистов по всему миру. Имена участников «Кубка Кремля» украшают трофеи победителей турниров «Большого Шлема» – Роджер Федерер, Евгений Кафельников, Марат Сафин, Мария Шарапова, Анастасия Мыскина, Светлана Кузнецова.

«Кубок Кремля» стал важнейшим событием в теннисном календаре России. На протяжении многих лет во время соревнований в «Олимпийском» разыгрывается традиционный любительский турнир «Большая шляпа» с участием известных политиков, бизнесменов, артистов театра и кино.

Данное мероприятие, проходящее в России, стало действительно очень популярным в последнее время событием, привлекающим огромные потоки туристов, ведь именно здесь любители тенниса могут насладиться блестящей игрой своих кумиров, а также испытать незабываемые эмоции при виде такой игры.

Также одним из ярких событий России является Казачий парад в Краснодаре. Самый крупный в России казачий парад в честь годовщины принятия закона о реабилитации репрессированных народов проходит в Краснодаре в апреле.

Парад начинается на одной из основных площадей города – около монумента в честь 300-летия служения казачества Российской Федерации. Из этого места колонна, состоящая из пятидесяти торжественных расчетов, проходит по основной улице Красной к Войсковому храму Св. Благоверного князя Александра Невского, у стен которого

осуществится божественная литургия. Закончится праздник выступлением с участием Кубанского казачьего хора, вокальных и танцевальных коллективов края.

В Волгоградской области, которая намерена привлечь туристов разнообразными видами отдыха, развивается событийный и этнографический туризм. Так, например, в Светлоярском районе каждый год в конце мая проводится татарский фольклорный праздник, который называется «Сабантуй».

В программу этого праздника входят концерты, национальные состязания, театрализованное представление творческого коллектива, конные скачки и другие разнообразные традиции.

В Кумылженском районе в станице Букановской в конце июня проводится фестиваль «Хопёрские зори Михаила Шолохова». Гости этого фестиваля смогут познакомиться с казачьим бытом и окунуться в творчество классика. Это уже пятый, юбилейный, праздник, а первый состоялся в год 100-летия великого писателя.

В первые выходные сентября в Щербаковском природном парке пройдет фестиваль для людей, которые любят авторские песни – «Волжские просторы». После выступлений на сценической площадке гости смогут до самого утра петь любимые песни под гитару у костра.

В старинном городе Камышине ежегодно проходит праздник арбузов, приуроченный ко дню рождения Камышина. По улицам города проходят праздничные шествия и концертные программы.

Арбуз можно поистине считать символом Камышина, так же как пряник – символом Тулы. Камышин – край, созданный специально для выращивания этой замечательной ягоды: плодородный грунт и благоприятная погода как нельзя лучше подходят для арбузов и дынь. В прежние времена Камышин славился не только богатым арбузным урожаем, но и редкими сортами арбузов, которые позднее, к сожалению, были утрачены.

Вот уже девять лет проходит арбузный фестиваль в Камышине, который длится два дня. Начало фестиваля – 8 сентября. С каждым годом фестиваль набирает обороты, становясь поистине народным праздником не только жителей Камышина, но и всей Волгоградской области.

Ежегодно на арбузный фестиваль в Камышине съезжается несколько тысяч людей с разных уголков области и страны. Арбузный фестиваль в Камышине – веселое и яркое торжество, известное по всей стране. Программа фестиваля традиционно состоит из карнавального шествия по улицам города, дегустации арбуза – главного героя праздника, «арбузных боев» и много других оригинальных конкурсов.

Кроме конкурсов на арбузном фестивале в Камышине пройдут концертные программы с участием музыкальных и танцевальных коллективов Камышина и других городов.

Также в Волгоградской области в Урюпинске с четырнадцатого по шестнадцатое сентября проводится конкурс художественного вязания различных изделий из пуха. На этот межрегиональный конкурс съезжаются мастера со всех регионов России.

Помимо этого, каждый год в области проходят фестивали и регаты: «Паруса России», «Кубок мэра» на Волге, по водно-моторному спорту пройдет этап розыгрыша Кубка России, а также множество других спортивных конкурсов.

Событийные туры организуются заранее, ведь даты большинства мероприятий известны за долгое время до их проведения.

В основе событийного тура – посещение, а в большинстве случаев – участие в каком-либо мероприятии, событии.

Событийные туры имеют различную тематику.

Событийный туризм связан с такими видами туризма как: познавательный, развлекательный, спортивный, хобби-туризм.

Событийные туры, как правило, индивидуальны, поэтому достаточно дорогие.

Необходимо отметить, что, несмотря на все преимущества событийного туризма, в России, в отличие от Европы, данное направление недостаточно разработано. В практике туризма отмечается недооценка потенциала праздника как ресурса, а ведь именно праздник может привлечь туристов в тот или иной регион.

Во многих регионах России этой отрасли туризма до сих пор не уделяется должного внимания. Отсутствует финансирование проведения национальных праздников со стороны правительства. Проблема организации национальных праздников, решающих главную задачу – укрепить общество, при этом у праздников, вызывающих истинные патриотические чувства, задача актуальная и очень непростая.

Отсутствует информационная поддержка проведения событий. Нет сайтов, посвященных национальным праздникам, готовящимся мероприятиям в том или ином городе.

Плохо оборудованы дороги в отдалённых уголках России, где проходят очень интересные мероприятия в рамках русских национальных традиций. Любой город, являющийся популярным туристским направлением, находится в более выгодном экономическом положении по сравнению с городами, имеющими неразвитую туристскую инфраструктуру.

Таким образом, можно систематизировать ряд проблем развития событийного туризма в России.

Отсутствуют среднего уровня средства размещения. В России многие гостиницы не соответствуют необходимому уровню. Гостиницы предоставляют услуги по очень высоким ценам, либо в дальних уголках России гостиницы просто отсутствуют.

Можно сформулировать следующие рекомендации по развитию данного направления в нашей стране.

1. Создание единого Центра маркетинга, продвижения и рекламы туристских возможностей событийного туризма.
2. «Подтягивание» существующих городских событий с высоким потенциалом до хорошего уровня.
3. Формирование и разработка новых уникальных проектов, основанных на собственной (российской) культурной составляющей.
4. Создание инфраструктуры в отдалённых уголках России (дороги, гостиницы среднего уровня).
5. Правительство страны должно начать финансировать программы по развитию событийного туризма в России.

Литература

1. Арбузов, А.Ф. География туризма: учебник для студ. сред. проф. образования / А.Ф. Арбузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 160 с.
2. Бабкин, А.Б. Специальные виды туризма / А.Б.Бабкин. – М.: Высшее образование, 2008.
3. Балабанов, И.Т. Экономика туризма: учеб. пособие / И.Т. Балабанов, А.И. Балабанов. – М.: Финансы и статистика, 2007.
4. Карнавалы. Праздники / Редгруппа: Т. Каширина, Т. Евсева. – М.: Мир энциклопедий, 2012. – 184 с: ил. – (Самые красивые и знаменитые).
5. Мирзеханова, З.Г. Экскурсоведение: учебное пособие / З.Г.Мирзеханова. – Изд. второе (доп. и перераб.). – Владивосток: Даль наука, 2008.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ЭКСКУРСИИ ПО
АКАДЕМИИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ КАК
ИНСТРУМЕНТ ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ И
РАСШИРЕНИЯ СОСТАВА ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ АБИТУРИЕНТОВ**

Степанян В.М.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье доказывается необходимость внедрения экскурсионной программы для школьников старших классов по академии с целью повышения престижа ВУЗа, его узнаваемости среди других ныне существующих высших учебных заведений, а также расширения числа потенциальных абитуриентов. В статье представлена схема подробного маршрута экскурсии по академии.

Ключевые слова: экскурсия, маршрут, целевая аудитория, абитуриенты, задачи, положительный эффект.

**THE ORGANIZATION OF ACADEMY STUDY TOURS FOR SENIOR SCHOOL
STUDENTS AS PROFESSIONAL ORIENTED GUIDANCE AND TOOLS
OF POTENTIAL APPLICANTS EXPANSION**

Stepanyan V.M.

Volgograd State Physical Education Academy

The article proves the need to implement the excursion program for high school students at the academy in order to increase the prestige of higher educational institution, its recognition among other existing institutions of higher education, as well as increasing the number of potential applicants. The article presents a detailed diagram of academy route.

Keywords: excursion, route, the target audience, applicants, tasks, positive effect.

Туризм как вид социально-экономической деятельности объединяет в себе интегрированные знания о закономерностях наиболее ценимых социальных результатов (оздоровление, повышение физического и духовного потенциала человека, общения с природой, повышение уровня знаний). Именно экскурсионное обслуживание позволяет донести до потребителя туристской услуги целый комплекс знаний ряда отраслей науки: экономики, истории, географии, этнографии, экологии и прочее.

Всякая экскурсия ставит своей задачей – продемонстрировать заранее подобранные объекты и обогатить при этом определенными впечатлениями, в основном зрительными. Именно это составляет суть экскурсии как особой формы культурно-просветительной работы.

На сегодняшний день Волгоградская область имеет 4403 спортивных сооружения, из них 2481 плоскостное сооружение, 1049 спортивных залов, 50 бассейнов.

Наиболее значимый вклад в спортивную жизнь города вносит Волгоградская государственная академия физической культуры. Спортивная база вуза – наиболее развитая, доступная интенсивно эксплуатируемая в регионе. Академия предоставляет своим студентам и волгоградским спортсменам для повышения их мастерства специализированный легкоатлетический стадион, футбольно-легкоатлетический манеж, специализированное поле для метаний, 25-метровый открытый плавательный и крытый гребной бассейн, гребную базу, теннисные корты, футбольное поле с футбольным городком,

универсальную площадку для спортивных игр, 8 специализированных спортивных залов для занятий боксом, тяжелой атлетикой, волейболом.

Поскольку академия обладает таким количеством разнообразных объектов, это позволяет разработать маршрут экскурсионной программы «История и современность спортивных побед».

Целевой аудиторией являются абитуриенты, поскольку они являются необходимым залогом развития и процветания любого учебного заведения: будь то институт, академия или университет, а также учащиеся ДЮСШ; СДЮШОР; СДЮСШОР; ЭС-ДЮШОР; УОР; ШВСМ. Именно от их количества впоследствии будет зависеть не только финансовые показатели эффективности работы ВУЗа, но и степень внутренней конкуренции, позволяющей отбирать самых лучших уже на этапе приема. Как следствие, это позволит достигать больших успехов в науке, олимпиадах, конференциях и семинарах (как внутривузовских, так и регионального характера).

Начало маршрута экскурсионной программы начинается с центрального входа в Волгоградскую Государственную Академию Физической Культуры.

Тема экскурсии: «История и современность спортивных побед».

Продолжительность (час): 1, 7 часа.

Протяженность (км): 1,5 км.

Содержание экскурсии: пешеходная экскурсия по уникальным объектам Волгоградской государственной академии физической культуры.

Схема подробного маршрута экскурсии представлена в таблице 1.

Таблица 1

Маршрут экскурсии

Маршрут	Объект показа	Длительность	Указания по организации
1	2	3	4
Вестибюль западного учебно-спортивного корпуса	Мозаичная стена главного холла	3 минуты	
Помещение западного учебно-спортивного корпуса	Зал баскетбола	7 минут	Подняться по лестнице на 2 этаж
Помещение западного учебно-спортивного корпуса	Зал волейбола	7 минут	Пройти по лестнице на 3 этаж
Помещение южного учебного корпуса	Стенды с администрацией академии	7 минут	Пройти 7 м на лево в сторону южного корпуса
Помещение южного учебного корпуса	Музей Истории ФГБОУ ВПО ВГАФК	15 минут	Пройти по коридору южного корпуса 5 м и подняться по лестнице на 2 этаж, повернуть налево и пройти до конца коридора
Помещение восточного учебно-спортивного корпуса	Актный зал	7 минут	Спуститься на первый этаж, повернуть на лево, пройти 10 м и повернуть направо
Помещение восточного учебно-спортивного корпуса	Зал спортивной гимнастики	7 минут	Пройти через «розовый зал» 8 м, повернуть налево и подняться по лестнице на 3 этаж

Территория ВГАФК	Бассейн	15 минут	Подняться по лестнице и пройти на кафедру теории и методики водных видов спорта
Территория ВГАФК	Стадион	10 минут	Выйти на улицу через двери восточного учебного корпуса
Территория ВГАФК	Футбольное поле	7 минут	Пересечь стадион и пройти по дорожке 30 м
Территория ВГАФК	Учебно-спортивный корпус для занятий легкой атлетикой и футболом (манеж)	15 минут	Пройти в сторону гостиницы общежития ВГАФК 40 м

Положительный эффект от внедрения экскурсионной программы может условно происходить:

1. На микроуровне. Внедрение экскурсионной программы позволит повысить престиж ВУЗа, его узнаваемость среди других ныне существующих высших учебных заведений. Также проявит у школьников и абитуриентов заинтересованность в нем, что в дальнейшем скажется на численности поступающих в академию. Проведение данной экскурсии студентами позволит получить опыт в проведении подобных мероприятий. Формирование профессиональной компетентности студента вуза посредством экскурсионной деятельности предоставляет студентам возможность обучиться различным видам трудовых навыков, приобрести профессиональный и жизненный опыт, и самое главное сформировать профессиональную компетентность. Выполняя те или иные задачи в процессе экскурсионной деятельности, молодые люди начинают понимать, в какой мере сформированы у них необходимые умения и навыки, что позволяет им определить направление своего дальнейшего развития.

Профессиональная компетентность выпускника вуза определяет его социальную значимость, востребованность на рынке труда, мобильность и устойчивость к изменениям социально-экономических условий. Необходимый опыт студенты могут получить, принимая участие в волонтерской деятельности, которая является признанной на самом высоком международном уровне.

Внедрение экскурсионного маршрута способствует повышению рейтинга кафедры гостиничного и туристического менеджмента в академии физической культуры. Такая экскурсия является продуктом новым, отличным от вузов с подобными факультетами и может заинтересовать уже учащихся студентов из других учебных заведений.

2. На макроуровне такая экскурсионная программа способствует популяризации спорта путем предоставления более обширной информации, поскольку зачастую причинами препятствия занятия спортом является недостаток информации у молодежи по поводу объектов спортивной инфраструктуры, расположенных на конкретной территории, в том числе информации о видах спорта, условиях посещения (график работы, стоимость занятий и т.д.).

Концепция экскурсионного маршрута призывает к здоровому образу жизни, т.к. большинство современных профессий предполагает менее подвижный образ жизни и занятие физической культурой становится актуальным на государственном уровне. Ведь здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, на 20% – от действия

окружающей среды, на 10% – от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Реализация подобных экскурсионных программ позволит сформировать эффективную систему развития спорта от любительского к профессиональному, сохранит и преумножит общее количество людей, занимающихся физической культурой и (или) проявляющих к ней интерес.

В целях данной экскурсии предполагается обратить особое внимание в рамках нашего учебного заведения на проблемы по оздоровлению молодого поколения и выявлению вредных привычек в лице самих студентов. Работа на этом этапе не должна прекращаться и вестись с периодическим характером. Одной из задач экскурсии, таким образом, является процесс формирования культуры здорового образа жизни через процесс изучения и раскрытия данного выбора.

Таким образом, внедрение экскурсионной программы позволит повысить престиж ВУЗа, его узнаваемость среди других ныне существующих высших учебных заведений. Также проявит у школьников и абитуриентов заинтересованность в нем, что в дальнейшем скажется на численности поступающих в академию.

Таким образом, одной из задач экскурсии является процесс формирования культуры здорового образа жизни через процесс изучения и раскрытия данного выбора. Реализация подобных экскурсионных программ позволит сформировать эффективную систему развития спорта от любительского к профессиональному, сохранит и преумножит общее количество людей, занимающихся физической культурой и (или) проявляющих к ней интерес.

Литература

1. Селиванова, С.Р. Организационно-правовые и методические аспекты совершенствования процесса подготовки будущих менеджеров в условиях физкультурного вуза / С.Р. Селиванова, С.Р. Сулейманова, А.Г. Мастеров // Вестник Евразийской академии административных наук. – 2013. – №1 (22). – С. 116–121

2. Степанян, В.М. Особенности профориентационной работы в системе образования // Совершенствование процесса подготовки специалистов для сферы высшего профессионального образования: научные труды, посвященные 50-летию ФГОУВПО «ВГАФК» (Волгоград, 28–29 октября 2010 г.). – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2010. – С. 90–93.

3. Степанян, В.М. Профессиональная управленческая компетентность будущих менеджеров // Философия социальных коммуникаций. – 2014. – №1 (27). – С. 130–135.

ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Анцыперов В.В., Горячева Н.Л.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Статья посвящена вопросам применения интерактивных методов обучения на уроке специализации. Описаны способы их применения для подготовки будущих тренеров по виду спорта с развитием их творческого потенциала.

Ключевые слова: интерактивное обучение, тренировка, средства подготовки, творческое развитие.

INTERACTIVE METHODS OF TEACHING AT THE SPECIALIZATION LESSON

Antsyperov V.V., Goryacheva N. L.

Volgograd State Physical Education Academy

The article is devoted to using interactive teaching methods at the specialization lesson. The methods of their use for training future coaches in sport with the development of their creative potential are analyzed.

Keywords: interactive training, training, training means, creative development.

Введение. Перестройка высшей школы выдвинула требования разработки новой концепции обучения. Резкое снижение престижности педагогического образования, введение новых предметов, изменения социально-экономических интересов молодежи усложнили условия подготовки специалистов, что, в свою очередь, изменило требования к технологии обучения их в вузе. В этих условиях эффективность и качество подготовки обучающихся во многом зависит от совершенства методологии и структуры обучения, от применения новых подходов профессорско-преподавательским составом в соответствии с новыми требованиями. В современных условиях подготовки специалистов необходима перестройка мышления преподавателя, овладение им новой интенсивной технологией обучения, применения передовых методов обучения, внедрения в практику прогрессивных методов построения учебного процесса.

Высшая школа должна готовить в первую очередь хорошего специалиста широкого профиля с целенаправленным самостоятельным углублением знаний через научно-практическую деятельность. Особенностью деятельности тренера, учителя физической культуры при решении разнообразных профессиональных задач требует от него проявления не только теоретических знаний, но и двигательного творчества [2].

Подобная деятельность выражается в способности качественно разучить новое упражнение, установить двигательные ошибки, своевременно и правильно исправить их. Ну и, конечно, специалист должен уметь оказывать помощь и страховать. Поэтому, уже в стенах вуза он должен быть научен практическим методам применения получен-

ных знаний. Для этого уже в стенах вуза будущий специалист должен пройти практическую адаптацию в условиях, приближенных к производству, с тем, чтобы самому усвоить всю широту спектра требований к профессии. При этом надо исходить не из ложной предпосылки давать формально будущему специалисту значительную по объему информацию, а из важнейшего принципа – творчески применять полученные знания, воспитывать вкус в самостоятельном применении своих знаний на практике. Этого возможно достигнуть лишь строгой и взвешенной регламентацией постепенного вовлечения в творческий процесс практического применения полученных знаний, начиная с элементарных вещей, но обязательно через деятельность самого студента. В подобной ситуации критерием качества знаний студентов должна являться успешность их применения при решении практических задач.

Подготовка студента ИФК к практической деятельности ведется в основном через теоретическое обучение. А практически он действует в основном как спортсмен. В результате происходит «подмена ценностей»: вместо тренерской деятельности студент неосознанно готовится лишь к спортивно-двигательной деятельности. Студенты не умеют комплексно использовать полученные знания на практике, поэтому выпускники институтов оказываются слабо подготовленными к работе, даже имея полный набор знаний, теряются при встрече с первыми трудностями.

Актуальной проблемой подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту является поиск эффективных путей органической связи обучения в вузе с практической деятельностью, приближение содержания и методики подготовки к реальным условиям работы тренера-преподавателя в вузе, в школе, в спортивном обществе [1].

Методика исследования. В исследованиях приняли участие студенты специализации спортивная акробатика. В уроке широко применялись методы активного и интерактивного обучения. Для практической реализации полученных знаний привлекались учащиеся ДЮСШОР № 10.

Результаты исследования и их обсуждения. Учитывая все вышесказанное, с целью повышения профессионально-педагогического мастерства студентов нами были разработаны и апробированы новые «хорошо забытые старые» методы обучения. Они, по нашему мнению, должны помочь студентам в рациональной организации и практическом применении на практике знаний, накопленных на предыдущих занятиях.

Первоначально при прохождении практического материала серьезное внимание уделялось разбору методики обучения упражнениям. Студентам в процессе занятий общалась классическая схема обучения. Первым шагом является создание общего представления о движениях при выполнении упражнения. Определение двигательного состава всегда начинается с описания исходного положения и завершается определением конечной позы упражнения. Установление состава движений может проводиться в форме логических рассуждений о последовательности и сочетании движений, в результате выполнения которых получается упражнение, например, кувырок вперед.

Для контроля за подготовкой к занятию студентами были заведены тетради, где они фиксировали всю необходимую информацию по технике выполнения и методике обучения упражнениям. Студент, начиная с первого курса, в течение всего срока обучения должен фиксировать в ней нужные и важные материалы. Имея такую информацию, студент сможет подойти творчески к вопросу обучения детей акробатическим упражнениям.

В систематизации работы студента большую помощь оказывает, по мнению автора, специальная «творческая тетрадь» [3]. При ведении такой тетради, группируя в определенной последовательности свои записи и анализируя их, студенты приобретают навыки ведения самостоятельной практической работы.

Тетрадь состоит из пяти взаимозаменяемых блоков. Подробнее остановимся на четвертом пункте, который включает в себя следующие показатели.

1. Качество подготовки студентов к проведению занятия:

- уметь составить конспект занятия или оформить другую документацию и умение сформулировать цель и задачи занятия;
- материально-техническое обеспечение занятия;
- уметь проверить выполнение домашнего задания.

2. Качество организации и проведения занятия:

- уметь правильно выбрать средства, методы и формы проведения занятия;
- уметь поддерживать плотность занятия и правильно распределять время;
- уметь подбирать подводящие упражнения в зависимости от ошибки;
- уметь убедить занимающихся правильно выполнять задание;
- уметь быстро принимать оптимальное решение в случае возникших стрессовых ситуациях.

3. Педагогическое мастерство студента:

- уметь кратко, доходчиво и правильно объяснять и показывать элементы техники;
- уметь обучать элементам техники и целостному упражнению;
- уметь видеть, находить причину и исправлять ошибки;
- уметь подавать команды для построения и перестроения;
- умение дать образное сравнение;
- уметь оказать практическую помощь и страховку;
- анализировать и оценивать качество выполнения упражнения.

Освоив и записав в тетрадь схему методики обучения, студенты самостоятельно проводят практические занятия по освоению того или иного упражнения. К работе в качестве тренера студентов можно привлекать со второго курса, когда они получают основные знания по отбору и работе с юными спортсменами.

Для контроля за освоением студентами методики обучения упражнениям проводится блицигра [4]. Она позволяет определить знания студентов о последовательности применения подготовительных и подводящих упражнений. Игра позволяет не только уяснить последовательность освоения подводящих упражнений, но и контролировать и оценивать знания, формировать навыки и умения общения с людьми, отстаивать свою точку зрения. В качестве примера приведем блицигру при разучивании переворота назад (фляк).

Всем студентам предлагается перечень подводящих и подготовительных упражнений (Табл.1). Им необходимо самостоятельно из них выбрать и ранжировать в порядке значимости необходимые упражнения, которые направлены на последовательное освоение фляка.

После этого из числа студентов преподаватель формирует группы по 3-5 человек, и они приступают к обсуждению материала, коллективно расставляют упражнения в необходимой последовательности обучения и результаты заносят в таблицу. После этого им предлагается правильный вариант ответов. Далее идет определение правильности выполнения задания. По каждому подводящему упражнению подсчитывается абсолютная оценка между цифрой проставленной студентом и сообщенной преподавателем. Полученные результаты суммируются и на этом основании выставляются оценки как персонально студенту, так и бригадам. Данная игра позволяет студентам запоминать большое количество подводящих и подготовительных упражнений и последовательность их освоения.

Таблица 1

Последовательность применения подводящих упражнений

№ п/п	Подводящие упражнения	Индивидуальная оценка	Групповая оценка	Правильные ответы	Индивидуальная ошибка	Групповая ошибка	Правильные ответы
1	ИП-стоя. Прыжком назад падение на горку матов.	5	1	1	4	0	
2	Фляк в лонже.	2	5	5	3	0	
3	Фляк с помощью двух партнеров.	3	4	4	1	0	
4	Прыжок назад со взмахом рук.	4	3	2	1	1	
5	ИП-стоя. Наклонам назад мост.	1	2	3	2	1	
Сумма баллов					16	8	

После освоения значительного количества упражнений студенты на практике апробируют полученные сведения сначала на своих однокурсниках, а потом уже и на детях. Тренировочное занятие студенты начинают традиционно с построения детей, сообщения задач и потом приступают к разминке (Рис. 1). Опыт проведения разминки у них уже имеется, так как ранее они этим занимались в течение двух семестров.



Рис. 1. Разминка, проводимая студентом

Серьезное внимание студенты уделяют качеству исполнения упражнений. В случае выполнения сложных движений в помощь проводящему подключаются другие студенты. После разминки студенты переходят непосредственно к обучению конкретным упражнениям. Для повышения эффективности процесса они заранее подготовили обучающую программу, в которой расписали последовательность подачи подготовительных упражнений.

На представленной фотографии показана студентка, обучающая девочку подводящему

упражнению, выполняемому в стойке на руках.

В случае применения сложных подводящих упражнений или связанных с риском в помощь приходит другой студент.

Самое серьезное внимание в процессе обучения уделялось приемам помощи и страховки. Для этого студенты использовали самые разнообразные приемы, значительная часть которых представлена ниже на фотографиях (Рис. 2).

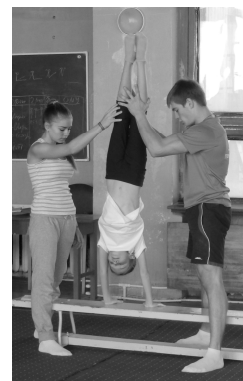




Рис. 2. Приемы помощи и страховки, выполняемые студентами



За всем процессом обучения наблюдал преподаватель. Он своевременно корректировал последовательность применения подводящих упражнений, указывал на ошибки, если их не замечали студенты, помогал правильно осуществлять страховку.

После завершения занятия студенты осуществляли саморазбор как положительных, так и неудач-

ных моментов самостоятельной тренерской работы. Особое внимание обращалось на использование подводящих упражнений и эффективность их воздействия на ребенка. Подробно разбирается методика обучения упражнениям и, самое главное, – страховка и обеспечение безопасности детей при выполнении различных элементов.

Заключение. Таким образом, предлагаемые подходы подготовки будущих специалистов по виду спорта с развитием их творческого потенциала, показали высокую эффективность их подготовки еще на студенческой скамье. Данные средства подготовки стимулируют студентов на такую деятельность, и способствует развитию индивидуального опыта творческой деятельности, позволяют заложить необходимый фундамент для формирования целостной, всесторонней, саморазвивающейся, активной личности, способной решать поставленные перед ним задачи на высоком профессиональном уровне.

Литература

1. Анцыперов, В.В. Активные методы обучения на занятиях по специализации: уч.-метод. пособие / В.В. Анцыперов. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 72 с.

2. Виленский, М.Я. Педагогические основы формирования опыта творческой деятельности будущего учителя: учеб. пособие / М.Я. Виленский, С.Н. Зайцева. – М., 1993. – 117 с.

3. Корх, А.Я. Организация самостоятельной работы в физкультурных вузах (творческая тетрадь): метод. разработ. для студентов, слушателей повышения квалификации / А.Я. Корх, Е.Д. Скальская. – М., 1989. – 50 с.

4. Новые технологии обучения на ФПКП: теория, опыт, проблемы. Труды исследовательского центра. Кн.1. – М., 1991. – 131 с.

СУЩНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ БУДУЩИХ МЕНЕДЖЕРОВ СРЕДСТВАМИ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Бабашев А.Э., Борисенко Е.Г.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Статья посвящена вопросам формирования коммуникативной компетенции студентов неязыкового вуза при обучении иностранным языкам. Описываются сущностные характеристики коммуникативной компетенции менеджеров в условиях современной управленческой деятельности и алгоритмы учебно-профессиональной деятельности студентов.

Ключевые слова: коммуникативная компетенция, профессиональная компетенция, лингвистическая компетенция, система профессионального иноязычного образования, профессиональная подготовка, качество образования.

THE ESSENTIAL CHARACTERISTICS IN FORMATION OF STUDENTS- MANAGERS' COMMUNICATIVE COMPETENCE IN LEARNING A FOREIGN LANGUAGE

Babashev A.E., Borisenko E.G.

Volgograd State Academy of physical education

The article deals with the problem of formation of communicative competence in learning a foreign language, which is especially important with the introduction of the new federal government standards for higher education.

Key words: distance learning, extra-mural studies, professional linguistic competence, communicative competence, foreign language, self-education, competency building approach.

В условиях управленческой деятельности на современном этапе особое внимание уделяется коммуникативной компетенции будущих менеджеров. Это проявляется в умении специалиста выражать свою субъектную позицию, отстаивать ее, умение вступать в деловое общение и быть инициатором коммуникативных контактов.

Умениями управленческого общения служат также умения оценивать свои собственные результаты общения и высказывания собеседника, а также владение общением на разных уровнях: с собеседником, с мини группой и максимальной аудиторией [3].

Возникает необходимость дать определение понятию компетентности будущих менеджеров, что является основой для успешного формирования условий профессио-

нальной подготовки специалистов. Современные ученые определяют компетентность, как «качество личности, определяющее особенности ее субъектной позиции в профессиональной деятельности» [5].

Все это требует нового подхода к проблеме формирования коммуникативных навыков у студентов менеджеров. Необходим поиск средств диагностики уровня коммуникации для эффективной практической подготовки студентов. Необходимо уделять особое внимание диалогическому общению, которое можно с успехом формировать посредством иностранного языка [1].

Такие виды речевой деятельности как письмо, чтение, говорение и аудирование должны быть активно представлены в процессе обучения иностранному языку. Особая роль здесь отводится формированию активной позиции у студентов, что способствует развитию их коммуникативной компетенции в качестве личностной компоненты.

В процессе формирования речевой деятельности педагогу следует применять активные формы обучения: деловые и ролевые игры, круглые столы, презентации, коммуникативные задачи и т.д. Необходимо также широко использовать новые информационные технологии: мультимедийное сопровождение к учебным темам, учебные материалы и пособия на электронных носителях, компьютерные тестирующие системы и тренажеры; видео и аудиоматериалы.

На современном этапе в учебный процесс все чаще внедряются элементы дистанционного обучения: индивидуальное оперативное общение преподавателя со студентами с помощью электронной почты, в частности, для консультаций при подготовке доклада на научную студенческую конференцию, презентаций по изучаемым темам или организации самостоятельной работы.

Использование технических средств обучения и новых компьютерных технологий при работе с видеоматериалами на иностранном языке (тематические видеоролики, образовательные фильмы) организует на более качественном уровне учебный процесс и повышает мотивацию студентов к изучению иностранного языка.

В связи с этим важен поиск эффективных технологий и методов обучения иностранным языкам, способствующих формированию лингвистической компетенции у студентов, планирующих изучать язык параллельно с изучением будущей профессии. В этом случае дистанционная форма обучения дает возможность решения поставленных задач [3].

Умение студентов к самостоятельно организуемой познавательной деятельности, которая направлена на углубление собственного образования, основывается на опыте самообразования, стремлении расширить свой образовательный потенциал не только в области иностранного языка, но и будущей профессиональной деятельности [1], что повышает конкурентоспособность на рынке труда и реализует индивидуальные предпочтения.

Для формирования данной компетенции преподавателю необходимо создать дистанционно-развивающую среду с определенным набором узкопрофессиональных статей, (аутентичные тексты, имеющие познавательную ценность, информативную значимость, представляющие наибольшую трудность для данного этапа обучения как в содержательном, так и в языковом отношении), первоначальный глоссарий и комментарии к ним [5].

На следующем этапе студентам предлагаются ссылки на научные публикации и монографии для первоначального ознакомления с аутентичным текстом. В зависимости от целевой установки происходит формирование навыков просмотрового (предполагающего получение общего представления о читаемом материале) и поискового (ориентированного на быстрое нахождение в тексте или массиве текстов определенных данных, фактов, характеристик) чтения [2].

Чтобы расширить познание на основе изучающего чтения, предусматривающего максимально полное и точное понимание всей содержащейся в тексте информации, и ее критическое осмысление, студентам предлагается оформить полученные результаты работы в виде эссе или презентаций для дальнейшего обмена и обсуждения между собой посредством информационного общения.

Так происходит формирование способности принимать адекватное решение, отстаивать свою точку зрения, инициировать общение. Создаются предпосылки к конструктивной и творческой деятельности и созданию личного образовательного продукта, выстраивания собственных систем знаний и личных способов их получения [2].

Современные интернет технологии обеспечивают активное вовлечение студентов в учебный процесс и управляют ими вместе с традиционными учебными средами. Интерактивные возможности используемых в системе дистанционного обучения программ и систем доставки информации предполагают обратную связь, обеспечивают диалог и поддержку. Современные компьютерные телекоммуникации обеспечивают передачу знаний и доступ к разнообразной учебной информации гораздо эффективнее, чем традиционные средства обучения [5].

Выделяются некоторые принципы успешного формирования коммуникативной компетенции. Рассмотрим их ниже.

1. Знакомство с новой темой. Цель – определить уровень знания студентов о предполагаемой теме и нацелить их на овладение ими новым учебным материалом.
2. Расширение и углубление сферы профессиональных умений и знаний по проблеме исследования. Основная задача – сориентировать студентов самим проверить их идеи и найти подробную информацию о проблеме исследования.
3. Лексические упражнения. Цель – расширение лексического запаса у студентов по проблеме исследования в процессе выполнения лексических упражнений.
4. Грамматические упражнения. Основная задача – овладение студентами наиболее употребляемыми грамматическими конструкциями и закрепление их в процессе речевой практики.
5. Коммуникативные навыки. Студенты должны овладеть навыками профессионального общения и усвоить основные функции менеджера.
6. Культурные нормы и правила речевого поведения. Научить студентов обращать внимание на культурные различия и необходимости адекватного использования языковых средств.
7. Создание проблемных ситуаций. Цель – овладение студентами умением видения проблемных ситуаций и умением адекватно их решать. Уметь отстаивать свою точку зрения.
8. Письменная коммуникация. Студенты овладевают средствами письменной коммуникации, учатся формулировать различные формы общения посредством письма.

Соблюдение всех принципов решает задачу успешного формирования коммуникативной компетенции будущих менеджеров средствами иностранного языка.

Литература

1. Кудрявцева, Т.В. Формирование профессиональной готовности менеджеров в системе дополнительного образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Т.В. Кудрявцева. – М., 1999. – 31 с.

2. Максимова, Т.А. Формирование умений межкультурного общения у студентов вуза в процессе изучения иностранных языков: автореф. дис ...канд. пед. наук. / Т.А. Максимова. – Челябинск, 2004. – 27 с.

3. Общеввропейские компетенции владения иностранным языком: изучение, обучение, оценка: Московский государственный лингвистический университет (русская версия), 2003.

4. Пассов, Е.И. Коммуникативное иноязычное образование. Концепция развития индивидуальности в диалоге культур / Е.И.Пассов. – Липецк, 1999.

5. Чичикин, И.В. Коммуникативная компетентность менеджера: лингводидактический и психологический анализ [Текст] / И.В. Чичикин // Вестник государственного университета управления. Серия «Муниципальное управление». – 2010. – № 13.– С. 166–174.

ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПОДХОДОВ В ПРОЦЕССЕ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ОБУЧЕНИЯ

Губина Е.М.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассматриваются проблемы интеграции практико-ориентированного и лично ориентированного обучения в связи с новыми федеральными государственными образовательными стандартами в контексте компетентностного подхода. Опираясь на исследования многочисленных ученых-педагогов, автор делает попытку указать на необходимость данной интеграции в современных условиях образования.

Ключевые слова: комплексная методика, практико-ориентированное обучение, лично ориентированный подход, компетенции, компетентностный подход, дистанционные технологии, конкуренция выпускников вузов, целевое направление, модернизация образовательного процесса.

INTEGRATION OF EDUCATIONAL APPROACHES IN COMPETENCY TRAINING

Gubina E.M.

Volgograd State Physical Education Academy

The article considers the problem of integrating the practice-orientated and personal-orientated learning in relation to the new federal state educational standards in the idea of competence-based approach. Based on researches of many scientists and educators author makes an attempt to point out the necessity of integration in the present conditions of education.

Keywords: complex methodology, practice-orientated learning, personal-orientated approach, competence, competence-based approach, distance technologies, graduates' competition, target direction, the modernization of educational process.

Существующая в стране система подготовки специалистов в различных сферах уже давно не соответствует требованиям сегодняшней действительности и нуждается в реформировании. Назрела серьезная необходимость модернизации высшего профес-

сионального образования с учетом потребностей рынка, как предприятий, так и будущих специалистов.

В собственных публикациях уделялось внимание лично ориентированному подходу в образовании, делался акцент на внедрение данного подхода в обучении спортивных менеджеров. В монографии указывались основные принципы и подходы, организационно-методические условия реализации комплексной методики [8,10]. Было экспериментально доказано эффективность интегрированного подхода к моделированию и организации обучения, где предполагалось сочетание в учебном процессе очной и дистанционной форм обучения в зависимости от личностных особенностей студентов. Утверждалось, что лично ориентированный подход способствует развитию у будущих менеджеров важных личностных качеств: рефлексии, смыслов творчества, избирательности, ответственности.

В связи с ведением федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС), где большую роль в обучении и получении профессионально значимых знаний, умений и навыков должно отводиться самостоятельной работе обучающихся данная тема не перестает быть актуальной. В соответствии с этими же стандартами, также особую роль должно отводиться обучению, которое бы непосредственным образом было бы связано с реальной действительностью, т.е. соответствовало реальным потребностям рынка.

ФГОС большую роль в процессе обучения отводят студенту. По сути, студент имеет право формировать индивидуальную программу обучения, что позволит получать консультации у преподавателя, с участием работающего специалиста, по формированию будущего профиля подготовки.

Изменения, в связи с внедрением новых стандартов, затрагивают всех участников образовательного процесса: студентов, преподавателей и учебную часть. Индивидуальный план студента является его рабочим документом, который должен содержать информацию о перечне и сроках изучаемых дисциплин, объеме учебной нагрузки и системе оценивания по каждой дисциплине. По мнению исследователя, основное содержание дисциплины должно быть ориентировано на формирование креативных и социальных компетенций, а не освоение готового знания. Особое место отводится самостоятельному обучению студентов. Сами задания, по мнению автора, должны носить креативный, творческий характер, а иметь реальную информацию об исследовательском объекте, т.е. вовлекать студентов в реальные проекты, где учащиеся могут получить уникальную возможность применить полученные теоретические знания в работе над реальными проектами, производственными задачами, ситуациями.

По мнению многих авторов (Вербицкий А.А., Зимняя И.А., Байденко В.И., Татур Ю.Г., Ефимчук О.С.) востребованным является разработка лично ориентированных технологий образования, не только учитывающих накопленный педагогический опыт в рамках лично ориентированной теории образования, но и адекватных уровневой системе образования, реализующий компетентностный подход. Исследователи утверждают, что компетентности должны подкрепляться личностными качествами такими как работоспособность, выносливость, прилежность и др [4,5,].

Вопросами феномена компетентностного подхода занимались многие ученые, такие как: Т.И. Барышникова, Г.М. Бурденюк, О.Ю. Зверлова, Р.М. Грановская, Ю.А. Конаржевский, Н.Ф. Коряковцева, Е.С. Полат, Е.Н. Соловова, Т.Ю. Тамбовкина, Т.Ю. Терновых, А.В. Мариничева, И.А. Зимняя, А.В. Хуторской, Н.И. Чернова и др.

Однако в образовании существуют различные подходы к осмыслению данного феномена. Так, например З.В. Якова, В.И. Николаева делают акцент на понимание компетенции в качестве образовательных результатов в контексте ФГОС. Это понимание делает попытку выстраивания диалога между работодателем как заказчиком образовательного результата и вузом как поставщиком образовательного результата. Авторы объясняют, что

образовательные технологии рассматриваются как способ формирования компетенций (через использование активных и интерактивных методов обучения), а оценочные средства (ФОС – путем привлечения к их разработке работодателей, экспертов их профессиональной среды) – как инструмент доказательства сформированности компетенций.

Н.В. Соснин утверждает, что компетентностный подход предполагает новое видение содержания обучения, методов и технологий, позволяющее преодолеть традиционную дисциплинарность высшего образования. Результаты обучения в конце этапа – это состояние готовности применять знания и выполнять те виды деятельности, которые и составляют содержательную основу общих и специализированных профессиональных компетенций выпускника.

По мнению А.Л. Кекконен, С.В. Сиговой, формирование современных профессиональных характеристик для различных специалистов нужно решать совместно с объединениями работодателей, заинтересованными государственными ведомствами и системой образования. Исследователи уверены, что перечень востребованных компетенций может стать переходным мостиком между требованиями работодателей и подготовкой в системе профессионального образования [14].

Действительно, сформированный перечень требований совместно с производством и образованием, позволит более качественно осуществлять подготовку будущих специалистов той или иной отрасли народного хозяйства страны.

О проблемах структуры содержания обучения в компетентностной модели высшего профессионального образования, не один раз высказывался Н.В. Соснин. Его опасения сводятся в следующем. Если в предметно-содержательной модели исходной позицией для организации обучения задан перечень обязательных дисциплин, то в компетентностной модели такой позицией является набор компетенций, а дисциплины и другие структурные единицы выстраиваются в направлении системообразующего фактора – укрупненной компетенции.

По мнению других авторов (Зорин А.И., Махотин Д.А., Кудрявцева Е., Якимова З.В., Николаева В.И.) введение компетенции в качестве основной описательной характеристики образовательных стандартов не привело к отмене квалификаций. В словаре термин «квалификация» рассматривается как готовность к выполнению определенного вида профессиональной деятельности или/и как официальное призвание в виде освоения определенного вида профессиональной деятельности. Иначе, квалификация понимается как официально признанное подтверждение наличия у некоего лица компетенций, соответствующих требованиям к выполнению трудовых функций в рамках конкретного вида профессиональной деятельности и сформированных в процессе образования, обучения или трудовой деятельности.

Что же касается с оцениванием компетенций? Пока отсутствуют рекомендации Минобрнауки России, и поэтому вузы вынуждены вести самостоятельный исследовательский поиск.

М.А. Анисимова, И.С. Бляхеров, А.В. Масленников, А.В. Моржов, в своей статье «К вопросу о проектировании оценочных средств сформированности компетенций» утверждают, что при проектировании средств оценивания уровня сформированности компетенций необходимо обеспечивать моделирование реальной деятельности профессионала, требующей поиска решений проблем и осуществление переноса знаний, комбинаций способов деятельности, выполнения других творческих процедур. С их точки зрения, оценку уровня знаний и сформированности компетенций можно реализовать в двух направлениях:

1) оценивание знаний и умений в рамках отдельных дисциплин (модулей) на основе контрольно-измерительных материалов (КИМ);

2) оценка деятельности студента в процессе деятельности студента в присутствии преподавателя, либо при организации такой работы студента, по результатам которой можно определить степень владения компетенциями [2].

О.В. Давыдова, В.И. Звонников, М.Б. Челышкова, Н. Ф. Ефремова в проблеме средств оценки компетенций предлагает создавать инновационные технологии комплексного оценивания как приобретаемых студентами знаний и умений, так и социально-личностных и профессионально значимых характеристик, формирующих компетенций будущих специалистов [13,15].

Ю.О. Коновалова в своей статье рассматривает проблемы контроля освоения общекультурных и профессиональных компетенций студентами вузов в системе высшего профессионального образования. Автор замечает, что ключевая проблема является разработка многокритериальной системы оценивания уровня освоения компетенций. При этом автор предлагает учитывать следующие моменты:

- формы контроля должны стать логическим продолжением методик обучения;
- как обучение, так и оценивание должно быть вариативным и осуществляться по индивидуальным траекториям для каждого студента, что является требованием Болонский соглашений;
- процесс формирования компетенций студентов осуществляется в ходе теоретического и практического обучения, учебной, научной и исследовательской;
- при оценке сформированности компетенций следует учитывать не только предметный компонент, соответствующий знаниям, умениям и владениям, заложенным в федеральных государственных образовательных стандартах, но и личностные качества студентов, имеющие решающее значение для будущей профессиональной деятельности.

М.Б. Гитман, А.Н. Данилов, В.Ю. Столбов, для контроля уровня сформированности «владений» предлагают применять ситуационные задания (в виде кейсов) [7].

Есть и другие мнения, так О.В. Карагодина рекомендует проводить сертификацию специалиста, которая, по ее мнению предусматривает подтверждение ими уровня своей квалификации на основе полученных знаний, навыков, умений (компетенций) и готовности применения их на практике. Как утверждает автор, сертификация квалификации выпускников вузов должна проводиться для того, чтобы подтвердить уровень квалификации работника с точки зрения ее соответствия требованиям профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик. Профессиональный стандарт должен представлять собой многофункциональный нормативный документ, определяющий требования к компетенциям и квалификации выпускников вузов, изложенных в виде структурированных характеристик деятельности.

Автор объясняет значимость разработки профессиональных стандартов в следующем:

- обеспечение качества работы выпускников вузов в различных сферах деятельности на основе единых требований к выполняемым функциям;
- формирование стандартов профессионального образования и модульных программ обучения, основанных на компетенциях.

Позволим себе напомнить, что, компетенция (от лат. *competere* – соответствовать, подходить) – способность применять знания, умения, успешно действовать на основе практического опыта при решении задач общего рода, также в определенной широкой области, а профессиональная компетенция – способность успешно действовать на основе практического опыта, умения и знаний при решении профессиональных задач.

Компетентностный подход в образовании связан с личностно ориентированным и действующими подходами к образованию, поскольку касается личности обучающе-

гося и может быть реализованным и проверенным только в процессе выполнения конкретным учеником определенного комплекса действий.

Федеральный образовательный стандарт (ФГОС) представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основных образовательных программ по различным направлениям подготовки образовательными учреждениями высшего профессионального образования на территории Российской Федерации. Основная образовательная программа (ООП) бакалавриата предусматривает изучение учебных циклов. Каждый учебный цикл имеет базовую (обязательную) часть и вариативную (профильную) устанавливаемую вузом.

Многообразие компетенций, предъявляемых к выпускнику вуза накладывает определенные сложности в последующей их оценке. Различные специалисты пытаются определить наиболее важные (главные) компетенции, которыми должен обладать будущий специалист.

Так, например, главный акцент профессионально-коммуникативной компетенции, по мнению Е.Р. Нуртаева, должен быть сделан на развитие коммуникативных способностей специалиста и приобретения навыков профессиональной пригодности в современном мире. К ним относятся: скорость профессиональной и социальной реакции, гибкость мышления, способность к оперативному анализу и принятию решений, умение работать индивидуально и в команде, знание современных информационных технологий, владение навыками успешной коммуникации.

В.И. Звонников, М.Б. Челышкова, М.В. Гуськова в своих работах акцентируют внимание на оценку компетенции менеджеров. Согласно ФГОС, число компетенций по всем направлениям подготовки управленческого образования излишне велико. Из большого количества авторы предлагают выделить так называемые ядерные (ключевые) компетенции, которые будут положены в основу содержания измерителей для оценки качества результатов подготовки при эвалюации программ [11].

Индивидуальная образовательная траектория рассматривается А.В. Хуторским как индивидуальный для каждого ученика путь реализации личностного потенциала обучающегося, где понимается совокупность его организаторских, познавательных, творческих и иных способностей.

Целеполагание в обучении – это установление учеником и учителем целей и задач обучения на определенных его этапах. Оно необходимо для проектирования образовательных действий учащегося и связано с внешним социальным заказом, образовательными стандартами, имеющимися средствами обучения, педагогическими воззрениями преподавателя и др. В личностно ориентированном обучении целеполагание проходит через весь процесс образования, выполняя в нем функции мотивации деятельности учащегося, структурной стабилизации учебного процесса, диагностики результатов обучения.

Одним из приоритетных направлений модернизации образования является формирование новых моделей организации учебной деятельности, учитывающей вариативность и индивидуальность образования.

Модели организации обучения по индивидуальным учебным планам (ИУП) решают проблемы гуманизации образования, так как нацелены на личностно-ориентированный подход в обучении, ориентированы на реализацию основных прав обучающегося в сфере образования, так как позволяют осуществлять свободный выбор индивидуальной траектории развития. Обеспечение универсальности образования в сочетании с индивидуальным подходом существенно расширяет возможности образовательного учреждения. Внедрение индивидуальных учебных планов позволяет значительно продвинуться в решении проблем снижения перегрузок обучающегося, а также совмещение учебы с работой.

ИУП обучающегося предполагает прохождение некоторых учебных предметов в учреждениях образования, в рамках самообразования, экстерната, с помощью дистанционных технологий и пр. Использование индивидуального учебного плана при профильном обучении позволяет реализовывать различные образовательные потребности обучающихся, работодателей, учреждений профессионального образования.

Использование личностно-ориентированного подхода в образовании позволяет выявлять личностные качества обучающихся, которые впоследствии будут (должны) направляться на совершенствование и упрочнение его знаний, умений и навыков (компетенций).

Какими же личностными характеристиками и компетенциями должен обладать например, менеджер? Ориентация на достижение; командная работа и сотрудничество; аналитическое мышление; инициатива; уверенность в себе; настойчивость; поиск информации; командное лидерство; концептуальное мышление и другие. Каким образом можно реализовать данные характеристики в процессе обучения? На наш взгляд, только в процессе практико-ориентированного обучения.

В контексте реализации компетентностного подхода целью воспитательной деятельности вуза должно стать воспитание компетентного специалиста, обладающего всеми профессиональными и общекультурными компетенциями в соответствии с требованиями ФГОС, дающими обучающимся возможность сформировать систему личностно-профессиональных ценностей, которые станут условием самоорганизации для достижения намеченных целей.

По мнению Н.Г. Григорьевой, Н.М. Опариной, благоприятная психолого-педагогическая среда, атмосфера доверия и сотрудничества создают возможность для творческой деятельности и свободного развития студента [12].

Следует напомнить, что практико-ориентированный подход – это метод преподавания и обучения, позволяющий студентам сочетать учебу в вузе с практической работой. Студентов ставят в реальные рабочие условия, в которых они получают соответствующие практические и социальные навыки, необходимые для успешной работы.

Например, Российская международная академия туризма (РМАТ) являясь образовательным и научным центром России в сфере профессионального туристского образования реализует собственную образовательную модель, которая основывается на следующих принципах:

- ориентированность на практическую подготовку специалистов;
- учет запросов работодателей;
- компетентностный подход к профессиональной подготовке;
- предоставление студентам возможности выбора индивидуальной образовательной траектории. Планируя индивидуальную образовательную траекторию обучающийся может ориентироваться на сформулированные в модели компетентности и в процессе обучения держать курс на формирование учений и навыков, которые позволят ему успешно спланировать и построить карьеру в своей будущей профессиональной деятельности;
- обеспечение непрерывности и многоуровневости программ;
- получение дополнительных квалификационных сертификатов;
- применение современных информационных технологий в обучении и др.

Владивостокский государственный университет экономики и сервиса (ВГУЭС) успешно внедрил и продолжает развивать практико-ориентированное обучение в рамках Федеральных Государственных образовательных стандартов (ФГОС). В основу такого обучения положен принцип «обучение через делание» («Learning by doing»), при реализации которого общепрофессиональные и специальные компетенции формируются у студентов в ходе выполнения ими реальных практических задач в учебное время. В данном университете центральным звеном практико-ориентированного подхода является учебный процесс, где подразумевается:

- ориентация программ на прогнозы рынка труда;
- реальная практическая направленность курсовых и дипломных работ;
- использование активных методов обучения и информационных технологий;
- введение индивидуальных планов практики;
- поощрение работы студентов;
- активное вовлечение специалистов-практиков в обучение и оценку студентов;
- создание площадок практического обучения (бизнес-мастерские).

Удачным, по мнению ректора ВГУЭС, профессора Г.И. Лазарева оказался эксперимент с объединением всех практик в одну (что не противоречит ФГОС). В течение практики студенты работали на базовых предприятиях, на них же затем проходили преддипломную практику и выполняли выпускные квалификационные работы. В результате почти 70% выпускников экспериментальной группы после получения диплома остались работать на своих базовых предприятиях. Предприятия были довольны таким подходом, т.к. они получили почти готовых специалистов и на полный рабочий день, практически без обязательств по оплате их услуг (хотя фактически каждый второй студент получал оплату за свой труд).

Положительным результатом эксперимента является деятельность Российского союза промышленников и предпринимателей (РСПП) и Национального агентства развития квалификаций (НАРК).

Секрет эффективности внедрения интегрированной системы подготовки выпускников в Санкт-Петербургском институте машиностроения состоит в сочетании теоретического обучения и производственного труда. По сути это и есть практико-ориентированное образование.

К практико-ориентированным подходам обращались многие ученые (В. Байденко, В.А. Болотников, В.П. Борисенков, В.В. Сериков, С.В. Дусенко и др.). По их мнению, первоочередная задача модернизации российского профессионального туристского образования решается через усиление практической направленности при сохранении его фундаментальности. Практико-ориентированное образование предполагает изучение традиционных для российского образования фундаментальных дисциплин в сочетании с прикладными дисциплинами технологической или социальной направленности.

Другие специалисты в области практико-ориентированного обучения (Ю. Ветров, Н. Клушина, П. Образцов, Т. Дмитриенко) связывают обучение студентов с погружением в профессиональную среду, для соотнесения своего представления о будущей профессии с реалиями нынешнего бизнеса; а также внедрение профессионально-ориентированных технологий обучения, способствующих формированию у студентов значимых для будущей профессиональной деятельности качеств личности, а также знаний, умений и навыков, обеспечивающих качественное выполнение функциональных обязанностей по избранной специальности.

Практико-ориентированный подход, создает возможность постепенного наращивания профессиональной квалификации специалиста – от формирования типовых профессиональных действий до продуктивной творческой деятельности.

Такое обучение позволит реализовать у студентов востребованные компетенции для будущей профессиональной деятельности, а значит, повысить собственную конкурентоспособность как специалиста, и в свою очередь, туристического предприятия, что в последствии приведет к оценке конкурентоспособности выпускающего в данной сфере специалистов образовательного учреждения.

Данный подход не представляется реальным, без тесного сотрудничества образования, науки, бизнес-сообщества, и государственных органов власти. Ведь одним из принципов ФГОС является усиление практико-ориентированного образования в вузах.

Важность социального партнерства субъектов практико-ориентированного образовательного процесса, отмечалось а работах по проблемам образования в сфере туризма С.М. Захаровой, Е.Л. Писаревский, И.В. Зорина. В ходе такого взаимодействия специалисты предлагали решить ряд следующих задач:

- осуществление совместной взаимовыгодной деятельности с целью развития и совершенствования профессионального образования;
- социальное развитие и оздоровление инфраструктуры, в которой это взаимодействие осуществляется;
- создание нормативно-правового обеспечения социального партнерства как инструмента рынка профессиональных образовательных услуг;
- обеспечение трудоустройства выпускников вуза.

К этому ряду можно присоединить и следующие задачи:

- повышение активности всех структур образовательного процесса для выполнения непосредственных функций и задач;
- решение коммерческих вопросов для вузов (как например дополнительные доходы, получаемые через хоздоговорные темы);
- производственные заказы профессиональных кадров;
- развитие отраслей и прикладных инфраструктур (транспорта, общественного питания и др.).

Из исследования Т.О. Платоновой среди наиболее предпочтительных форм взаимодействия вузов и предприятий выделяются следующие:

- совместная разработка и корректировка образовательных программ (31%);
- целевая подготовка специалистов (30%);
- мониторинг текущих и перспективных потребностей работодателей в специалистах (26%);
- мониторинг востребованности выпускников (18%);
- проведение практики на базе различных организаций региона (17%);
- привлечение к контролю образования представителей организаций, внешних специалистов и другие заинтересованные стороны (17%) [15].

Внедрение так называемых, учебно-производственных региональных площадок может положительно повлиять на развитие и повышение конкурентоспособности образовательных учреждений, и непосредственное развитие бизнеса региона.

Система подготовки специалистов должна отвечать требованиям рынка. Так почему же собственным Вузам региона не готовить специалистов уже с учетом особенностей и производственных мощностей и потребностей в профессиональных кадрах (любого звена) региональной экономики?

Такое решение, на наш взгляд позволит повысить систему подготовки квалифицированных кадров. Положительным здесь будет являться:

- ориентация образования на рынок;
- индивидуализация практической составляющей образовательного процесса (согласно ФГОС);
- все сезонность практической составляющей образовательного процесса;
- реальность дипломных проектов с практическими рекомендациями в развитии того или иного предприятия региона;
- конкурентоспособность студентов-практикантов;
- совмещение работы с учебой (особенно в случае положительного педагогического и экономического эффекта);
- выработка реально необходимых компетенций, которыми должен обладать будущий специалист;

– сохранение культурных, духовных, патриотических ценностей и традиций региона.

Проведение масштабных опросов работодателей и составление квалифицированных требований в рамках отраслевой промышленности, прогнозирование развития региона с поддержкой и непосредственным участием органов государственной власти в создании учебно-производственной площадки, позволит ускорить процесс повышения качества подготовки конкурентоспособных специалистов.

Учебно-производственная площадка возьмет на себя функцию некоего координационного центра, что ускорит и облегчит процесс формирования определенного количества работников (в данном случае студентов-практикантов) на том или ином предприятии. С одной стороны предприятия туриндустрии будут обращаться в УПП за работниками, а вузы будут предлагать работников с учетом их личностных характеристик и сформированных на тот момент базовых компетенций.

На третьем и/или четвертом году обучения студенты с помощью анкетирования и самоанкетирования выясняют собственные личностные качества (характеристики) и совместно с методистом-практикантом и представителем работодателей выясняют принадлежность данного практиканта (будущего специалиста) к тому роду деятельности к которому его характеристика и личностный потенциал будет востребован и интересен с позиции студента.

Согласно новым стандартам образования (ФГОС), где большую роль отводят практической составляющей в учебном процессе, модернизация высшего профессионального образования не может быть без внедрения практико-ориентированного подхода. К будущему специалисту предъявляются все новые и новые требования, которые могут быть заложены непосредственно в процессе обучения его в реальном времени, с возможностью саморазвития и самосовершенствования.

Немного иначе представляет интеграцию в образовательном процессе с практико-ориентированным подходом Ф.Г. Ялалов. По его мнению деятельностно-компетентностный подход, в отличие от традиционного образования, ориентированного на усвоение знаний, практико-ориентированное образование направлено на приобретение кроме знаний, умений, навыков, опыта практической деятельности.

Интеграция практико-ориентированного и личностно-ориентированного образования в контексте компетентностного подхода позволит решить проблему не только качества образования, адаптированного к существующим реалиям, но и проблему трудоустройства молодых специалистов.

Советский опыт целевого обучения предполагал гарантию трудоустройства специалистов. Было понятно, что целевое обучение – это учеба по направлению предприятия, учреждения, которое оформлялось трехсторонним договором между государственным учреждением, вузом и студентом, в свою очередь, который после завершения учебы в вузе обязан отдавать долг государству – обязательно отработать в течение трех лет в организации, направившей абитуриента на обучение.

Компетентностный подход, в условиях интеграции практико-ориентированного и личностно-ориентированного образования оправдывает введение целевого обучения.

По своей природе компетентностный подход в образовании является очень целевым. Обучается не просто специалист широкого профиля, а человек, который будет хорошо уметь выполнять совершенно конкретный круг работ.

О.Ф. Пиралова, Ф.Ф. Ведякин предлагают ввести следующие закономерности целевого обучения:

– взаимосвязь и согласованность образовательных программ с корпоративными требованиями предприятий-работодателей;

- связь между свободным выбором студентом системы обучения (заочная, дневная или дистанционная) и целевым направлением образования;

- связь между содержательной частью лабораторных занятий дисциплин и профессиональной деятельностью специалистов на реальном производстве.

Из выше изложенного следует, что реализация интеграции личностно-ориентированного и практико-ориентированного обучения в контексте компетентностного подхода позволит решить следующие задачи:

- мониторинг студентов для выявления личностных качеств (характеристик) для последующего прикрепления их к определенной базе практики;

- индивидуализация учебного процесса;

- индивидуализация практической составляющей образовательного процесса (согласно ФГОС);

- совмещение работы с учебой;

- использование дистанционных технологий в процессе обучения;

- ориентация образования на рынок;

- трудоустройство специалистов с учетом требований работодателей;

- мониторинг вариативной (профильной) части учебного цикла, предусмотренной ФГОС;

- выработка реально необходимых компетенций, которыми должен обладать будущий специалист;

- реальность дипломных проектов с практическими рекомендациями в развитии того или иного предприятия региона;

- повышение качества образования;

- востребованность и конкурентоспособность выпускников вузов;

- сохранение культурных, духовных, патриотических ценностей и традиций региона.

Конкурентоспособность любого специалиста на рынке труда будет являться более совершенной по сравнению с другими, системой знаний, умений и навыков (вложенных компетенций), а также профессионально-личностных качеств, способностью быстро адаптироваться к реальной действительности и более эффективно и рационально выполнять будущие профессиональные функции. Поэтому, в русле модернизации образования и повышения качества подготовки востребованных, конкурентоспособных специалистов необходимо без отлагательств внедрять инновационные образовательные технологии, способствующие повышению качества обучения и поднять нынешнее российское образование на принципиально иной уровень.

Литература

1. Андреев, А.Л. Компетентностная парадигма в образовании: опыт философско-методологического анализа / А.Л. Андреев // Педагогика. – № 4. – 2005. – С. 23–25.

2. Анисимова, М.А. К вопросу о проектировании оценочных средств сформированности компетенций / М.А. Анисимова, И.С. Бляхеров, А.В. Масленников, А.В. Моржов // Высшее образование в России. – № 4. – 2013. – С. 106–112.

3. Бермус, А.Г. Проблемы и перспективы реализации компетентностного подхода в образовании / А.Г. Бермус // Интернет-журнал "Эйдос". – 2005.

4. Болотов, В.А. Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе / В.А. Болотов, В.В. Сериков // Педагогика. – № 10. – 2003. – С. 8–14.

5. Вербицкий, А.А. Личностный и компетентностный подходы в образовании / А.А. Вербицкий, О.Г. Ларионова. – М.: Логос, 2009. – 336 с.

6. Власова, А. Утром – практика, вечером – теория // Российская газета. – 2006. – № 286.
7. Гитман, М.Б. Об одном подходе к контролю уровня сформированности базовых компетенций выпускников вуза / Гитман М.Б., Данилов А.Н., Столбов В.Ю. // Высшее образование в России. – № 4. – 2012. – С. 13–18.
8. Губина, Е.М. Комплексная методика подготовки будущих менеджеров в вузах физической культуры: монография / Е.М. Губина. – Саратов: Кубик, 2010. – 138 с.
9. Губина, Е.М. Проблемы эффективности и конкурентоспособность вуза на современном этапе // Подготовка профессиональных кадров в вузах физической культуры: актуальные проблемы и пути совершенствования: сб. научных трудов / под общей ред. Ю.А. Зубарева, А.И. Шамардина, И.В. Перфильевой. – Волгоград, 2013. – С. 26–35.
10. Гуськова, М.В. Эвалюация в образовании: монография / М.В. Гуськова. – М.: ИНФРА, 2012. – 153 с.
11. Григорьева, Н.Г. Проблема формирования ценностей в системе профессионального образования / Н.Г.Григорьева, Н.М. Опарина // Высшее образование сегодня. – № 4. – 2012. – С. 37–40.
12. Оценивание компетенций в образовании: учеб. пособие / О.В. Давыдова, В.И. Звонников, М.Б. Челышкова / под ред. В.И. Звонникова. – М.: ГУУ, 2011. – 299 с.
13. Ефимчук, О.С. Педагогические условия формирования профессионально-личностных компетенций будущих специалистов в условиях высшей школы / О.С. Ефимчук // Высшее образование сегодня. – № 2. – 2012. – С. 29–32.
14. Кеккоен, А.Л. Проблема прогнозирования профессионально значимых компетенций / А.Л. Кеккоен, С.В. Сигова // Высшее образование в России. – № 12. – 2011. – С. 84–89.
15. Платонова Т.О. Взаимодействие вузов и предприятий: цикл управления / Т.О. Платонова // Высшее образование в России. – № 4. – 2013. – С. 141–143.

УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Зайченко В.Н.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассматриваются вопросы управления познавательной деятельностью первокурсников в процессе обучения. Раскрываются этапы последовательности управления учебным процессом и основные механизмы управленческого процесса.

Ключевые слова: процесс обучения, управление, познавательная деятельность.

THE MANAGEMENT OF STUDENTS' COGNITIVE ACTIVITY IN THE PROCESS OF TEACHING

Zaichenko V.N.

Volgograd State Physical Education Academy

The article discusses the problems of students' cognitive activity effective management during teaching process in the university. Special attention is paid to the technology of cognitive activity management in the process of teaching.

Keywords: management, cognitive activity, technology, process of teaching.

Образование – это совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности, компетенций для интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и профессионального развития личности.

С переходом на новый Государственный стандарт высшего профессионального образования (ФГОС 3+) перед преподавателем высшей школы стоит задача повышения качества образования. Это ведет, в свою очередь, к пересмотру методики преподавания, определения путей ответа на вопросы как развить учебно-познавательный интерес у студентов, научить его быть субъектом познавательной деятельности, научить оперативно и творчески применять знания для расширения и приобретения новых знаний, для решения разнообразных прикладных задач профессиональной направленности.

Проблема управления учебно-познавательным процессом очень актуальна в настоящее время, когда наметилась тенденция вхождения образования в эру развивающей информационной технологии.

На современном этапе образование представляется как процесс осознания субъектом, которым является студент, собственного взаимодействия с окружающим миром. Вместе с тем, это и процесс изменения его потребностей, способностей и преобразование сознания, формирования профессиональной компетентности.

Учебный процесс в вузе – это процесс содержательно-познавательной деятельности, что предусматривает активизацию мыслительной деятельности студентов в направлении активного и глубокого понимания сущности поставленного вопроса и поиска новой информации. Современному студенту предоставляется большая возможность при наличии мотивации достижения успеха получать знания из многочисленных источников, в том числе и Интернет.

Задача преподавателя вуза – это методически грамотно осуществлять управление поиском и средств использования полученной информации в овладении будущей профессии.

Познавательная деятельность – это личностный процесс накопления знаний, умений, необходимых для эффективной адаптации личности в обществе. От того, как личность познает окружающую действительность, насколько личность мотивирована на достижение цели, зависит от самой личности. Психологи утверждают, что процесс управления познавательной деятельности зависит от самой личности, так как этот процесс – процесс самосовершенствования, накопления целенаправленного опыта. И здесь уместно применить поговорку «Мы можем заставить лошадь подойти к воде, но не в наших силах заставить ее пить эту воду», традиционные подходы к процессу обучения устаревают. Преподаватель ВУЗа выступает в новых условиях менеджером учебно-познавательной деятельности студентов.

Система управления познавательной деятельностью – это система управления замкнутого цикла, предполагающая этапы управления: мотив деятельности, цель, задачи, способы достижения цели, задач, процесс достижения цели, завершающийся результатом, который оценивается по критериям достижения цели, в условиях реализации ФГОС 3+ = это продвижение студента по уровневим порогам освоения профессиональных компетенций.

В учебном процессе познавательная деятельность предполагает решение функций управленческого и исполнительского характера. Так первокурсник является субъектом собственной деятельности, и он выдвигает цели, определяет критерии ее достижения.

В педагогической литературе управление понимается как процесс воздействия субъекта на ту или иную систему, обеспечивающий ее целенаправленное развитие, сохранение и видоизменение структуры, поддержание или изменение режима деятельности, реализацию программ в целом. В понимании психологов важнейшая цель управле-

ния – оптимизация функционирования системы, получение возможно большего полезного эффекта при наименьших усилиях и затратах.

Управление учебно-познавательной деятельностью обеспечивает планомерное и целенаправленное воздействие на объект управления. Эта деятельность включает в себя: 1) получение информации о протекании основных процессов, 2) ее переработку и выдачу соответствующих решений, которые направлены на дальнейшее совершенствование объекта управления [1].

В последнее время определение «управление» заменяется рядом исследователей на определение «педагогический менеджмент», подразумевая под таким определением комплекс принципов, методов, организационных форм и технологических приемов управления педагогическими системами, который направлен на повышение эффективности их функционирования и развития. При этом любой преподаватель, по сути, является менеджером учебно-познавательного процесса как субъект управления им [2].

Для оптимального ведения учебного процесса в деятельности преподавателя используется кибернетическая последовательность управления. Эта последовательность предполагает наличие трех этапов: изучение объекта управления (1 этап), разработку стратегии управления (2 этап), и реализацию принятой стратегии (3 этап). На первом этапе проходит сбор информации, и уточняются закономерности процесса обучения. На втором этапе определяется содержание обучения и действия обучающегося. На третьем этапе проходит передача информации обучаемым и выявляется результативность. Эти названные этапы предусматривают определенную структуру учебного процесса, где есть целеполагание, адекватное цели содержание и средства обучения. Как правило, учитывается и тот факт, что обучающиеся получают информацию из внешнего мира (электронные библиотеки, книги, учебники и др.). Все это оказывает влияние на всю систему обучения.

В кибернетике выделяют *жесткую* стратегию управления, когда регулируется сам процесс без особых изменений, и протекает он в заданном режиме и *гибкую* стратегию управления, когда при сохранении целенаправленности системы идет приспособление к изменяющимся условиям.

В теории обучения под управлением понимаются все действия педагога как непосредственные, так и опосредованные (сообщение учебного материала, привитие знаний, навыков, умений, развитие творческого и инициативного мышления). Характерной особенностью управления системами является управление по ступенчатому принципу. Стратегия (программа) обучения задает путь ступенчатого управления в процессе обучения, где есть содержание, указываются средства обучения, формы, последовательность их применения. Так как учебный процесс проходит в динамике, постоянно обогащаясь новыми действиями, содержанием, то в задачу управления входит контроль и оценка действий преподавателя, применяемых средств обучения, которые активизируют мыслительную деятельность обучающихся.

К основным механизмам управленческого процесса относят планирование, целеполагание, принятие решения. Педагог выдвигает цели учебного процесса по итогам диагностики уровня сформированности тех или иных знаний, умений и навыков, отбирает средства их решения, планирует систему деятельности, моделирует процесс, вносит коррекцию, анализирует. Причем, приемы и методы педагогического воздействия отбирает с учетом возрастных особенностей (1 или 4 курс) и уровня образованности студентов.

В основе управления педагогической деятельностью лежит цель, а это значит, что преподавателю необходимо владеть умением комплексно планировать задачи обучения и воспитания в процессе преподаваемой дисциплины, развивая способности студентов на основе изучения их реальных возможностей. По нашему мнению, приступая

к разработке рабочих программ по той или иной учебной дисциплине, преподаватель должен уточнить основные ключевые профессиональные компетенции, идеи, положения содержания образования. Далее он уточняет их применение в будущей профессиональной деятельности, выявляет связь основных положений, идей изучаемой дисциплины с другими смежными дисциплинами, чтобы усилить значимость изучаемого материала. Кроме того, при составлении рабочих программ следует уточнить объем и содержание знаний, доступных для усвоения обучаемыми, чтобы не нарушить закономерность обучения. Этой закономерностью является *продуктивность усвоения заданного объема знаний, умений (в известных пределах, которая обратно пропорциональна трудности и сложности изучаемого учебного материала, формируемых действий*.

В процессе управления учебным процессом решаются и задачи воспитания будущего специалиста, так как происходит мобилизация психических свойств обучаемых – любознательности, сообразительности, находчивости, динамичности применения знаний в решении учебных задач. Оптимизация процесса управления возможна при соблюдении некоторых условий, таких как отсутствие перегрузок студентов при подаче учебного материала для самостоятельного его изучения с учетом выполнения нормативов времени, отведенного на обучение, а также соответствие результатов обучения поставленным целям.

В процессе обучения восприятие информации осуществляется на основе уже имеющихся знаний, т.е. внутренней информации студентов, возникновения ассоциации, соответствующей методике обучения. Преподаватель вуза для развития мыслительных операций, уточнив возможности мыслительной деятельности студентов и выявив их возможности, поэтапно готовит студентов к осуществлению анализа, сравнения в процессе обучения.

Как показывает практика, студенты–первокурсники испытывают затруднения не только в решении поставленных перед ними учебных задач, подобных обозначенным выше, но и в решении задач мыслительной деятельности: проведения анализа, обобщения фактов, явлений, прогнозирование направления и тенденции. Многие первокурсники, образно называемые «дети тестов», не только не умеют анализировать, но некоторые из них не умеют выделить главное, существенное, не говоря о том, как управлять собственной познавательной деятельностью. Так, казалось бы, простейшая мыслительная операция *сравнение*, требует определенных знаний, навыков ее осуществления. Сравнение – один из дидактических приемов и одновременно это мыслительная операция, посредством которой устанавливаются черты сходства и различия между изучаемыми явлениями. В процессе обучения целесообразно обучить специальным правилам, алгоритмам сравнения. Студентам предлагается уточнить, можно ли подвергнуть смысловому анализу объекты. Далее осуществляется анализ первого, второго объекта с формулировкой их признаков, сопоставление, выделение существенных признаков сходства, наиболее существенные различия

Проведенный анализ учебных заданий по курсу «Педагогика» показал, что студенты не могут увидеть динамику изменений тех или иных определений, представленных в учебном курсе. Например, студентам на семинаре «Урок как целостная система» дается раздаточный материал, проанализировав который, студенты должны выявить изменение понятия «урок» в разные годы у разных педагогов, начиная с Я.А. Коменского, и высказать свою точку зрения по факту изменения данного понятия. Сравнительный анализ, критическое восприятие полученной информации или применение знаний в новых ситуациях многим оказались не под силу. Предлагая задание на сравнительный анализ явления, преподаватель, как правило, ориентируется на то, что у студентов, бывших старшеклассников, в процессе обучения в общеобразовательной

школе должны быть сформированы навыки сравнения, обобщения, сопоставления. Однако на практике выявляется иное.

Уточнение имеющегося у студентов уровня возможностей, выявление сложившихся ранее способов мышления, поведения, привычек является необходимым для эффективности управления учебно-познавательной деятельностью в учебном процессе. Эффективность управления учебным процессом во многом определяется сформированными способами мышления.

Таким образом, в связи с обновлением всей системы образования и стоящими перед преподавателем задачами, одним из направлений его деятельности будет управление качеством знаний обучающихся через развитие учебно-познавательной деятельности для повышения уровня сформированности профессиональных компетенций. Однако данное направление в теории обучения еще не достаточно исследовано.

Литература

1. Ильина, Т.А. Педагогика / Т.А. Ильина. – М., 1994.
2. Симонов, В.П. Педагогический менеджмент: 50 ноу-хау в области управления образовательным процессом / Симонов, В.П. – М.: Российское педагогическое агентство, 1997.

АНАЛИЗ ГОТОВНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ К ДИСТАНЦИОННОМУ ОБУЧЕНИЮ. АНАЛИЗ АНКЕТИРОВАНИЯ

Сандирова М.Н., Сивашова Е.С.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Актуальность тематики исследования обусловлена все большей распространенностью дистанционного обучения и все более глубокой его интеграции в традиционное образование. Вопросы, связанные с готовностью преподавателя к новой роли и новым функциям, находят недостаточное отражение в современной литературе. Статья посвящена исследованию готовности преподавателей к роли тьюторов в обучении с использованием дистанционных технологий. Методы исследования: анализ научной литературы и анкетирование участников обучения с использованием дистанционных технологий (тьюторов и студентов). Результаты, полученные в ходе анкетирования, имеют практическое и теоретическое значение.

Ключевые слова: тьютор, дистанционные технологии, готовность к тьюторскому сопровождению.

THE ANALYSIS OF TEACHERS' READINESS TO DISTANCE LEARNING. ANALYSIS OF SURVEY

Sandirova M.N., Sivashova E.S.

Volgograd State Physical Education Academy

The importance of research due to increasing prevalence of distance learning and its deep integration in traditional education is analyzed. The questions related to the readiness of teacher to the new role and new features are reflected partially in the modern literature. The article investigates the willingness of teachers to the role of tutors in training with use of re-

mote technologies. Methods: analysis of the scientific literature and survey participants using distance learning technologies (tutors and students). The results obtained in the course of questioning, have theoretical and practical importance.

Keywords: tutor, distance technology, willingness to tutor support.

Пока специалисты спорят дистанционное образование (ДО) – это технология, форма или метод обучения, для российского образования законодательно закреплено использование ДО в качестве технологии, что отражает Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

В статье 32 говорится, что к компетенции образовательного учреждения относятся: «использование и совершенствование методик образовательного процесса и образовательных технологий, в том числе дистанционных образовательных технологий. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или не полностью опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника. Образовательное учреждение вправе использовать дистанционные образовательные технологии при всех формах получения образования в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования» [1].

В связи с этим становится актуальным вопрос о готовности преподавателей, работающих в классической парадигме образования, брать на себя функции тьюторов и сопровождать обучение при использовании дистанционных технологий [2].

В современном образовательном процессе тьютор одновременно является:

- преподавателем (служит источником знаний, умений, навыков и профессионального опыта);
- консультантом (отвечает на вопросы студентов по курсу, дает рекомендации по выполнению заданий, помогает студентам в освоении информационных ресурсов Интернет и пр.);
- организатором процесса обучения (организует совместную деятельность студентов, управляет взаимодействием студентов во время обучения, решает организационно-административные вопросы);
- фасилитатором (создает благоприятные условия для обучения);
- вдохновителем (стимулирует творческую деятельность студентов, поощряет их и вдохновляет на самостоятельный поиск знаний);
- проектировщиком (проектирует формы организации учебного процесса и виды деятельности, наиболее соответствующие целям и содержанию изучаемого курса) [3].

Целью данной работы являлось изучение отношения преподавателей к использованию дистанционного образования в качестве формы и их готовность к использованию дистанционных технологий в своей профессиональной деятельности.

Для решения поставленной задачи нами было проведено анкетирование преподавателей высших учебных заведений города Волгограда (ВГАФК, ВГСПУ, ВолгГТУ, ВолгГМУ, ВИБ).

В качестве вида проведения исследования было выбрано заочное индивидуальное анкетирование, в качестве формы – веб-анкета. В анкетировании, проведенном в мае 2015 г., приняло участие 50 преподавателей.

В данном исследовании нами не рассматривались вопросы, связанные с психологическим барьером в использовании компьютерных и интернет-технологий. Для выполнения условия репрезентативной однородности, в выборку вошли преподаватели, активно использующие современные информационные и коммуникационные техноло-

гии в повседневной профессиональной деятельности. В анкетировании приняли участие как преподаватели, реализующие дистанционное обучение, так и преподаватели ранее не сталкивающиеся с этой формой образования.

Для разработки вопросов анкетирования использовался проект профессионального стандарта по профессии «Тьютор».

Первая часть анкеты состоит из 3-х блоков. Ответы позволяют определить общий педагогический стаж, степень осведомленности о функциях и роли тьютора, а также личный опыт в этой сфере.

Вторая часть анкеты посвящена личностным качествам, необходимым в тьюторстве, а также самооценке степени их развитости у респондента.

Третья часть анкеты включает в себя два блока. Первый содержит вопросы рефлексии реализации или перспективы реализации себя в ведении тьюторского или коуч-сопровождения как основной профессиональной деятельности. Второй блок позволяет в форме открытых ответов перечислить трудности, с которыми сталкивался или может столкнуться анкетиремый при реализации дистанционных технологий в профессиональной деятельности.

Анализ ответов показал, что 15% опрошенных имеют стаж менее 5 лет, 43% более 5 лет, 35% более 10 лет и 7% более 15 лет.

Личный опыт тьюторства имеют 17% опрошенных, однако 89 % показали достаточную (удовлетворительную и выше) степень понимания функций и роли тьютора, что говорит об осведомленности в независимости от профессиональной компетенции.

Находят у себя качества, необходимые для осуществления профессиональной коммуникации в сфере сопровождения дистанционного обучения, 97% анкетиремых, несмотря на это, лишь 43% видят себя тьюторами в качестве основной профессиональной деятельности. Готовы пройти повышение квалификации для совершенствования своего педагогического мастерства в сфере ДО – 96%.

Интересно отметить, что для повышения собственной квалификации 100% преподавателей выбрали дистанционную форму, при этом 94% ставят ДО на 3 место по эффективности обучения (после традиционных очной и заочной форм).

Второй блок третьей части анкеты позволил выделить следующие основные проблемы:

- проведение вебинаров (психологические трудности связанные с отсутствием или отложенностью обратной связи);
- организация дистанционной коммуникации (выбор платформы должен постоянно обновляться и соответствовать современным «трендам» в общении, дополнительное время на индивидуальное взаимодействие с каждым обучаемым);
- проверка знаний (сложности с автоматизацией тестирования качества обучения, а также создание системы объективного мониторинга и критериев оценки результатов обучения);
- создание учебно-методических комплексов (сложности в достижении баланса между стандартами образования и индивидуальным подходом к каждому обучаемому).

Проведенное исследование может служить базой для последующих теоретических и практических работ, а также поможет в разработке программ курсов повышения квалификации педагогов высшей школы.

Литература

1. Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации»
2. Зеер, Э.Ф. Модернизация профессионального образования: компетентностный подход: учеб. пособие / Э.Ф. Зеер, А.М. Павлова, Э.Э. Сыманюк. – М.: Моск. психол.-соц. ин-т, 2005. – 216 с.
3. Никитина, М.С. Преподаватель как субъект образовательного процесса в системе смешанного обучения / М.С. Никитина // Научный журнал КубГАУ, № 86 (02), 2013 .

ОТ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА

ПРАВИЛА ПУБЛИКАЦИИ

в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка»

Журнал «Физическое воспитание и спортивная тренировка» публикует теоретические и экспериментальные работы, содержащие информацию о методических разработках и путях их использования, обзоры научных исследований, рецензии на монографии и другие публикации, в соответствии со следующей рубрикацией:

- Теория физического воспитания и спортивной тренировки,
- Методика и педагогические технологии физического воспитания и спортивной тренировки.
- Вопросы адаптивной физической культуры
- Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки,
- Психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки,
- Менеджмент в сфере физической культуры и спортивной тренировки.
- Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта,

– Краткие сообщения.

Статья должна содержать:

- Название статьи;
- И.О. Фамилии авторов;
- Полное название организации
- Аннотация к статье – не более 10 строк;
- Ключевые слова;
- Название статьи на английском языке;
- И.О. Фамилии авторов на английском языке;
- Полное название организации на английском языке;
- Аннотация на английском языке – не более 10 строк;
- Ключевые слова на английском языке;
- Для исследовательских работ рекомендуются следующие разделы статьи: введение, методика исследования, результаты и их обсуждение, заключение (выводы), список литературы, использованной в статье.
- Объем рукописи, включая список цитируемой литературы (не более 10 наименований), не должен превышать 10 страниц для теоретических работ и 8 страниц для исследовательских работ. Краткие сообщения и методические работы – 4–5 страниц.
- К статье прилагаются: сведения об авторе (почтовый адрес, E-mail, Ф.И.О., специальность, ученое звание или ученая степень, место работы, должность); рецензия на статью, подписанная доктором наук из числа членов редакционной коллегии журнала; распечатка с сайта www.antiplagiat.ru с информацией о процентном показателе заимствований в данной статье.
- Каждый рисунок (не более 3) должен иметь объяснения значений всех компонентов рисунка, свой порядковый номер, название, расположенные под рисунком. В тексте на него дается ссылка. Сокращения слов в рисунках не допускаются.

- Каждую таблицу (не более 3) следует снабдить порядковым номером и заголовком, расположенным над таблицей. Все графы в таблице должны иметь заголовки с прописной буквы, сокращения слов в таблице не допускаются. Таблицы ориентируются по вертикали.

- Цитируемая в статье литература (автор, название, место издания, год издания, страницы) приводится в виде списка в конце статьи по алфавиту. В тексте статьи ссылка на источник делается путем указания в квадратных скобках порядкового номера цитируемой статьи [1].

- Рукописи, не принятые в печать не возвращаются.

- Статья предоставляется в виде файла формата MS Word (*.doc) и одного экземпляра распечатки. Рукописный вариант должен быть подписан всеми авторами.

- Рукопись печатается через 1,5 интервала на листах формата А4 с полями 25 мм. Все страницы рукописи, включая таблицы и иллюстрации, должны быть пронумерованы. Функция «автоматическая расстановка переносов» должна быть включена. При наборе текста используются шрифты Times New Roman – 12 pt и Symbol. Формульные выражения выполняются только в «Редакторе формул».

- Рисунки выполняются в графических редакторах и представляются в виде черно-белых графических файлов формата *.jpg с разрешением 300x300 dpi.

- Все иллюстрации сопровождаются подрисуночными подписями, включающими в себя номер, название иллюстрации и при необходимости – условные обозначения.

Научное издание

Научно-методический журнал
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

№ 2 (12) – 2015 год

Ответственный редактор
Неретин А.В.

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

Подписано в печать 25.06.2015.
Формат 210x294. Усл. печ. листов 12,4.
Тираж 1000 экз. Заказ № 1355.