

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

3 (9) – 2014
СОДЕРЖАНИЕ

Научно-методический журнал

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

ISSN 2311-8776

Подписной индекс
в объединенном каталоге
«Пресса России» – 41410

Учредитель:
ФГБОУ ВПО «Волгоградская
государственная академия
физической культуры»

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

Заместители
главного редактора:
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)
СЕНТЯБРЕВ Н.Н. (Волгоград)
ФОМИЧЕНКО Т.Г. (Москва)
ШАМАРДИН А.А. (Волгоград)
NOWOCIEN Jerzy (Польша)

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

Редакторы:
БАБАШЕВ А.Э., БГАНЦЕВА И.В.

Адрес редакции:
400005 г. Волгоград, пр. Ленина, 78
Тел. (8442) 23-66-85

Методика и педагогические технологии физического воспитания и спортивной тренировки

М.А. Вершинин, А.В. Ерофицкий, Д.Л. Новиков. Физическая подготовка высококвалифицированных дзюдоистов на основе дифференцированного подхода	5
В.Н. Гречанников. Исследование эффективности работы двигателя винтового типа в спортивном плавании	10
А.В. Ерофицкий, Д.Л. Новиков. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса квалифицированных дзюдоистов	15
Н.А. Ильченко, А.А. Ильченко. Требования федерального стандарта спортивной подготовки шахматистов на этапе спортивного совершенствования.....	19
И.А. Петров, А.А. Кудинов, Т.М. Макаренко. Характеристика показателей сформированности быстрых и точных двигательных действий у мальчиков младшего школьного возраста	22
В.А. Саватенков, И.А. Фатьянов. Влияние профиля трассы на результат в марафонском беге в рамках крупнейших международных соревнований	29
Н.А. Фомина, Е.В. Адрова. Влияние методики интегрированной музыкально-двигательной подготовки на развитие координационных способностей юных гимнасток	33
Г.А. Чикалова, Е.А. Репникова, М.А. Терехова. Методика формирования точности движений у юных танцоров, посредством статико-динамических упражнений	39

Вопросы адаптивной физической культуры

Л.А. Березина Характеристика соматоскопических показателей детей младшего школьного возраста различных типов учебных заведений.....	45
Е.Н. Букина, Н.Л. Горячева, О.М. Литвинова. Мониторинг плантографического обследования у детей дошкольного возраста.....	48
С.Ю. Максимова. Интеграционные возможности музыкально-двигательного воспитания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития.....	53
И.Д. Скрябина. Методика контроля в адаптивном физическом воспитании детей 5-6 лет с задержкой психического развития.....	58

Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки

Д.В. Таможников. Повышение функциональных возможностей футболистов посредством дополнительных воздействий на дыхательную систему	64
И.С. Таможникова. Особенности функциональной реактивности у спортсменов разной степени адаптированности к физическим нагрузкам	71
Е.В. Щедрина, Н.Н. Сентябрев. Изменения функционального состояния студенток в условиях дополнительных занятий спортом	75

Психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки

Н.В. Финогенова, О.А. Сабуркина, Н.И. Иванась. Изменение группового статуса детей старшего дошкольного возраста в результате использования подвижных игр соревновательной направленности	84
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

Менеджмент в сфере физической культуры и спортивной тренировки

И.И. Бородина, М.П. Бондаренко, К.С. Похлебаева. Особенности формирования спортивного бренда в условиях рынка	89
М.П. Бондаренко, Т.М. Макаренко, Е.В. Клиновская. Управление физкультурными организациями в современный период.....	93
К.С. Похлебаева, М.П. Бондаренко, И.И. Бородина. Перспективы развития работы фрилансеров в волгоградских спортивных организациях	97

Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта

Ж.В. Васильева. О возможности внедрения прогрессивных технологий обучения иностранному языку в образовательный процесс вуза физической культуры с опорой на психофизиологические характеристики студентов-спортсменов	102
В.В. Горбачева. Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студенческой молодежи	108
А.А. Губанищева. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-менеджеров как основа будущей трудовой деятельности.....	113
И.А. Подгорная, Т.В. Хованская. Компетентностно-ориентированные задания как средство формирования творческой компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту.....	116
И.М. Сазонова, А.Д. Книжникова. Результаты анализа учебных программ дисциплин по плаванию, преподаваемых в вузах, в основе целесообразности их совершенствования.....	120
С.Р. Селиванова. Модельные характеристики и их использование в подготовке будущих менеджеров для сферы физической культуры и спорта	124
Е.Ю. Чернявская, И.В. Перфильева. Современные тенденции развития образования и их воздействие на состояние человеческих ресурсов	127
Е.А. Широбакина. Ситуационная задача как средство формирования учебно-познавательной компетенции при изучении дисциплин естественнонаучного цикла	132

От редакции журнала

Правила публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка»	138
-------------------------------------------------------------------------------------------	------------

МЕТОДИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

Вершинин М.А., Ерофицкий А.В., Новиков Д.Л.

Волгоградская государственная академия физической культуры
ГКУ ВО ДОД «СДЮСШОР», г. Волгоград

В статье рассматриваются отдельные аспекты дифференцированного подхода к развитию физических качеств высококвалифицированных дзюдоистов в процессе физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства; анализируются корреляционные связи и воздействие различных функциональных и физических факторов (комплексный фактор физической (силовой и скоростно-силовой) подготовленности, фактор физического развития и анатомо-морфологических особенностей реализации силового потенциала, фактор функционального потенциала и специальной выносливости) на уровень физической подготовленности дзюдоистов.

Ключевые слова: физическая подготовка дзюдоистов, дзюдо, развитие физических качеств спортсменов, дифференцированный подход.

PHYSICAL TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED JUDOKAS BASED ON DIFFERENTIATED APPROACH

Vershinin M.A., Erofitskiy A.V., Novikov D.L.

Volgograd State Physical Education Academy
Specialized youth sports school of Olympic reserve, Volgograd

This article discusses some aspects of differentiated approach to the development of physical qualities of highly qualified judoka in the process of physical training at the stage of improve sports skills; correlation links and influence of various functional and physical factors (complex factor physical (strength and speed-strength) training, the factor of physical development and anatomical and morphological features of strength potential, the factor of functional capacity and special endurance) on the level of physical preparedness judo are analyzed.

Keywords: physical training of judokas, judo, development of physical qualities of athletes, differentiated approach.

Изучение двигательных способностей и факторов, детерминирующих их развитие, в спортивной педагогике всегда находилось в когорте приоритетных проблем. Попытки реализовать принцип дифференцированного подхода в исследованиях последних лет, то есть изучение отдельных качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости) в контексте их комбинированного развития, позволили выявить новые закономерности и особенности развития моторики применительно к задачам физического воспитания и

спортивной тренировки [3, 7, 9]. Значительный интерес исследователей к проблеме развития двигательных способностей обусловлен значительной сложностью их структуры и функциональной организации. В исследованиях подчеркивается общность развития основных физических качеств, на фоне которых происходит формирование специальных качеств спортсменов, необходимых для достижения высоких результатов в спортивной деятельности. При этом большинство специалистов отмечают высокую степень межиндивидуальных различий по отдельным показателям.

В процессе формирования специфических двигательных навыков все более четко проявляется принцип доминирования в развитии конкретной способности, значительно возрастают межиндивидуальные различия в проявлении физических качеств. Дифференциация, как качественная сторона учебно-тренировочного процесса, стимулирует в некоторых отношениях одностороннее усиление возможностей развития по доминантному признаку, которое ведет к формированию специфических моторных типов.

В последнее время появилось большое число научных работ, в которых представлена логика спортивной деятельности в зависимости от специфических черт, присущих тому или иному спортсмену. В частности, Э.Г. Мартиросов [6], Ким Су [5] выявляют зависимость атакующих действий от морфологических особенностей спортсменов, А.О. Акоюн [1] указывает на необходимость строить процесс тренировки борцов в зависимости от степени реализации индивидуальных возможностей борцов, Н.Н. Каргин с соавторами [4] отражают специфику физической подготовленности борцов с учетом манеры ведения поединка. Значительное число работ посвящено изучению эффективности спортивной деятельности от манеры ведения соревновательного поединка, которая обусловлена наличием индивидуальных особенностей комплекса морфологических, физических и психологических качеств спортсменов [2, 8].

Вышеизложенное позволяет сделать заключение, что дифференциация и индивидуализация процесса подготовки квалифицированных борцов являются одними из актуальных задач подготовки спортсменов. При этом существует широкий спектр особенностей (анатоμο-морфологические особенности, особенности физического развития и физической подготовленности, особенности психики, особенности ведения схваток и т.д.), которые могут рассматриваться в качестве критериев дифференциации и индивидуализации подготовки.

Факторный анализ по методу главных векторов показал, что в группе дзюдоистов легкого веса (легковесы) коэффициент успешности соревновательной деятельности вошел составным элементом в первый фактор (вклад 24,6%) – комплексный фактор физической (силовой и скоростно-силовой) подготовленности. В данный фактор, наряду с показателем успешности соревновательной деятельности, вошли показатели: становая сила и динамометрия кисти, быстрота реакции движения и бег 20 м, прыжок в длину с места и количество подтягиваний за 10 с. Второй фактор – фактор физического развития и анатоμο-морфологических особенностей реализации силового потенциала дзюдоистов (вклад 14,2%) включил в себя ширину плеч и обхватный размер шеи, становую силу и сгибание рук в упоре лежа. Третий фактор – фактор функционального потенциала и специальной выносливости дзюдоистов (вклад 11,3%) включил в себя все показатели их функциональной подготовленности.

В группе дзюдоистов среднего веса (средневесы) вклад первого фактора в обобщенную дисперсию выборки составил 23,7%. В него вместе с результатом с наибольшими векторными значениями вошли показатели: становая сила и количество приседаний за 20 с; время реакции движения, прыжок в длину с места и динамометрия кисти; бег 1000 м и задержка дыхания на выдохе. В целом данный фактор может быть интерпретирован как комплексный фактор физической подготовленности борцов. Второй

фактор (его вклад 13,6%) в качестве ведущих показателей имеет: ширину плеч и сгибание рук в упоре лежа, задержку дыхания на вдохе и выдохе, бег 1000 м и реакцию на движущийся объект. Данный фактор может быть интерпретирован как фактор функциональных возможностей борцов. Третий фактор (вклад 12,4%) включил в себя с ведущим вектором уровень эмоционального состояния, показатели времени одиночного движения и ЖЕЛ. Фактор может быть интерпретирован как фактор эмоционального настроя борца к выполнению быстрого движения.

В группе дзюдоистов тяжелого веса (тяжеловесы) в первый фактор (вклад 28,4%) вошли показатели становой силы, количества приседаний за 20 с, показатели быстроты начала движения и кистевой динамометрии, бега на 100 м и РДО, ясность цели и желание тренироваться. Данный фактор может быть интерпретирован как комплексный (с силовой и скоростно-силовой направленностью). Второй фактор (вклад 14,0%) в качестве ведущих включил показатели физического развития и анатомо-морфологических особенностей и функционального состояния. Этот фактор так и может быть интерпретирован. Третий фактор (вклад 9,8%) включил в себя показатели специальной скоростной силы и ряд показателей анатомо-морфологических особенностей. Он может быть интерпретирован как фактор специальной скоростно-силовой подготовленности. Характерно, что анатомо-морфологические особенности имеют значимые векторные величины в двух факторах спортсменов наиболее тяжелых весовых категорий, что, очевидно, весьма для этой группы специфично и требует учета в работе.

Для целей управления процессом развития специальных физических качеств, приоритет следует отдать использованию модельно-диагностического комплекса (по В.А. Булкину, 1987), позволяющего выделять параметры, пригодные для оценки уровня и характера внутренних и внешних связей тренировочного процесса (параметры двигательной деятельности, оценка состояния, сущность корректировки нагрузок и индивидуальная направленность средств тренировки).

Для формирования МДК необходимо: 1) методами корреляционного и факторного анализов определить в общем массиве показателей те, которые имеют достоверную связь со спортивным результатом; 2) исключить из выбранной совокупности показателей те, которые имеют высокую степень взаимосвязи между собой; 3) проверить в динамике степень информативности и вариативности отобранных показателей.

Исключая менее значимые показатели, с учетом внутренних связей мы отобрали десять из них, которые, с нашей точки зрения, наиболее полно могут в целом характеризовать состояние двигательного обеспечения подготовки дзюдоистов на этапе предсоревновательной подготовки. В комплекс вошли следующие показатели: 1) ширина плеч; 2) окружность плеча; 3) подтягивание на количество раз за 10 с; 4) становая динамометрия; 5) бег 1000 м; 6) задержка дыхания на выдохе; 7) субъективная оценка ясности цели; 8) время реакции движения; 9) реакция на движущийся объект; 10) динамометрия кисти. Мы полагаем, что отобранные вышеперечисленные показатели могут быть использованы для контроля за уровнем и состоянием двигательной подготовленности дзюдоистов в период их подготовки к соревнованиям.

Целью педагогического эксперимента была проверка гипотезы о том, что выбор преимущественной направленности тренировочного процесса на совершенствование специальных физических качеств на этапе предсоревновательной подготовки наиболее целесообразно проводить на основании прогнозирования манеры ведения поединков предполагаемыми соперниками и исходя из личной склонности спортсмена к той или иной работе.

Оказалось, что по ряду показателей отмечен рост исходных значений: становая сила, ЖЕЛ, задержка дыхания на выдохе – показатели силы и функционального состояния. Ряд показателей практически не претерпел изменений: подтягивания за 10 с,

время реакции начала движения – скоростная сила и быстрота. Это еще раз подтверждает, что на коротких этапах предсоревновательной подготовки совершенствование специальных физических качеств осуществляется как за счет их определенного развития в процессе тренировки, так и за счет сбалансированности функций регуляции двигательной деятельности, что, с нашей точки зрения, оптимизирует состояние и позволяет наиболее полно реализовать накопленный спортсменом потенциал.

В табл. 1 представлена среднегрупповая динамика показателей модельно-диагностического комплекса в процессе третьего педагогического эксперимента. Отмечается общая тенденция прироста показателей подготовленности от исходного к конечному тестированию практически по всему комплексу (за исключением ВЭП на четвертом срезе).

Большой интерес представляет анализ соревновательной деятельности борцов опытной группы в плане использования наиболее часто употребляемых в поединке приемов («попытки» или «оценки»). Среди всего арсенала приемов наиболее часто встречались: подсечка, задняя подножка, зацеп изнутри, посадка, выхват за ногу, броски через спину стоя и с колени, мельница с колена, удержания, болевые приемы. Характерно, что те спортсмены, которые акцент ведения схватки делают на быстроту, наиболее часто используют приемы в сгонке (подсечки, подножки, зацепы и т.д.). Дзюдоисты-«силовики» предпочитают более долго готовить приемы, которые связаны с бросками, удержаниями, удушающими приемами.

В процессе экспериментальной работы выяснилось, что не все показатели, имеющие диагностическую информативность, пригодны к работе на достаточно коротких отрезках времени специальной предсоревновательной подготовки. В частности, для такого показателя, как окружность плеча, интервал времени был весьма незначителен и никаких практических сдвигов не наблюдалось. В то же время ситуативный показатель состояния, такой как восприятие времени (ВР), настолько вариативен в короткие промежутки времени, что анализ его данных весьма важен для фиксируемых показателей, так как, в конечном счете, позволяет при необходимости скорректировать процесс подготовки.

По данным литературы, научных исследований, опыта подготовки спортсменов-дзюдоистов, результатов соревнований можно предположить, что прогресс результатов в ближайшие годы будет возможен лишь при учете в процессе многолетней подготовки основных тенденций развития современной борьбы дзюдо: - интенсификации соревновательной деятельности; качественно новых требований (локальных) к развитию специальных физических качеств (особенно «взрывной» силы и силовой выносливости); расширения спектра технических действий в условиях атакующего ведения схватки; - широкого использования на всех этапах подготовки средств восстановления (как части программы обеспечения); - наличия модельно-диагностического комплекса оценки этапного, текущего и оперативного состояний спортсмена.

Определенные нами методические детерминанты индивидуальной физической подготовки дзюдоистов в годичном цикле построены на основе результатов обобщения спортивной практики и закономерностей системы тренировки спортсменов различных специализаций.

Таблица 1

**Динамика показателей модельно-диагностического комплекса
в процессе третьего педагогического эксперимента (средние по группе)**

Номер среза	Становая сила, кг	Подтягивания за 10 с, кол-во	Динамометрии кисти, кг	ВРдв, с	ЖЕЛ, см³	Апноэ (выдох),с	БЭП, ед.	Г, балл
Исходные данные	170,93 ±20,20	6,06 ±1,06	56,80 ±7,79	0,186 ±0,010	4985,00 ±503,02	29,90 ±3,47	0,77 ±0,10	6,50 ±1,27
1	171,18 ±21,36	6,72 ±1,14	56,80 ±7,86	0,180 ±0,020	5080,00 ±601,00	28,64 ±3,33	0,82 ±0,09	6,80 ±1,36
2	176,56 ±25,40	6,54 ±1,06	57,30 ±6,92	0,182 ±0,020	4940,00 ±626,50	29,86 ±3,54	0,74 ±0,18	7,44 ±1,40
3	175,44 ±25,50	6,84 ±1,35	56,46 ±7,94	0,176 ±0,030	5106,00 ±564,3	28,20 ±3,68	0,70 ±0,14	7,42 ±1,52
4	177,14 ±26,52	6,64 ±1,24	58,14 ±6,64	0,176 ±0,030	5060,00 ±624,20	30,30 ±5,02	0,82 ±0,16	7,54 ±1,64
5	180,56 ±26,80	6,84 ±1,35	60,06 ±7,12	0,180 ±0,020	4980,00 ±562,60	29,88 ±4,16	0,77 ±0,04	7,42 ±1,82
6	179,96 ±27,10	7,10 ±1,56	61,00 ±7,80	0,173 ±0,030	4964,40 ±596,60	30,46 ±3,96	0,74 ±0,13	8,62 ±1,06
Конечные данные	182,20 ±28,14	7,00 ±1,62	61,02 ±8,46	0,172 ±0,020	5090,40 ±646,40	31,56 ±4,84	0,70 ±0,16	8,01 ±1,12

Современные задачи подготовки дзюдоистов высшей квалификации, зачастую имеющих равный уровень технической подготовленности, диктуют необходимость углубленного изучения факторов, влияющих на их спортивный результат, значимости того или иного фактора в общей структуре состязательной готовности спортсмена к матчевым встречам. В этой связи во многих странах разносторонне исследуются морфофункциональные особенности спортсменов, разрабатываются модельные характеристики и методы контроля, позволяющие объективно оценивать их готовность к состязаниям. Обобщенные данные, полученные в ходе теоретических исследований, экспериментов, обобщений закономерностей педагогической действительности позволили сделать определенные заключения о приоритетах методического доминирования на предсоревновательном этапе подготовки дзюдоистов высшей квалификации.

Литература

1. Акопян, А.О. Дзюдо. Программа / А.О. Акопян, В.В. Кашавцев, Т. Клименко. – М.: Советский спорт, 2009. – 96 с.
2. Дахновский, В.С. Обучение и тренировка дзюдоистов / В.С. Дахновский, Б.Н. Рукавицын. – Мн.: Полымя, 1989. – 192 с.
3. Евсеев, С.П. Теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом: автореф. дисс. ... д-р пед. наук / С.П. Евсеев. – М., 1995 – 78 с.
4. Каргин, Н.Н. Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер ведения схватки / Н.Н. Каргин В.Г. Оленик, П.А. Рожков. – Краснодар, 1993. – 152 с.
5. Ким, Су. Тэквондо: Ча Ён Рю – естественный путь / Су Ким. – М.: «Файр-пресс», 2000. – 497 с.
6. Мартиросов, Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. – М.: Наука, 2006. – 248 с.
7. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
8. Рожков, П.А. Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер / П.А. Рожков, В.Г. Оленик, Н.Н. Каргин. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Юшков, О.П. Индивидуализация психофизического тренинга при управлении стрессовым состоянием спортсменов / О.П. Юшков, А.В. Родионов, В.А. Романов // Новые подходы к психорегуляции в спорте: Тез. докл. международн. конф. – М., 1994. – С. 68.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ДВИЖИТЕЛЯ ВИНТОВОГО ТИПА В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ

Гречанников В.Н.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Методом физического моделирования доказано существенное преимущество так называемого винтового гребка по сравнению с классическим механизмом гребка в плавании способом кроль на груди. Ограниченность применения выявленного преимущества связано с особенностями анатомического строения тела человека. Возможны три

варианта реализации механизма гребка винтового типа, требующие дальнейших исследований.

Ключевые слова: спортивное плавание, техника движений, кроль на груди, гидродинамика, винтовой гребок, подъемные силы, сила тяги.

THE RESEARCH OF SCREW-TYPE PROPELLER EFFICIENCY WORK IN SPORTS SWIMMING

Grechannikov. V.N.

Volgograd State Physical Education Academy

The method of physical simulation proved the significant advantage of so-called screw stroke in comparison with classical mechanism of stroke using crawl technique. The limited application of revealed advantage is connected with peculiarities of human body anatomical structure. There are three variants of the screw-type stroke mechanism requiring further research.

Keywords: competitive swimming, movement technique, crawl on breast, hydrodynamics, helical stroke, dynamic lift, propulsive force.

Техническая подготовка, осуществляемая спортсменом, преследует цель формирования техники движений, позволяющей с наибольшей эффективностью реализовать ему свой двигательный потенциал. Поиск рациональных движений, решающих выдвинутую задачу, составляют предмет постоянных усилий исследователей в области техники спортивного плавания.

Исторически сложилось представление о том, что гребок руками в спортивных способах плавания выполняется путем реализации механизма движителя рычажно-весельного типа. Осуществляется действие рычага второго рода, когда точки приложения сил (силы тяги и силы сопротивления воды) находятся по одну сторону от точки опоры (плечевого сустава).

В конце 60-х годов прошлого века усилиями Чудовского В.И (1968г.) и Каунсилмена Д. (1969г.) независимо друг от друга было обосновано и получило распространение представление о механизме работы движителя иного типа [1, 2.]. Этот механизм предусматривает создание опорной реакции на дистальных звеньях передних конечностей человека за счет действия, так называемых, подъемных сил, наподобие тех, которые возникают при работе гребного винта.

При вращении винта создание подъемной силы обусловлено действием двух факторов: увеличением скорости движения воды, следовательно, уменьшением давления по закону Бернулли со стороны профиля с более длинным обводом его контура и разрежение среды на стороне гидродинамической тени плоского тела (кисти), двигающегося под некоторым углом к набегающему потоку. Однако, на наш взгляд, условий для проявления первого фактора в практике спортивного плавания не возникает: скорость движения опорной плоскости далека от критической, и профиль сечения кисти существенно отличается от профиля авиа или гидрокрыла. В реальности лишь вторая составляющая подъемной силы обладает способностью вызывать познавательный интерес. Несмотря на то, что применимость нового принципа работы движителя не вызвало возражений среди специалистов в этом виде спорта, считать его осуществимость и эффективность в практике спортивного плавания доказанной не представляется возможным: сказывается недостаточность экспериментальной базы в этом вопросе.

С целью доказательства большей эффективности работы движителя винтового типа по сравнению с движителем рычажно-весельного типа было проведено исследование с применением метода физического моделирования. Физическая модель, построенная для достижения указанной цели, воспроизводила оба механизма работы движителя в чистом виде, то есть функционировала в условиях, исключающих действие случайных факторов.

Она представляла собой тележку в форме рамки, движущейся по направляющим, выполненным из стальных струн, натянутых над поверхностью воды минибассейне для опытов. В средней части рамки крепился электрический двигатель малой мощности, с насаженным на его вал вертикально расположенным стержнем, который передавал вращение через редуктор к горизонтально расположенному валу. К этому валу перпендикулярно прикреплялись два стержня с лопастями круглой формы на концах, разнесенными друг относительно друга на 180 градусов по окружности.

Работающий двигатель через промежуточные кинематические звенья вращал стержни с лопастями, которые, погружаясь по очереди в воду на глубину своего диаметра, создавали упор, приводящий конструкцию в движение по направляющим. Скорость перемещения модели зависела от сочетания двух параметров движения гребущих плоскостей: угла между проекцией относительной траектории гребка на горизонтальную плоскость и направлением движения модели (угол проводки) и угла атаки гребущих плоскостей при повороте их лицевой плоскостью внутрь против часовой стрелки. Оба параметра подвергались регулировке и составляли предмет исследования: определение оптимального сочетания углов проводки и углов атаки плоскостей движителя.

С целью приведения понятия угла атаки к более удобному для восприятия виду в рабочем порядке была введена вспомогательная величина – угол отклонения. Она представляет собой смежный угол численно равный разности между перпендикулярным положением опорной плоскости к потоку воды (90°) и углом атаки. Так углу атаки 80° соответствует угол отклонения 10° , углу атаки 70° , угол отклонения - 20° и т.д.

Исследовались все возможные варианты сочетаний параметров работы движителя за исключением тех, которые противоречили здравому смыслу. В каждом варианте сочетаний проводилось по десять опытов с вычислением средних показателей и коэффициента вариации. Общее количество сочетаний определялось диапазонами исследуемых параметров с дискретизацией в десять градусов; угол проводки от нуля до сорока градусов (5 позиций) и угол отклонения от нуля до пятидесяти градусов (6 позиций). Итого 300 опытов ($5 \cdot 6 \cdot 10$).

Регистрация времени прохода моделью мерного створного участка осуществлялась автоматически, без участия экспериментатора устройством, состоящим из электрической цепи, включающей в себя герконы, реле и электрохронометр. С целью исключения влияния начального (разгонного) и финишного отрезков общего пути следования модели створный участок отстоял от краев минибассейна, в котором проводились опыты, на некотором расстоянии. На заключительном этапе математической обработки данные, полученные в исследовании, были приведены к наивысшему показателю, достигнутому при использовании гребка классической схемы, то есть выполняемого по механизму рычажно-весельного типа. Все результаты были представлены в процентах к показателю, полученному в варианте, принятому за эталон: угол проводки ноль градусов, угол атаки девяносто градусов или угол отклонения ноль градусов (вариант 0-0).

Составленный в приведенных единицах гидродинамический профиль наглядно демонстрирует соотношение эффективности работы движителей обоих типов с различными параметрами движения опорной плоскости (Рис.1). Видно, что скорость продвижения физической модели с использованием движителя рычажно-весельного типа ус-

тупает, иногда существенно, скорости, достигаемой этой же моделью и приводимой в движение двигателем винтового типа. Если учесть, что сопоставление эффективности различных схем создания опорной реакции осуществлялось на участке относительной траектории оптимальной только для двигателя рычажно-весельного типа, то анализ показателей в условиях создания движущих сил по всей траектории подводной части цикла создает предпосылки для предположения об еще большем преимуществе двигателя винтового типа.

Но и в данном случае наивысшая скорость продвижения модели зафиксирована при реализации варианта со следующими параметрами движения опорной плоскости: угол проводки десять градусов и угол отклонения 30 градусов (вариант 10-30). Скорость прохода составила 112%. С несущественным отставанием оказался вариант «20 – 40». Здесь скорость достигла уровня 111%. Еще в одиннадцати случаях результаты оказались выше уровня 100 процентов - показателя, зарегистрированного в варианте, принятом за эталон. Обращает на себя внимание также и то, что почти все кривые оказались выше линии, обозначающей результаты с применением классической схемы гребка. Это положение наблюдается в большинстве случаев всего диапазона значений углов проводки. Все эти наблюдения самым выразительным образом свидетельствуют о бесспорном преимуществе гребка, имеющего винтообразный (шнекообразный) характер.

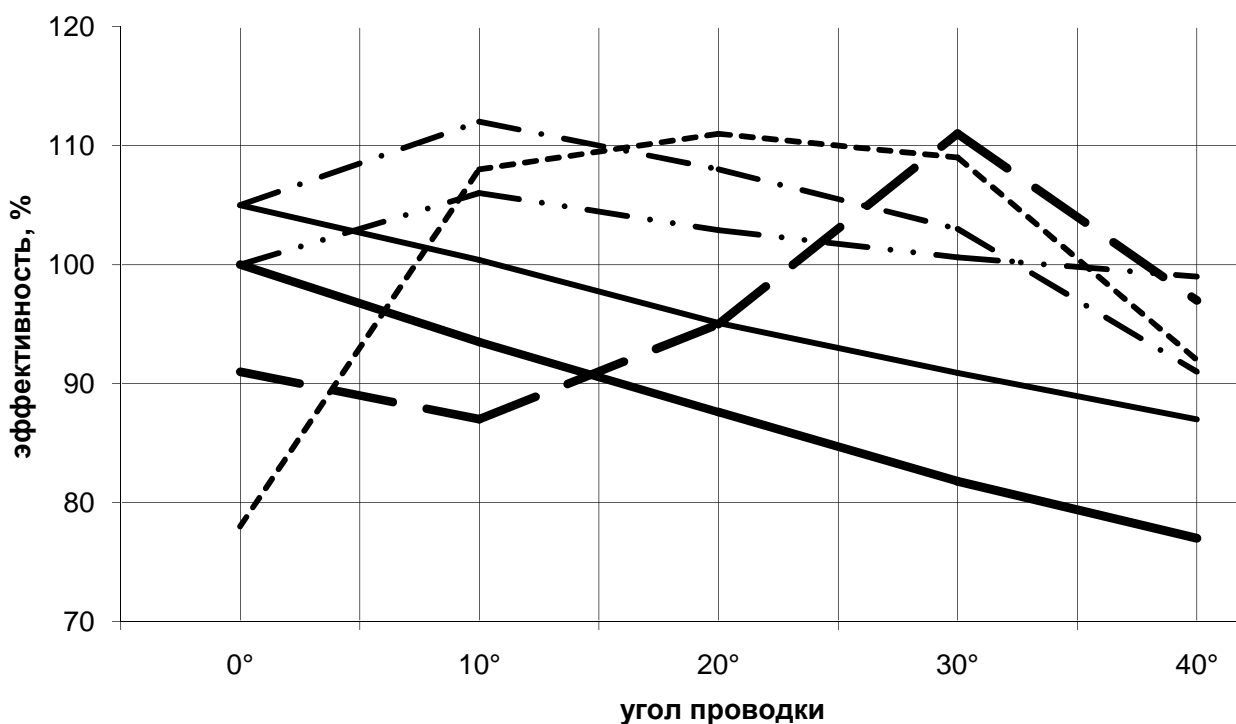


Рис.1. Эффективность работы двигателя с различными параметрами компонентов опорной реакции

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют считать доказанным положение о том, что двигатель винтового типа обладает существенными преимуществами по сравнению с двигателем рычажно-весельного типа, который используется в движениях рук при плавании большинством спортивных способов.

В специальной литературе по плаванию, изданной после 1968 года, указывается на целесообразность выполнения гребка руками, в частности в кроле на груди, по зигзагообразной траектории, предполагая прямо или по умолчанию использование эффекта образования подъемных сил в качестве движущей силы. Однако, при анализе внутрицикловой скорости на участке относительной траектории, где кисть движется с косо направленным соскальзыванием внутрь, вместо ожидаемого прироста скорости нередко наблюдается ее западение или, как минимум, стабилизация графика без выраженного его подъема. Можно предположить, что участок траектории слишком короткий, чтобы сделалось возможным проявление действия подъемных сил в условиях лимита времени. Следовательно, необходимы поиски таких движений, которые бы в максимальной степени могли использовать особенности двигательного аппарата человека в решении задачи реализации более эффективного механизма создания опорной реакции при плавании. Другими словами, предстоит решение задачи наиболее полного использования резервов, содержащихся в выявленных 10-12% преимущества схемы движений рук винтового типа.

Возможны три варианта такой реализации в плавании способом кроль на груди.

1. Плавание с одновитковой проводкой (винтовой шаг равен длине двух рук).
2. Плавание с двухвинтовой проводкой (винтовой шаг равен длине одной руки).
3. Плавание с двухвинтовой проводкой опорной плоскости, состоящей из системы «кисть-предплечье» (укороченный винтовой шаг).

Каждый вариант плавания содержит свои положительные стороны и недостатки, и выявление лучшего из них, а, возможно, и предложение иной схемы движений, ждет своих исследователей.

Схема организации движений с максимальным использованием подъемных сил для создания силы тяги неизбежно выдвигает некоторый набор признаков, отличающий предполагаемый гипотетический способ плавания от сложившихся спортивных способов:

- отсутствие фаз в подводной части цикла движений руками, поскольку на всех участках траектории создается опорная реакция;
- радикально изменяется функция ног как одного из компонентов техники спортивного плавания: минимизируется их продвигающая функция, сохраняется балансирующая, появляется новая - кренообеспечивающая или кренистимулирующая функция.
- отпадает необходимость в сгибании рук в локтевых суставах кроме варианта, в котором в роли опорной плоскости выступает система «кисть-предплечье».

Выдвинутые варианты нового гипотетического способа плавания заслуживают того, чтобы оказаться объектом специальных исследований по выявлению их эффективности. Даже если эти усилия приведут к отрицательному результату, их положительная роль может проявиться в стимулировании поисков специалистов в обосновании двигательных действий, способных эффективно использовать преимущества движений винтового типа. В этом видится ближайший резерв роста спортивных результатов в плавании вольным стилем.

Литература

1. Бутович, Н.А. Кроль - быстрейший способ плавания / Н.А. Бутович, В.И. Чудовский. - М: Изд-во «ФиС», 1968. - 126с.
2. Counsilman J.E. The Role of Sculling Movements in the Arm Pull. 1969, «Swimming World», Vol.X No 12, p.10-13.

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Ерофицкий А.В., Новиков Д.Л.

**ГКУ ВО ДОД «СДЮСШОР», г. Волгоград
Волгоградская государственная академия физической культуры**

В работе авторы представляют анализ различных подходов к организации и реализации учебно-тренировочного процесса в дзюдо, которые успешно апробированы в различных регионах Российской Федерации. В статье представлены варианты распределения средств подготовки дзюдоистов в зависимости от стиля ведения поединка, анализируется структура многолетней тренировки борцов, содержание и основные характеристики мезоциклов тренировки дзюдоистов.

Ключевые слова: дзюдо, квалифицированные дзюдоисты, учебно-тренировочный процесс.

THE FEATURES OF STUDY-TRAINING PROCESS PLANNING OF QUALIFIED JUDOKAS

Erofitskiy A.V., Novikov D.L.

**Specialized youth sports school of Olympic reserve, Volgograd
Volgograd State Physical Education Academy**

The authors present the analysis of different approaches to the organization and implementation of training in judo, which has been successfully tested in different regions of the Russian Federation. The article presents the ways of preparation funds distribution of judokas depending on the style of fighting, analyzes the structure of fighters' long-term training, the content and main characteristics of judokas' mesocycles training.

Keywords: judo, qualified judokas, training process.

Наивысшие достижения в современном спорте невозможны без рационального построения многолетней подготовки спортсмена, которое должно базироваться на реализации объективных закономерностей формирования высшего спортивного мастерства [4]: фазовый характер становления спортивного мастерства; взаимосвязь спортивных результатов с показателями развития двигательных и вегетативных функций; спортивная работоспособность и иммунологическая реактивность; зависимость темпа достижения пика зрелости спортсмена высшего уровня от резервов адаптации организма (функциональных, опорно-двигательного аппарата, скелетных мышц к силовым нагрузкам, нагрузкам на выносливость), адаптивных перестроек двигательной координации, а также в системе энергообеспечения на различных этапах спортивной подготовки.

Планирование спортивной деятельности предопределяет совершенствование системы тренировки, включающей общефизическую, техническую, технико-тактическую, соревновательную, психологическую и теоретическую подготовку. Эффективная многолетняя подготовка дзюдоистов обусловлена оптимальным содержанием каждого из этапов многолетнего спортивного совершенствования (его основные задачи, параметры работы и соревновательной практики, в частности, такие как объем

работы за год, интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревновательных схваток за год, недельный объем работы).

Разработанные отечественными учеными структура многолетней тренировки борцов, структура, содержание и основные характеристики мезоциклов тренировки борцов, разновидности традиционных микроциклов тренировки, принципиальная схема объема и интенсивности тренировочных нагрузок, недельный план тренировки квалифицированных борцов при совершенствовании индивидуальной спортивной деятельности послужили основой в разработке основных методологических характеристик нашего исследования.

Для нас особый научный и практический интерес представили работы [1, 3, 6], в которых выполнен глубокий анализ решения проблем индивидуализации в спортивных единоборствах. Так, в работе В. Ягелло [7] на примере дзюдоистов высшей квалификации, в том числе чемпионов Н. Солодухина, Ш. Хабарели, В. Невзорова, С. Новикова (СССР), М. Александера (Франция), В. Легеня (Польша), показаны оптимальные для дзюдоистов различных весовых категорий возрастные границы многолетней подготовки и динамика становления мастерства, основное содержание тренировочной работы и соревновательной практики на каждом этапе многолетнего спортивного совершенствования дзюдоистов, варианты построения различных структурных звеньев тренировочного процесса.

Выводы исследований построены на основе изучения общетеоретической и специальной литературы, в том числе информационно-методических бюллетеней Госкомспорта, ВНИИФК, специализированных периодических изданий других стран, содержащих сведения о многолетнем спортивном пути сильнейших дзюдоистов. Кроме того, был изучен опыт ведущих тренеров России Я. Коблева, С. Керода, Х. Юсупова, А. Корнеева, В. Хабирова, Ш. Абдулаева, В. Каплина, А. Казаченкова, А. Миллера, а также деятельность спортивных клубов и федераций дзюдо, постоянно делегирующих своих спортсменов в сборные команды страны.

Базовая подготовка квалифицированных дзюдоистов характеризовалась увеличением доли вспомогательного (до 50%) и специального (до 15%) компонентов в общем объеме учебно-тренировочной работы по сравнению с их начальной подготовкой. Подготовка сильнейших дзюдоистов была направлена в значительной мере на культивирование присущих им ярких способностей.

Фундамент общей и вспомогательной подготовки олимпийских чемпионов Н. Солодухина, В. Легеня был сформирован так, чтобы не войти в противоречие с их индивидуальными данными. Выявлены отличия в объеме тренировочной работы борцов различного веса – наибольший объем тренировочной работы освоили легковесы (например, В. Невзоров), а наименьший – представители полутяжелой и тяжелой весовых категорий (С. Новиков).

Во всех случаях более половины общего объема базовой подготовки составляли вспомогательные упражнения. Физическая подготовка борцов легких весовых категорий была в большей мере ориентирована на развитие скоростных и координационных возможностей, а борцов полутяжелого и тяжелого веса - на развитие максимальной силы. Развитие физических качеств увязывалось в основном с выполнением приемов и комбинаций. В процессе силовой подготовки внимание акцентировалось на мышечные группы, несущие основную нагрузку при выполнении состязательных упражнений.

В процессе базовой подготовки отмечается преимущественно одно-цикловое планирование годичной подготовки с длительным подготовительным, коротким и нечетко выраженным соревновательным и 30-40-дневным переходным периодом. На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей основной задачей определялась задача непосредственной подготовки к наивысшему достижению, что потребо-

вало значительного увеличения (до 50-60%) доли средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, максимальных параметров тренировки, существенного расширения соревновательной практики в течение предшествующего пику достижений года.

Среднее количество тренировочных занятий в неделю и время, затрачиваемое при этом на тренировку, достигли, соответственно, $10,9 \pm 0,3$ и $29,0 \pm 1,6$ часа. При этом на наиболее напряженных этапах тренировки у некоторых спортсменов, например, у Владимира Невзорова было 18 тренировочных занятий в неделю, причем из них 10-12 с большими и значительными нагрузками. У многих сильнейших дзюдоистов в течение года, предшествующего наивысшему достижению, отмечалась в одном случае скачкообразная, в другом – равномерная динамика нагрузки.

В течение года, предшествующего наивысшему достижению, планировались ударные, соревновательные микроциклы (серии), в процессе которых спортсмен участвовал в двух и более турнирах. Распространенным вариантом планирования тренировочных мезоциклов являлось чередование серий ударных микроциклов с восстановительными, в ходе которых широко применялись средства активного отдыха и восстановления работоспособности. Во всех случаях построения системы тренировки характерной ее особенностью являлся тонкий учет индивидуальности спортсменов.

На этапе сохранения достижений среди факторов, способствующих увеличению продолжительности «пика» возможностей дзюдоиста, был фактор индивидуализации подготовки, восстановления и профилактики заболеваний, ориентации на подготовку к очередным крупным соревнованиям. В меньшей степени (по мнению экспертов) увеличению продолжительности «пика» достижений способствует увеличение длительности переходного периода макроцикла, постепенное уменьшение объема тренировочной работы.

Таким образом, на заключительных этапах многолетнего совершенствования дзюдоистов особое значение приобретают индивидуализация их подготовки с акцентом на совершенствование сильных сторон подготовленности, разнообразие вариантов построения тренировочного процесса и соревновательной практики, эффективное восстановление, профилактика заболеваний и травм.

Именно на этом этапе значительно повышается объем двигательных навыков за счет качественного содержания учебно-тренировочного процесса, базирующегося на высоком уровне объема, интенсивности и напряженности тренировочной деятельности. Однако в настоящее время непрерывная профессионализация спорта высших достижений коренным образом изменила систему соревнований у элитных спортсменов, характеризующуюся значительным повышением физической и психической напряженности индивидуальных календарей, при сохранении их годовых показателей на уровне 70-80-х годов [5]. Многочисленные материалы показывают, что находиться длительное время в состоянии спортивной формы невозможно. Это состояние должно систематически обновляться и развиваться по своим определенным законам.

Анализ подготовки спортсменов, успешно выступавших на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, показывает, что они резко снижают нагрузку и увеличивают долю общеподготовительных средств после этих соревнований и несмотря на наличие в командных планах трехцикловых структур, вся их подготовка в течение последующего года направляется на главные соревнования сезона, обычно проводящиеся в конце годового цикла. Динамика их результатов соответствует чаще всего одному-двум периодам удержания спортивной формы с одним-тремя пиками, как правило, в заключительном макроцикле.

Рациональное управление спортивной формой всегда связано и с определенным, наиболее рациональным для индивидуума, общим числом состязаний с максимальной

мобилизацией возможностей организма и соответствующей подводкой к главным из них, заключающейся включением в соревновательный период промежуточных тренировочных мезоциклов с ограниченным числом стартов [5].

Анализируя фактический материал, представленный в научной литературе и индивидуальных планах подготовки борцов, следует отметить, что в настоящее время построение тренировочного цикла, в целом, имеет тенденцию к интенсификации (к сожалению, в большинстве случаев только за счет экстенсивных параметров). Это объясняется и сокращением времени соревновательного поединка, и жесткими требованиями к активному ведению единоборства, и многочисленными турнирами (включая коммерческие) в годичном цикле подготовки спортсменов, и высоким уровнем подготовленности элитных спортсменов различных стран мира. Это отражается на общем объеме тренировочной работы в годичном цикле и временном алгоритме средств специальной и общей физической подготовки.

С целью устранения выявленных недостатков планирования подготовки в годичном цикле и повышения эффективности индивидуального технико-тактического мастерства борцов В.Г. Охотиным [2] были разработаны временные алгоритмы объемов тренировочных средств с учетом стиля спортивной деятельности (темповой, скоростно-силовой, технический).

В таблице 1 представлено процентное распределение средств подготовки в зависимости от стиля спортивной деятельности. Следует отметить, что разработанный вариант годичного тренировочного цикла предусматривал не только стилевые особенности в специальной подготовке, но и сохранял требования по совершенствованию скоростно-силовой выносливости борцов.

Такое построение тренировочного цикла предусматривало развитие сильных сторон подготовленности борцов каждого стиля деятельности и предполагало построение индивидуального совершенствования технико-тактической подготовленности. Результаты педагогического эксперимента дали положительные результаты для 87% борцов этой группы спортсменов.

Таким образом, рассмотрение разными авторами результатов формирования физического потенциала, интеллектуальной и специально-психологической сферы спортсменов под воздействием унифицированных программ подготовки, а также традиционной ориентации содержания учебного материала, форм и методов организации годичного цикла тренировки на развитие физических качеств, формирование двигательных навыков и надежности соревновательной деятельности, приводит к выявлению ряда противоречий, закономерно возникающих в ходе этого процесса.

Таблица 1

Распределение средств подготовки (в %) у спортсменов с различным стилем ведения борьбы [2]

Стиль деятельности	Средства подготовки		
	ОФП + Скоростно-силовая подготовка	Специальная подготовка	Соревновательная подготовка
Темповой	15+15	56	14
Скоростно-силовой	19+18	49	14
Технический	21+22	43	14

К ним мы относим:

– противоречие между индивидуальным ритмом становления физического потенциала спортсменов, обусловленным явлениями разнообразия видов в природе и стандартизированным планированием структуры и содержания годичного цикла тренировки;

– противоречие между индивидуальными мотивами, потребностями, склонностями, чувством интуиции и прогноза и зачастую навязанным характером физической активности, физической тренировки в процессе жизнедеятельности, в процессе занятий.

Противоречия, на наш взгляд, могут сгладиться, если основой конструирования, проектирования, моделирования педагогического процесса будут являться цели обучения, тренировки, спортивной деятельности. Это одно из оснований практических мер и рекомендаций по его совершенствованию, ибо функционирование любой системы (в нашем случае системы тренировки) обуславливается, прежде всего, ее целями.

Литература

1. Карелин, А.А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов: дисс. ... д-ра пед. наук / А.А. Карелин. – СПб., 2002. – 405 с.
2. Охотин, В.Г. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности: автореф. дис.... канд. пед наук / Охотин В.Г. – М., 1997. – 22 с.
3. Пилоян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилоян. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 112 с.
4. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – Киев: Выща школа, 1984. – 352 с.
5. Суслов, Ф.П. Теория и методика спорта / Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 416 с.
6. Таймазов, В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: дисс. ... д-ра пед. наук / В.А. Таймазов. – СПб., 1997. – 342 с.
7. Ягелло, В. Построение многолетней тренировки борцов с учетом закономерностей формирования высшего спортивного мастерства: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / В. Ягелло. – Киев, 1991. – 23 с.

ТРЕБОВАНИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ШАХМАТИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Ильченко Н.А., Ильченко А.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассматриваются основные формы осуществления спортивной подготовки шахматистов на этапе совершенствования спортивного мастерства; возраст и наполняемость групп спортивного совершенствования; соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки; рекомендуемое количество соревнований и максимальное количество нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Ключевые слова: спортивная подготовка, шахматисты, этап совершенствования спортивного мастерства, федеральный стандарт спортивной подготовки.

THE REQUIREMENTS OF THE FEDERAL STANDARD OF CHESS PLAYERS' SPORTS TRAINING ON THE STAGE OF SPORTS PERFECTION

Ichenko N.A., Ichenko A.A.

Volgograd State Physical Education Academy

This article discusses the basic forms of chess players' sport preparation on the stage of sports perfection; age group and occupancy of sports perfection; the ratio of training process volume according to the training process on the stages of sports training; the recommended amount of competition and maximum amount of load on the stage of improving sports skills.

Keywords: sports training, chess players, the stage of sport perfection, the federal standard of sports training.

Одной из приоритетных задач развития вида спорта шахматы в Российской Федерации на 2011 – 2018 г.г. является разработка системы подготовки шахматистов, а также психологическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в шахматах [3].

Выделяют пять этапов спортивной подготовки: спортивно-оздоровительный этап; этап начальной подготовки; этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства. Каждый этап спортивной подготовки предполагает решение конкретных задач.

Этап совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации [1].

Федеральные стандарты спортивной подготовки – совокупность требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных и национальных видов спорта), разработанных и утвержденных в соответствии с Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Основной функцией СДЮШОР (СДЮСШОР), специализированных отделений детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), колледжей олимпийского резерва (КОР) является подготовка шахматистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Согласно проекту Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы» результатом реализации программы на этапе спортивного совершенствования является:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов [2].

Подготовка шахматистов на этапе спортивного мастерства осуществляется в соответствии с индивидуальным годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Минимальный возраст зачисления в группы спортивного совершенствования составляет 12 лет, рекомендуемое количество человек в группе от 2 до 5. Пять шахматистов – это максимальное количество людей в группе совершенствования спортивного мастерства, и это число не может быть увеличено.

В настоящее время шахматы значительно помолодели. И подрастающее поколение молодых перспективных шахматистов достигают гроссмейстерского звания, не перешагнув даже 16-летнего рубежа, причем с каждым годом юные спортсмены устанавливают новые рекорды. При этом необходимо отметить, что возраст при зачислении в группы спортивного совершенствования может быть занижен при соблюдении следующих условий:

- показан результат на официальных соревнованиях;
- разряд в соответствии с Единой Всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК) не ниже первого.

Немаловажно отметить тот факт, что при проведении тренировочных занятий у шахматистов на этапе спортивного совершенствования допускается привлечение тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке.

На этапе совершенствования спортивного мастерства наибольшее внимание уделяется технической (30%) и психологической подготовке (25%). Необходимо особо подчеркнуть, что чем выше уровень спортивного мастерства шахматиста, тем больше времени уделяется психологической подготовке. Как видно из таблицы 1, например, на этапе начальной подготовки это всего лишь 10%, в то время как на этапе высшего спортивного мастерства это 30%. Таким образом, наглядно видно, что на этапе спортивного совершенствования психологической составляющей необходимо оказывать должное внимание, не забывая о других видах спортивной подготовки.

Таблица 1

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	первый год	второй год	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка(%)	15	15	15	15	15	15
Психологическая подготовка (%)	10	10	20	20	25	30
Техническая подготовка (%)	30	25	30	30	30	25
Тактическая, подготовка (%)	25	30	20	10	10	10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	20	20	25	25	20	20

На этапе совершенствования спортивного мастерства шахматистам рекомендуется принимать участие в:

- 4-5 – контрольных соревнованиях;
- 5-7 – отборочных соревнованиях;
- 3-4 – основных соревнованиях.

Таким образом, на этапе спортивного совершенствования шахматисты играют более 100 партий в год, в то время как еще в середине прошлого века это было примерно в два раза меньше. Несомненно, частое участие в соревнованиях требует специальной подготовки, фокусирующей на наиболее важных турнирах.

Максимальное количество нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства составляет:

- количество часов в неделю – 24-28;
- количество тренировок в неделю – 9-14;
- общее количество часов в год – 1248-1456;
- общее количество тренировок в год – 468-728.

Помимо выше перечисленного нормативная часть программы спортивной подготовки должна содержать режимы тренировочной работы; медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку; требования к спортивному инвентарю и оборудованию; требования к количественному и качественному составу групп подготовки; объем индивидуальной спортивной подготовки; структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Литература

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. – М., 2012. – 129 с.
2. Проект федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы. – М., 2013. – 19 с.
3. Программа развития шахмат в Российской Федерации на 2011-2018 г. г. – М., 2011. – 40 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СФОРМИРОВАННОСТИ БЫСТРЫХ И ТОЧНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ У МАЛЬЧИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Петров И.А., Кудинов А.А., Макаренко Т.М.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В данной статье рассматриваются результаты сформированности быстрых и точных двигательных действий у мальчиков в возрасте 7-10 лет в различных условиях выполнения упражнений (обычные и условия лимита времени), изучается возрастная динамика показателей дифференцирования динамических характеристик различных двигательных действий у данного контингента учащихся. Показатели, которые характеризуют быстрые и точные двигательные действия, изменяются с возрастом несущественно. Достоверные приросты этих результатов проявляются лишь в отдельные возрастные периоды. Фактор скорости выполнения упражнения оказывает отрицательное влияние на выполнение точных двигательных действий.

Ключевые слова: быстрота, точность, двигательные действия, упражнения, школьники, координационные способности.

THE CHARACTERISTICS OF SPEED AND ACCURATE MOTOR ACTIONS INDICATORS DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOL AGE BOYS

Petrov I.A., Kudinov A.A., Makarenko T.M.

The Volgograd State Academy of Physical training

This article discusses the results of development of speed and accurate moving positive actions of boys aged 7-10 years in various conditions of exercise (normal and conditions of time limit), age-related dynamics of differentiation indicators of different motor actions dynamic characteristics in this group of students are studied. The indicators that characterize speed and accurate motor action do not change with age significant. The significant growth of these results appear only in certain age periods. The speed exercise factor has the negative influence on performance of accurate motor actions.

Keywords: speed, accuracy, physical actions, exercises, school students, coordination abilities.

Введение. Быстрые и точные двигательные действия необходимы в процессе жизни-деятельности человека [2]. На сегодняшний день место точности в структуре физических способностей не определено. Огромное количество мнений по этому вопросу от категорического непризнания точности как физической способности человека до определения особенностей проявления точности как общепризнанного двигательно-координационного качества [4, 5]. Развитие быстроты и точности двигательных действий у учащихся в школе в немалой степени зависит от возрастных особенностей восприимчивости к овладению соответствующими двигательными умениями и навыками [1, 3]. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для формирования быстрых и точных двигательных действий, устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой [3, 4].

В работе использовались следующие **методы исследования:** теоретический анализ и обобщение литературных источников; обобщение передового практического опыта; педагогические контрольные испытания; методы математической статистики.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 113 мальчиков младшего школьного возраста МОУ СОШ № 30 города Волгограда. При выполнении 10 метаний теннисного мяча за 20 секунд получены следующие показатели промахов в мишень: 7 лет – $2,07 \pm 1,09$; 8 лет – $1,14 \pm 1,46$; 9 лет – $2,75 \pm 1,40$; 10 лет – $1,73 \pm 1,27$. Коэффициенты вариации во всех случаях высокие, они колеблются в диапазоне 52,7-128,1 %. При выполнении этого упражнения за 10 секунд увеличилось количество промахов в мишень и составило следующие величины: в возрасте 7 лет – $3,21 \pm 1,45$; 8 лет – $2,04 \pm 1,55$; 9 лет – $3,54 \pm 1,29$; 10 лет – $2,94 \pm 1,47$. Таким образом, при сокращении времени на выполнение метаний теннисного мяча в мишень (с 20 до 10 с) выявлено достоверное увеличение количества промахов у мальчиков анализируемого возраста: 7 лет – 55,1 % ($p < 0,01$), 8 лет – 78,9 % ($p < 0,05$), 9 лет – 28,7 % ($p < 0,05$), 10 лет – 69,9 % ($p < 0,01$).

Выполнение 10 метаний теннисного мяча в мишень на фоне утомления показало, что данный фактор оказывает негативное влияние на точность бросков (увеличивается количество неточных показаний в сравнении с обычными условиями): возраст 7

лет – 34,8 % ($p < 0,05$), 8 лет – 137,7 % ($p < 0,01$), 9 лет – 39,3 % ($p < 0,05$), 10 лет – 31,2 % ($p < 0,05$).

При выполнении этого упражнения в условиях лимита времени отмечается ещё большее влияние данного фактора на точность метаний теннисного мяча: 7 лет – 35,8 % ($p < 0,01$), 8 лет – 83,8 % ($p < 0,01$), 9 лет – 23,7 % ($p < 0,05$), 10 лет – 22,8 % ($p < 0,05$).

Показатели точности ведения баскетбольного мяча по ориентирам во многом обусловлены скоростью передвижения учащихся. В возрасте 7 лет выполняют это упражнение в медленном беге 71,4 %, в 8 лет – 85,7 %, в 9 лет – 91,7 %, в 10 лет – 90,9 % учеников.

Ведение баскетбольного мяча с максимальной скоростью значительно снижает показатели точности выполнения этого упражнения (попадание в квадраты): возраст 7 лет – 50,0 %, 8 лет – 80,0 %, 9 лет – 83,3 %, 10 лет – 81,8 %. С возрастом разница результатов ведения баскетбольного мяча по ориентирам в различных условиях постепенно снижается: в 7 лет она составляет 21,4 %, в 8 лет – 5,7 %, в 9 лет – 8,4 %, в 10 лет – 9,1 %. Это обусловлено большей интенсивностью приростов показателей ведения (с максимальной скоростью) баскетбольного мяча по ориентирам.

Средние результаты скорости ведения баскетбольного мяча по ориентирам, изменялись с возрастом: 7 лет – $4,16 \pm 0,62$ с, 8 лет – $4,10 \pm 0,58$ с, 9 лет – $4,27 \pm 0,55$ с, 10 лет – $3,83 \pm 0,40$ с. Достоверные различия данных результатов точности ведения баскетбольного мяча по ориентирам выявлены в возрасте 7 лет (21,4 %, $p < 0,01$), 10 лет (9,1 %, $p < 0,05$).

При анализе показателей лазания по гимнастической стенке одноименным способом. В обычных условиях средние результаты оценок выполнения данного упражнения постепенно увеличиваются (с 3,79 до 4,09 баллов). Лазание по гимнастической стенке в условиях лимита времени приводят к достоверному (пятипроцентный уровень значимости) снижению точности двигательных действий, что сказывается на оценке выполнения этого упражнения: 7 лет – $3,21 \pm 0,77$ баллов, 8 лет – $3,36 \pm 0,84$ баллов, 9 лет – $3,58 \pm 0,69$ баллов, 10 лет – $3,58 \pm 0,68$ баллов.

При анализе результатов бросков набивного мяча весом 1,5 кг стоя из-за головы (рис. 1). Ученики в возрасте 7 лет в среднем показывают в этом упражнении $216,4 \pm 38,2$ см (табл. 1). Индивидуальные показатели мальчиков варьируются от 170 см (Крестин Б.) до 293 см (Мосальский Р.), коэффициент вариации составил 17,6 %. Многие (64,3 %) ученики точно выполнили бросок на 75 % от максимального результата. Средний показатель отклонений от этой величины составил 1,9 см. В бросках на 50 % от максимального результата только 14,2 % мальчиков выполнили задание, а средняя величина отклонений составила 6,7 см. С бросками на величину 25 % от максимальной справились 28,6 % мальчиков, средняя величина отклонений равна 3,8 см.

У мальчиков в возрасте 8 лет средний результат в метании набивного мяча составил $246,3 \pm 25,2$ см, коэффициент вариации – 10,2 %. Лишь отдельные ученики (7,1-10,7 %) выполнили задание на дифференцирование от максимального результата. Средняя величина отклонений в бросках на 75 % от максимального результата составляет 11,6 см, на 50 % – 6,4 см, на 25 % – 5,4 см.

Мальчики в возрасте 9 лет бросали набивной мяч в среднем на $292,2 \pm 49,9$ см, коэффициент вариации составил 17,1 %. По нашим данным, 25,0 % учеников точно бросили набивной мяч с усилием 75 % от максимального, 33,3 % контингента – с усилием 50 %, а 41,7 % мальчиков – с усилием 25 %. Средняя величина отклонений в бросках на 75 % от максимального результата составила 11,7 см, на 50 % – 8,4 см, на 25 % – 4,6 см.

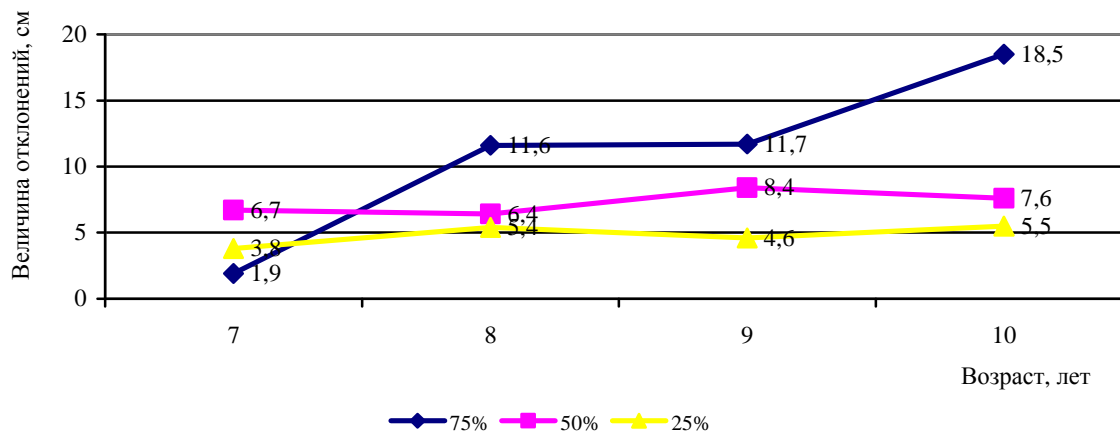


Рис. 1. Величины отклонений от заданного показателя при различных усилиях в метании набивного мяча

Учащиеся в возрасте 10 лет метали набивной мяч в среднем на $376,4 \pm 98,7$ см. Усилие величиной 75 % от максимального выполнило 9,1 % контингента, величиной 50 % – 27,3 % учеников, величиной 25 % – 36,4 %. Отклонение показателей величиной 75 % от максимальной в среднем составило 18,5 см, 50 % – 7,6 см, 25 % – 5,5 см.

Таким образом, в возрасте 7-10 лет отмечается устойчивое увеличение дальности бросков набивного мяча. Только небольшое количество занимающихся бросали набивной мяч точно в зависимости от приложенных усилий. Больше количество учащихся выполняли броски точно при усилии 25 % от максимального результата.

Анализ показал, что в большинстве случаев (67,8 %) проявляется перенос точности метаний набивного мяча при различных уровнях усилий. Дикарев С. (9 лет) на всех трёх уровнях дифференцирования усилий набивной мяч направил точно на заданную величину.

Аналогичное направление исследования проводилось при анализе дифференцирования результатов прыжков в длину с места (рис. 2). Ученики в возрасте 7 лет показывают в этом упражнении $119,4 \pm 16,0$ см, коэффициент вариации – 13,4 %.

Выполняя это упражнение с усилием 75 % от максимального результата, только 7,1 % мальчиков точно выполнили задание, с усилием 50 % – 14,3 % обследуемых, а с усилием 25 % – 3,6 % учеников. Отклонения от заданной величины при усилии 75 % от максимального результата составили 9,9 см, при усилии 50 % – 8,0 см, при усилии 25 % – 5,6 см. Большинство мальчиков не дотягивают до заданной отметки.

В возрасте 8 лет дальность прыжка увеличилась (4,8 %, $p > 0,05$) недостоверно, получены низкие показатели точности прыжка в длину (только отдельные ученики выполнили задание по точности дифференцирования прыжковых усилий). Отклонение от заданной величины при усилии величиной 75 % от максимального равны 20,3 см, 50 % – 11,3 см, 25 % – 11,0 см.

Таблица 1

Возрастная динамика показателей дифференцирования пространственных, силовых и временных характеристик двигательных действий у учащихся различного возраста

Возраст, лет	Метание набивного мяча				Прыжок в длину с места				Временные отрезки, с		
	Результаты, см	Уровни дифференцирования, %			Результаты, см	Уровни дифференцирования, %			2,5	5,0	10,0
		75	50	25		75	50	25	Отклонение от заданной величины, с		
		Доля учащихся, выполнивших задание, %				Количество учащихся, выполнивших задание, %					
7	216,4±38,2	64,3	14,2	28,6	119,4±16,0	7,1	14,3	3,6	-0,41	-0,74	-1,80
8	246,3±25,2	10,7	7,1	7,1	125,1±17,7	3,6	0	3,6	-0,63	-0,67	-1,89
9	292,2±49,9	25,0	33,3	41,7	131,3±23,8	8,3	8,3	4,2	-0,20	-1,40	-2,06
10	376,4±98,7	9,1	27,3	36,4	135,9±22,7	6,1	3,0	27,3	-0,70	-1,10	-1,19

В возрасте 9 лет средний результат прыжка в длину с места составил $131,3 \pm 23,8$ см, коэффициент вариации – 18,1 %. Точность выполнения прыжковых упражнений с различной величиной усилия низкая, только отдельные мальчики выполнили задание. Отклонение от заданного показателя при величине усилий 75 % от максимального результата составило 8,8 см, 50 % – 6,3 см, 25 % – 5,3 см.

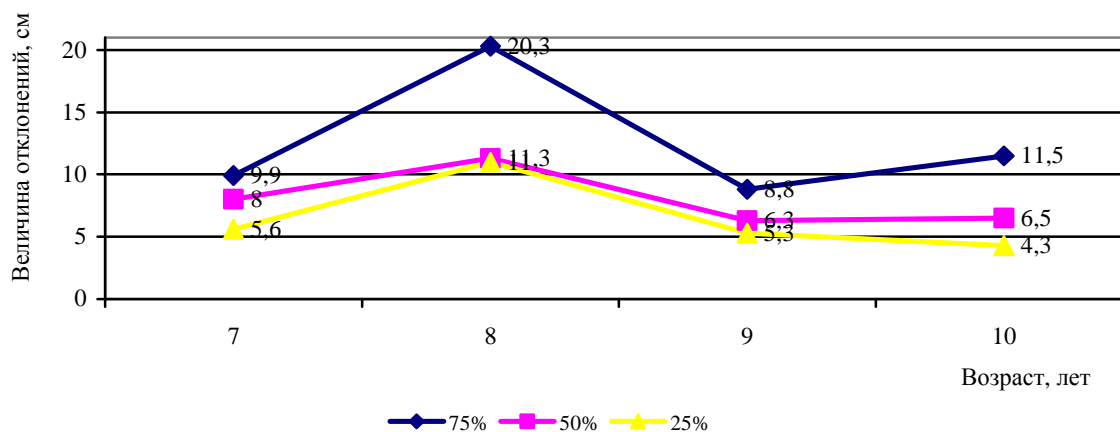


Рис. 2. Величины отклонений от заданного показателя при различных усилиях в прыжках в длину с места

У мальчиков в возрасте 10 лет результаты прыжка в длину с места увеличились на 3,5 % ($p > 0,05$) и составили $135,9 \pm 22,7$ см, коэффициент вариации – 16,7 %. Только отдельные ученики смогли выполнить задание по дифференцированию прыжкового упражнения с усилием величиной 75 % от максимального – 2 человека (6,1 %), величиной 50 % – 1 человек (3,0 %). Вместе с тем 27,3 % мальчиков этого возраста выполнили задание величиной 25 %. Показатели отклонений от заданной величины в среднем составили такие величины: усилия величиной 75 % от максимального – 11,5 см, 50 % – 6,5 см, 25 % – 4,3 см.

Небольшое число мальчиков 7-10 летнего возраста способны выполнить задание по точности дифференцирования прыжковых усилий. Отклонение от показателя точности выполнения задания уменьшается по мере снижения величины усилий.

Нами анализировались показатели дифференцирования временных характеристик величиной 2,5 с, 5,0 с, 10,0 с. У мальчиков в возрасте 7 лет величины отклонений (абсолютные значения) соответственно составили 0,41 с, 0,74 с и 1,80 с. В большинстве случаев (90,5 %) мальчики останавливали секундомер раньше положенного времени.

У мальчиков 8 лет данные показатели дифференцирования временных отрезков несколько ухудшились: величина отклонений при определении временного отрезка 2,5 с составила 0,63 с, 5,0 с – 0,89 с, 10,0 с – 1,89 с. Ранее останавливали секундомер 81,0 % учеников.

В возрасте 9 лет отклонения от заданных временных отрезков соответственно составили 0,20 с, 1,40 с и 2,06 с. У 10-ти летних школьников показатели дифференцирования временных отрезков находятся на уровне предыдущего возраста: отклонения от величины 2,5 с – 0,70 с, 5,0 с – 1,10 с, 10,0 с – 1,19 с.

Таким образом, до 10 лет абсолютные значения отклонений точности определенных временных характеристик увеличиваются, эта закономерность наблюдается при анализе временных отрезков 2,5 с, 5,0 с и 10,0 с.

Таблица 2

**Динамика показателей точности определения временных отрезков
у мальчиков в возрасте 7-10 лет**

Возраст, лет	Абсолютные значения, с			Относительные значения, %.		
	Временные отрезки, с			Временные отрезки, с		
	2,5	5,0	10,0	2,5	5,0	10,0
7	0,41	0,74	1,80	16,4	14,8	18,0
8	0,63	0,89	1,89	25,2	17,8	18,9
9	0,20	1,40	2,06	8,0	28,0	20,6
10	0,70	1,10	1,19	28,0	22,0	11,9

Если в абсолютных значениях наибольшая величина отклонений временных характеристик получена при определении интервала в 10,0 с, далее 5,0 с, а затем 2,5 с, то при выявлении относительных показателей – наоборот (меньший временной отрезок – большая величина отклонений) (табл. 2).

Заключение. Из результатов нашего исследования видно, что показатели характеризующие точность двигательных действий с возрастом изменяются несущественно. Достоверные приросты этих результатов проявляются лишь в отдельные возрастные периоды. Данные характеристики обладают высокой вариабельностью. Фактор скорости выполнения упражнения оказывает отрицательное влияние на выполнение точных двигательных действий. Многие мальчики в возрасте 7-10 лет не умеют точно дифференцировать усилия в различных двигательных действиях. Такой недостаток в их двигательной сфере значительно затрудняет выполнение учащимися различных быстрых и точных двигательных действий.

Литература

1. Богма, С.С. Кто точнее? / С.С. Богма // Физическая культура в школе. – 2012. – № 1. – С. 44-45.
2. Васьков, Ю.В. Инновационные подходы в организации учебного процесса учащихся общеобразовательных школ / Ю.В. Васьков // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2012. – № 1. – С. 24-29.
3. Жмулин, А.В. Оптимизация двигательной активности учащихся младших классов в системе школьного физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Жмулин. – Малаховка, 2008. – 24 с.
4. Назаренко, Л.Д. Влияние точности выполнения движений на эффективность их усвоения школьниками младшего возраста / Л.Д. Назаренко, Е.Е. Фунина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 6. – С. 47-50.
5. Немцев, О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств / О.Б. Немцев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 22-25.

ВЛИЯНИЕ ПРОФИЛЯ ТРАССЫ НА РЕЗУЛЬТАТ В МАРАФОНСКОМ БЕГЕ В РАМКАХ КРУПНЕЙШИХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Саватенков В.А., Фатьянов И.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье представлено описание подхода по исследованию влияния профиля трассы на соревновательную деятельность высококвалифицированных бегунов на сверхдлинные дистанции. Анализируются результаты, обозначены перспективные направления дальнейших исследований.

Ключевые слова: марафонский бег, профиль трасс.

THE INFLUENCE OF MARATHON TRACK PROFILE ON THE RESULTS AT THE LARGEST INTERNATIONAL COMPETITIONS

Savatenkov V.A., Fatyanov I. A.

Volgograd State Physical Education Academy

In the present article we describe the investigation approach of marathon track profile influence on the performance of high-qualified long-distance runners. The analyzed results reveal the need to future investigations.

Keywords: marathon, track profile

Марафонский бег является одной из самых сложных легкоатлетических дисциплин, и не только потому, что бегунам необходимо преодолеть колоссальное количество метров дистанции, немало трудностей у бегунов вызывает влияние внешних условий в момент пробегания марафона. К таким условиям можно отнести – повышенную влажность и температуру окружающей среды, скорость движения воздушных потоков, а также разнообразный профиль трассы. Поэтому эффективная подготовка к марафонской дистанции является сложной задачей, которую необходимо решать с оглядкой на ряд внешних условий осложняющих преодоление дистанции. Отдельно можно выделить влияние профиля трассы, и мы считаем, что исследование этого фактора является очень актуальным.

На первом этапе исследования с помощью интернет ресурсов был проведен сбор данных по профилю трасс на крупнейших международных марафонских забегах. Отбор трасс был проведен на основе ста лучших результатов в марафоне за всю историю, эти трассы являются наиболее благоприятными для достижения высокого результата. В сети интернет существуют специализированные ресурсы, которые позволяют в разных масштабах изучать поверхность Земли по данным спутниковых снимков (mapmyrun.com, mymarathonpace.com, marathonguid.com). В нашем исследовании нас интересовал показатель высоты над уровнем моря. С использованием инструментов вышеперечисленных ресурсов, по спутниковым снимкам мы в точности воссоздали исследуемые трассы, также мы смогли перевести полученные данные в числовые значения и уже с помощью программы Excel построили графики профиля для всех исследуемых трасс. Главной особенностью данного подхода является простота – все необходимые данные можно найти в сети интернет в свободном доступе.

Для анализа каждого отдельного профиля трассы мы регистрировали следующие показатели:

- высота над уровнем моря точки старта (м);
- высота над уровнем моря точки финиша (м);
- максимальная точка над уровнем моря соревновательной трассы (м);
- минимальная точка над уровнем моря соревновательной трассы (м);
- общий набор высоты марафонской дистанции (м);
- общий набор спусков на марафонской дистанции (м);
- разность между общим набором высоты и общим набором спусков (м);
- высота над уровнем моря каждого 0,25 километрового отрезка трассы, т.о. мы получили графики профиля трасс;

На втором этапе мы разделили все трассы на группы по показателю разности между общим набором высоты и общим набором спусков в метрах, таким образом у нас получилось три группы исследуемых трасс.

В первую основную группу анализируемых трасс, мы отбирали марафонские забеги по результату, близкому к высшему мировому достижению в этом виде программы. Таким образом, в наш список быстрееших марафонов попали трассы: Берлинского, Лондонского, Амстердамского, Франкфуртского и Роттердамского марафонов. Данные соревновательные трассы имеют нулевой профиль (при разности между общим набором высоты и общим набором спусков в метрах, получается значение близкое к нулю) трассы, что является оптимальным условием для успешного выступления. Также необходимо отметить, что данные трассы сертифицированы для регистрации на них высших мировых достижений.

Во вторую группу мы отбирали забеги с отрицательным профилем трассы (при разности между общим набором высоты и общим набором спусков в метрах, получается большое значение с отрицательным знаком). Проще говоря, на данных соревновательных трассах метраж бега под гору больше чем метраж бега в гору. По правилам соревнований на данных трассах не регистрируются высшие мировые достижения. В данную группу попал Бостонский марафон.

В третью группу мы отбирали забеги с положительным профилем трассы (при разности между общим набором высоты и общим набором спусков в метрах получается большое положительное значение). К данным марафонским забегам относятся трассы с большим набором высоты, т.е. метраж подъемов превалирует над метражом спусков и ровных участков. В данную группу мы отнесли Нью-Йоркский марафон.

Следует также отметить, что все анализируемые трассы, хоть мы их и разделили на группы, все же являются наиболее благоприятными для достижения высоких результатов в марафонском беге.

На третьем этапе производился сбор результатов и раскладок бега 5 лучших выступлений на отобранных для анализа марафонских трассах. Далее проводилась математическая обработка данных, по результатам которой мы также смогли построить графики прохождения марафонской дистанции по времени каждого 5 километрового отрезка для каждой соревновательной трассы.

На четвертом этапе производился анализ показателей профиля трассы, а также сравнение двух полученных графиков, скорости преодоления марафонской дистанции и профиля. На данном этапе мы столкнулись с трудностями, и на сегодняшний день у нас нет понимания для более общей и глубокой математической обработки двух графиков. Поэтому при анализе мы смогли лишь зрительно сравнить графики.

Отбор трасс был проведен на основе ста лучших результатов в марафоне за всю историю. Эти трассы являются наиболее благоприятными для достижения высокого результата (таблица 1).

Стоит также отметить, что из списка ста лучших результатов нет ни одного результата, показанного на чемпионатах мира и олимпийских играх. Во-первых, это мож-

но объяснить особенностью тактической борьбы, ориентированной только на победу, во-вторых, сроками проведения соревнований (август-сентябрь), в-третьих, внешними условиями соревновательной борьбы (температура и профиль трассы).

Таблица 1

**Места проведения крупнейших марафонских забегов из списка
ста лучших результатов**

№	Место проведения	Страна	Кол-во результатов в топ 100	Рекорд трассы
1	Берлин	Германия	14	2:03:23
2	Дубаи	ОАЭ	18	2:04:23
3	Лондон	Великобритания	14	2:04:40
4	Чикаго	США	13	2:03:45
5	Амстердам	Нидерланды	6	2:05:36
6	Роттердам	Нидерланды	14	2:04:27
7	Франкфурт	Германия	4	2:03:42
8	Нью-Йорк	США	1	2:05:06

По регистрируемым параметрам, были определены модельные характеристики профиля для оптимальных марафонских трасс.

Таблица 2

Модельные характеристики оптимальных марафонских трасс

№	Место проведения	Старт (м)	Финиш (м)	Мин. (м)	Макс. (м)	Набор (м)	Спуск (м)	Профиль (м)
1	Berlin	34,138	27,127	24,994	78,943	275,8	-281,8	-6
2	Frankfurt	100,889	101,498	92,354	124,054	145,79	-144,88	0,91
3	Rotterdam	10,05	15,05	0	17,15	114,8	-119,35	-4,55
4	London	45,72	15,24	1,22	45,72	161,95	-190,93	-28,98
5	Amsterdam	2,438	2,438	0	13,411	75,335	-75,335	0
6	New York	29,3	26,62	3,05	79,3	281,72	-278,16	3,56
7	Boston	164,85	36	3,5	164	264,25	-416,5	-152,25
8	Dubai	3	4	0	19	148,7	-147,7	1

При анализе графиков видно, как при изменении профиля трассы изменяется скорость прохождения дистанции. Наиболее наглядно это видно на графиках Франкфуртского и Роттердамского марафонов, поэтому далее более детально рассмотрим эти трассы.

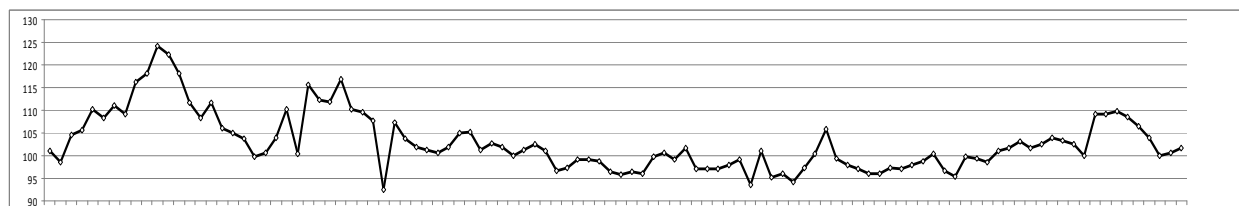


Рис. 1. Профиль трассы Франкфуртского международного марафона

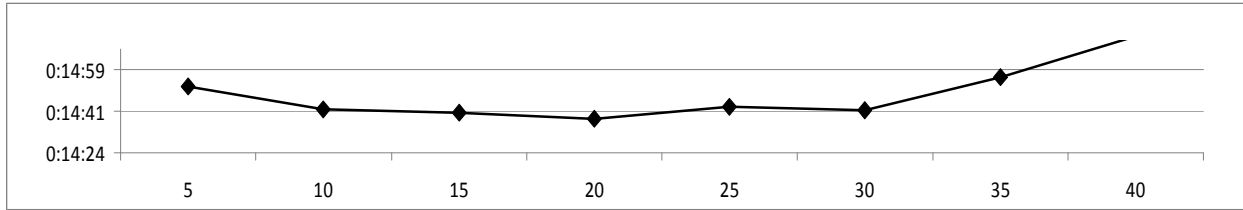


Рис. 2. График прохождения Франкфуртского международного марафона

По графику профиля Франкфуртского марафона (Рис. 1.) хорошо видно, что с пятого километра дистанции начинается длительный участок под гору до двадцатого километра, а на графике скорости (Рис. 2.) мы можем видеть постепенное увеличение скорости бега с пятого по двадцатый километр дистанции.

Далее с двадцатого по тридцатый километр дистанции профиль трассы практически не меняется, а с ним и скорость прохождения данного участка. С тридцатого по сороковой километр дистанции находится участок в гору, на графике прохождения отчетливо видно, как падает скорость бега на последнем отрезке дистанции.

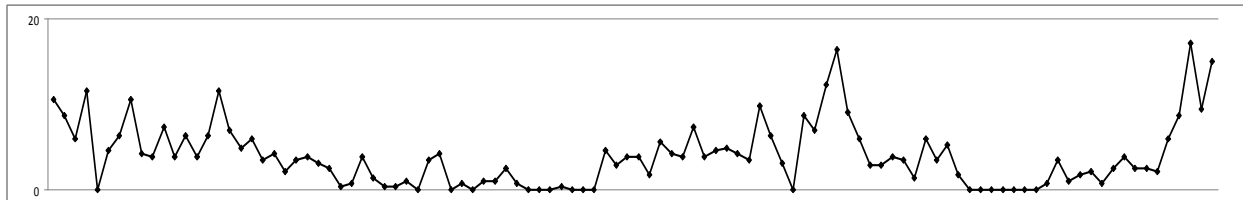


Рис. 3. Профиль трассы Роттердамского международного марафона

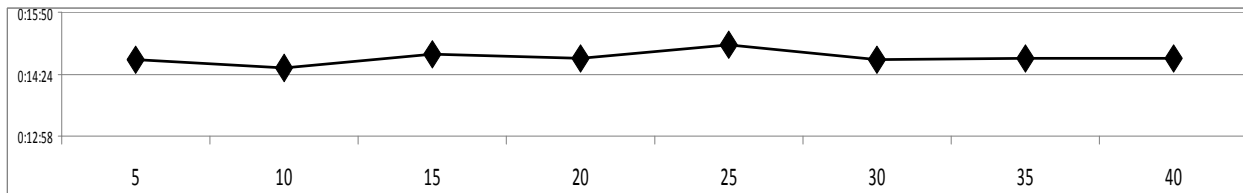


Рис. 4. График прохождения Роттердамского международного марафона

На графиках Роттердамского марафона, мы также можем увидеть определенные сходства. В отличие от марафона во Франкфурте, Роттердамский марафон более ровный, только лишь участок с двадцатого по тридцатьвторой километр на графике профиля (Рис. 3.) имеет небольшие возвышенности, вместе с тем на графике прохождения дистанции (Рис. 4.) на этом же участке наблюдается снижение скорости бега.

Выводы

1. Очевидно, чем разнообразнее профиль трассы, тем более он влияет на скорость прохождения дистанции. На международных марафонах в Берлине, Лондоне, Нью-Йорке мы также смогли обнаружить сходства в обоих графиках, исключением явились марафоны в Амстердаме и Бостоне, их графики в большинстве случаев не совпадали, и даже противоречили нашей гипотезе. Но это можно объяснить активными тактическими действиями соревновательной борьбы участников забега.

2. Из списка ста лучших результатов в марафонском беге, нет ни одного результата, показанного на чемпионатах мира или олимпийских играх. Это объясняется особенностью тактической борьбы, ориентированной только на победу, сроками проведения соревнований (август-сентябрь), внешними условиями соревновательной борьбы (температура и профиль трассы).

3. Данный подход прост и может быть использован при подготовке к старту в марафоне на любом уровне, все необходимые данные находятся в свободном доступе в сети интернет.

Литература

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

ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ ИНТЕГРИРОВАННОЙ МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ГИМНАСТОК

Фомина Н.А., Адрова Е.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье представлены результаты изучения развития координационных способностей у девочек старшего дошкольного возраста. Выделены координационные способности как один из факторов, влияющий на спортивный результат гимнасток. Их развитие в процессе физического воспитания возможно средствами интегрированной музыкально-двигательной подготовки. Экспериментальное исследование показало, что применение средств интегрированной музыкально-двигательной подготовки оказывает положительное воздействие на развитие у гимнасток координационных способностей.

Ключевые слова: интегрированная музыкально-двигательная подготовка, координационные способности.

THE INFLUENCE OF TECHNIQUE INTEGRATED MUSICAL AND MOTIVE PREPARATION ON DEVELOPMENT OF YOUNG GYMNASTS' COORDINATION ABILITIES

Fomina N.A., Adrova E. V.

Volgograd State Physical Education Academy

The article presents the results of study of preschool age girls' coordination abilities. The author distinguishes coordination abilities as one of the factors influencing athletic performance of gymnasts. Their development in the course of physical education makes it possible by means of integrated music-motor training. The experimental research has shown that the use of means of integrated music-motor training has a positive impact on the development of gymnasts' coordination abilities.

Keywords: integrated musical-motor training, coordination abilities.

Художественная гимнастика – вид спорта, относящийся к категории сложно координационных. Спортивный результат гимнастики зависит от многих факторов, но особенно от развития у нее таких координационных способностей как чувство равновесия, координации, согласования двигательных действий, ритмичности, реактивности. Постоянно растущая сложность предметной подготовки является одной из основных тенденций развития художественной гимнастики, что способствует поиску эффективных методик обучения сложно-координационным движениям, быстрому и прочному приобретению навыков в работе с предметами [1, 4, 6].

Целенаправленное развитие и совершенствование координационных способностей у девочек 6-7 лет дает возможность им значительно быстрее и рациональнее овладевать различными двигательными действиями, это способствует проведению наиболее качественного учебно-тренировочного процесса [2, 5].

Эти качества, которые позволяют юным гимнасткам успешно овладевать отдельными элементами упражнений и композиционными действиями без предмета и с манипулированием спортивными предметами, формируются на начальном этапе обучения в художественной гимнастике, то есть в дошкольном возрасте. [4]. Поэтому одной из важных задач исследования было изучение характера изменений показателей координации у юных гимнасток экспериментальной и контрольной групп.

Особенностью экспериментальной методики является интеграция в музыкально-двигательное воспитание средств общей и специальной физической и технической подготовки, а также дыхательных упражнений, обеспечивающих выраженный оздоровительный эффект (комплексы музыкально-ритмической дыхательной гимнастики), методик развития и коррекции психо-эмоциональной сферы детей 6-7 лет (музыкотерапия, игротерапия, сказкотерапия).

В связи с этим были выделены 4 основные группы средств интегрированной музыкально-двигательной подготовки: развивающие, оздоровительные, спортивно-технические и эмоционально-эстетические (на развитие двигательной выразительности).

К группе развивающих средств относятся: ходьба и бег под музыку, комплексы общеразвивающих упражнений под музыку, комплексы упражнений ОФП и СФП под музыку, музыкальные подвижные игры, комплексы ритмической гимнастики.

В группе оздоровительных средств музыкально-двигательной подготовки можно выделить: музыкально-ритмическую дыхательную гимнастику, функциональную музыку и средства ритмопластики (танцы, комплексы упражнений по сюжетам сказок, упражнения в расслаблении, игры).

К спортивно-техническим средствам отнесены: учебные композиции на овладение элементами без предмета (равновесия, повороты, прыжки, «волны» и др). Предметная подготовка под музыку (учебные комплексы упражнений с мячом, скакалкой, обручем).

К эмоционально-эстетическим средствам воздействия, направленным на формирование двигательной выразительности относятся: сюжетно-ролевые комплексы ритмической гимнастики, ритмопластические этюды, танцевальные композиции, хореография, творческие задания.

Интегрированная музыкально-двигательная подготовка юных гимнасток осуществлялась в рамках учебно-тренировочных занятий, в ходе которых применялись методы - общепедагогические, спортивной тренировки, музыкального воспитания. Методы применялись в различных сочетаниях, каждый использовался в соответствии с конкретными требованиями, обусловленными особенностями спортивной тренировки. Интегрированная музыкально-двигательная подготовка осуществлялась на основе использования специально разработанных комплексов технической подготовки (с мячом, об-

ручем и скакалкой), выполняемых поточным методом под музыкальное сопровождение, характеризующихся постепенным наращиванием сложности упражнений по признаку их преемственности.

Условно они поделены на 4 группы: танцевально-игровые, на развитие физических качеств, технической направленности, музыкально-ритмической дыхательной гимнастики. Все комплексы упражнений выполняются под музыку и в полном согласовании с ней.

К первой группе относятся разработанные комплексы:

- музыкальных разминок, в том числе характерных («Яблочко», «Танго», «Цыганочка» и др.);
- танцевальные комплексы-композиции (полька, вальс, гопак, рок-н-ролл и др.);
- ритмической гимнастики, в том числе игровые сюжетно-ролевые (по сюжетам сказок);
- хореографии (у станка и в партере).

Комплексы на развитие физических качеств представляют собой упражнения общей и специальной физической подготовки, выполняемые поточным методом под музыку, разработанные с учетом целей и задач начального этапа тренировок в художественной гимнастике.

Для формирования у юных гимнасток умений и навыков владения спортивными предметами были разработаны музыкальные комплексы технической подготовки (с мячом, обручем и скакалкой). Основной характеристикой комплексов технической подготовки является постепенное наращивание сложности упражнений по признаку преемственности.

Оздоровительные комплексы представлены музыкально-ритмической дыхательной гимнастикой, основу которой составляет дыхание по методу Стрельниковой А.Н.

С целью выявления эффективности разработанной методики интегрированной музыкально-двигательной подготовки девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки, был организован педагогический эксперимент, в котором приняли участие 30 человек, воспитанников детско-юношеских спортивных школ г. Волгограда.

Для этого были сформированы две статистически однородные группы участниц – экспериментальная (Э) и контрольная (К).

В программе подготовки девочек экспериментальной группы использовались средства и методы, рекомендованные авторской методикой, а контрольная группа тренировалась по традиционному варианту начальной подготовки.

Фактические данные обеих групп, полученные в ходе основного педагогического эксперимента (8 месяцев), сопоставлялись, на основании чего проводились аналитические заключения.

Анализировались изменения показателей двигательного, морфофункционального, психического развития девочек. Особое место было отведено изучению особенностей формирования двигательной выразительности как интегрального показателя развития и ритмичности двигательных действий как важного фактора психофизического развития ребенка-дошкольника.

Для исследования координационных способностей из достаточно большого спектра были выделены: согласованность двигательных действий, чувство равновесия, ритмичность, мелкомоторная координация и способность к реагированию, которые особенно необходимы гимнасткам для освоения сложных элементов, в том числе с предметами [3].

Полученные данные, приведенные в таблице 1, свидетельствуют о преимуществе в развитии исследуемых координационных способностей у девочек эксперименталь-

ной группы, что подтверждает эффективность авторской методики.

По всем шести представленным показателям в этой группе произошли существенные изменения, подтвержденные статистическими расчетами:

- согласование движений - $< 0,05$;
- равновесие - $< 0,01$;
- воспроизведение ритма - $< 0,001$;
- проба Озерецкого - $< 0,001$;
- теппинг-тест - $< 0,001$;
- РДО - $< 0,001$.

В контрольной же группе достоверные изменения произошли только по трем параметрам:

- воспроизведение заданного ритма - $< 0,001$;
- проба Озерецкого - $< 0,001$;
- теппинг-тест - $< 0,05$.

Таблица 1

**Показатели координационных способностей юных гимнасток
до и после эксперимента**

Контрольные задания	Статистические показатели ($\bar{X} \pm m$)					
	Экспериментальная группа (n=15)			Контрольная группа (n=15)		
	до	после	t	до	после	t
Согласование движений (баллы)	4,1 ± 0,26	4,8 ± 0,18	2,21*	3,9 ± 0,20	4,3 ± 0,16	1,56
Равновесие (с)	53,6 ± 3,45	67,4 ± 3,37	2,86**	54,8 ± 3,74	59,5 ± 3,56	0,91
Воспроизведение заданного ритма (баллы)	3,8 ± 0,23	5,9 ± 0,20	6,89***	3,8 ± 0,19	5,1 ± 0,21	4,59***
Проба Озерецкого (кол-во раз за 10 с)	2,6 ± 0,26	5,1 ± 0,22	7,34***	2,4 ± 0,27	4,6 ± 0,26	5,86***
Теппинг-тест (кол-во раз за 10 с)	24,7 ± 0,85	29,2 ± 0,59	4,35***	25,0 ± 0,81	27,7 ± 0,70	2,52*
РДО ошибка реакции (млс)	1,13 ± 0,12	0,74 ± 0,05	3,00**	1,18 ± 0,15	1,01 ± 0,11	0,91

Примечание: t кр. $\geq 2,049$ при $P < 0,05$ (); t кр. $\geq 2,763$ при $P < 0,01$ (**); t кр. $\geq 3,674$ при $P < 0,001$ (***)*.

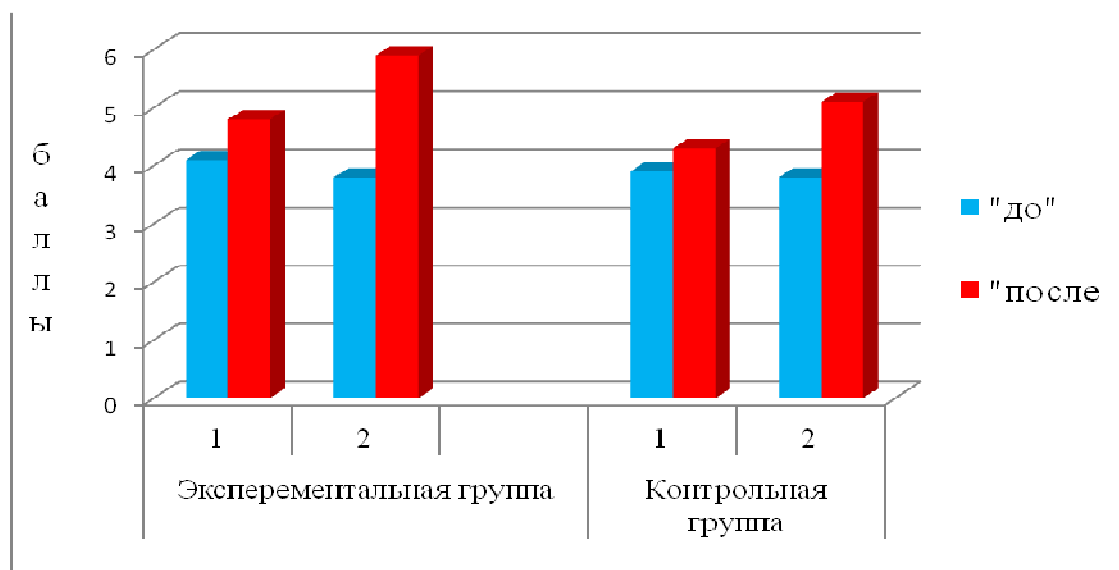


Рис.1. Показатели координационных способностей девочек 6-7 лет до и после эксперимента

Примечание: контрольные задания: 1 - согласование движений (баллы); 2 - воспроизведение заданного ритма (баллы).

Очевидно, что гимнастки экспериментальной группы показали более высокий уровень развития координационных способностей, а именно: ритмичности, чувства равновесия, мелкомоторной координации, способности к реагированию. Об этом свидетельствуют и показатели межгрупповых различий до и после эксперимента, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Достоверность межгрупповых различий показателей координационных способностей юных гимнасток контрольной и экспериментальной групп

Этапы эксперимента	Контрольные задания					
	Согласование движений	Равновесие	Воспроизведение заданного ритма	Проба Озерецкого	Теплинг-тест	РДО ошибка реакции
До	0,61	0,24	0	0,53	0,26	0,26
После	2,08*	1,61	2,76**	1,47	1,64	2,23*

Примечание: $t_{кр.} \geq 2,049$ при $P < 0,05$ (); $t_{кр.} \geq 2,763$ при $P < 0,01$ (**); $t_{кр.} \geq 3,674$ при $P < 0,001$ (***)*

Если на первом тестировании средние результаты групп были однородны по своим статистическим характеристикам (статистической разницы не наблюдалось), то на заключительном этапе в экспериментальной группе показаны достоверно более вы-

сокие результаты по трем параметрам (согласование движений - $< 0,05$; воспроизведение ритма - $< 0,01$; РДО (ошибка реакции) - $< 0,05$).

Таким образом, у юных гимнасток, в программу занятий которых входила интегрированная музыкально-двигательная подготовка, отмечен более высокий уровень показателей координационных способностей, являющихся основополагающими для занятий художественной гимнастикой с перспективой достижения в дальнейшем высоких спортивных результатов.

Выводы

1. Выявлены преимущества экспериментальной группы в развитии координационных способностей. По шести исследуемым показателям произошли существенные изменения, подтвержденные статистическими расчетами ($< 0,05$ - $< 0,001$):

- согласование движений - $< 0,05$;
- равновесие - $< 0,01$; воспроизведение ритма - $< 0,001$;
- проба Озерецкого - $< 0,001$;
- теппинг-тест - $< 0,001$;
- РДО - $< 0,001$.

В контрольной группе достоверные изменения произошли только по трем параметрам:

- воспроизведение заданного ритма - $< 0,001$;
- проба Озерецкого - $< 0,001$;
- теппинг-тест - $< 0,05$.

2. После эксперимента выявлены статистически достоверные межгрупповые различия показателей координационных способностей исследуемых групп: в экспериментальной группе показаны достоверно более высокие результаты по трем исследуемым параметрам (согласование движений - $< 0,05$; воспроизведение ритма - $< 0,01$; РДО (ошибка реакции) - $< 0,05$).

Литература

1. Байер, В.В. Составление тренировочных комбинаций на различные виды координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки в художественной гимнастике (на примере упражнений с булавами) / В.В. Байер, А.Я. Муллагильдина // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2004. - №2. С. 31.

2. Карпенко Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие. /Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Сивицкий. ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - М, 2007. - 76 с.

3. Лях В.И. О Классификации координационных способностей/ В.И. Лях // Теория и практика ФК. – 1987. - № 7. - С.28-31.

4. Николаева, Е. С. Развитие координационных способностей как условие эффективного обучения девочек 5-7 лет упражнениям с предметами в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. С. Николаева; Л. Э. Пахомова. - Тамбов: ТГУ, 2006. - 22 с.

5. Фомина, Н.А. Музыкально-двигательное воспитание в области физической культуры: учебное пособие / Н.А. Фомина, С.Ю. Максимова, Е.П. Прописнова. - Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2006. - 307 с.

6. Художественная гимнастика. Учебная программа ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Сост. Ж.А. Белокопытова, Л.А. Карпенко, Г.Г. Романова. - Киев: РНМК, Министерство по делам молодежи и спорта Украины, 1991 - 88 с.

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ У ЮНЫХ ТАНЦОРОВ, ПОСРЕДСТВОМ СТАТО-ДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Чикалова Г.А., Репникова Е.А., Терехова М.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Юные танцоры на этапе начальной специализации выступают в соревнованиях по двум программам: европейской и латиноамериканской, каждая из которых предъявляет различные требования к нервно-мышечным координациям спортсмена. Поскольку в основе исполнения танцев европейской программы в большей мере лежит статический стереотип работы мышц, а для латиноамериканских танцев характерен динамический, то в процессе подготовки юных танцоров необходимо целенаправленно формировать точность двигательных действий с учётом специфики обеих программ. В статье раскрывается методика формирования точности движений у занимающихся спортивными танцами посредством стато-динамических упражнений, поскольку от качества освоения данного навыка зависит эффективность процесса технической подготовки юных танцоров.

Ключевые слова: спортсмены-танцоры, точность движений, стато-динамические упражнения, дифференцирование мышечных усилий.

THE METHOD OF YOUNG DANCERS' MOVEMENTS EXACTNESS FORMING THROUGH STATE DYNAMIC EXERCISES

Chikalova G.A., Repnikova E.A., Terekhova M.A.

Volgograd State Physical Education Academy

Young dancers on the stage of initial specialization come forward in competitions on two programs: European and Latino-American, each of that produces the once-personal requirements to the neuro- muscular co-ordinations of sportsman. As in basis of execution of dances of the European program in the greater measure lies static stereotype of work of muscles, and for Latino-American dances dynamic is characteristic, so in the process of preparation of young dancers it is necessary purposefully to form exactness of motive actions taking into account the specific of both programs. The article analyses the method of young dancers' movements exactness forming by means of state dynamic exercises, as efficiency of young dancers' technical preparation process depends on quality of this skill mastering.

Keywords: sportsmen-dancers, exactness of movements, state dynamic exercises, differentiation of muscular efforts.

Введение. В научно-методической литературе указывается, что способность к точному выполнению движений развивают, прежде всего, посредством применения общеподготовительных упражнений при систематическом повышении их координационной сложности. Их примером могут быть задания на точность воспроизведения одновременных или последовательных движений и положений рук, ног, туловища при выполнении общеразвивающих упражнений без предметов, ходьба или бег на заданное время; упражнения на точность оценки пространственных параметров дальности прыжка с места или разбега, дальность метаний [3].

Более высокий уровень координации движений достигается специальными упражнениями на соразмерность движений в задаваемых пределах времени, пространства

и мышечных усилий. В качестве методов используют следующие: метод многократного выполнения упражнения с последующей самооценкой занимающимся мер времени, пространства, и усилий и воспроизведением их по заданиям; метод «контрастных заданий» (чередование упражнений, резко отличающихся по какому-либо параметру, например принятие руками положения угла 90 и 45°); метод «сближаемых заданий» (основан на тонкой дифференцировке, например принятие руками положения угла 90 и 75°, 90 и 80°) [2, 4].

Все указанные методы основываются на сличении занимающимися объективной срочной информации о параметрах выполненных движений, полученной посредством технических средств, со своими субъективными ощущениями движений и внесении в них соответствующих коррекций. Осознание различий субъективных ощущений с объективными данными при неоднократном повторении упражнения повышает сенсорную чувствительность, благодаря чему и создаются возможности для более точного управления движениями.

Совершенствование пространственной точности движений выполняемых в относительно стандартных условиях, к которым можно отнести и спортивные танцы рекомендуется осуществлять главным образом по следующим методическим направлениям: 1) совершенствование точности воспроизведения заданных параметров движений, соответствующих требованиям рациональной техники спортивно-технического мастерства; применяются задания с установкой: точно и возможно стандартно воспроизвести эталонные параметры амплитуды, направления движений или положения тела. При этом ставится задача по достижению стабильности эталонных параметров движений. 2) совершенствование точности выполняемых движений в соответствии с заданными изменениями параметров; например, увеличить амплитуду маха ноги при выполнении батмана, или количество поворотов и вращений.

Для совершенствования способности управлять мышечными усилиями применяют задания по неоднократному воспроизведению определённой величины мышечного усилия или её изменения с установкой минимально увеличивать или уменьшать усилие в повторных попытках.

Для совершенствования временной точности движений применяют задания по оценке макро и микроинтервалов времени (пользуясь электронным прибором).

Таким образом, поскольку формирование точности движений в спортивных танцах является одной из основных задач спортивной тренировки, нами было решено разработать методику, направленную на овладение данным навыком, используя статодинамические упражнения.

Методика и организация исследования. Исследования проводились на базе танцевально-спортивного клуба «Орхидея». В исследованиях приняли участие 40 детей в возрасте 8-9 лет, занимающихся спортивными танцами (20 пар составили экспериментальную, и 20 пар – контрольную группу). Стаж занятий юных танцоров обеих групп составил 2-3 года.

С целью разработки и проверки эффективности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент.

В тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена экспериментальная методика, основанная на специальных комплексах статодинамических упражнений. Учебно-тренировочный процесс детей контрольной группы строился по традиционной методике на основе использования только средств хореографии и танцев. Длительность эксперимента составила полгода.

С целью получения оценок за исполнение юными спортсменами танцевальных композиций из европейской и латиноамериканской программ, в работе был использован метод экспертных оценок. В качестве экспертов выступили тренеры по спортивным тан-

цам, имеющие высшую и первую судейскую категории и большой стаж работы в этом виде спорта. Количество экспертов – 5.

Уровень технического мастерства оценивался судьями в баллах (до 10).

Основными критериями оценки были: музыкальность, хореография, линии корпуса и баланс. За любую ошибку, допущенную по любому из вышеперечисленных критериев, снимались баллы в зависимости от неточности исполнения:

Методика применения статодинамических упражнений в тренировочном процессе танцоров 8-9 лет. Учитывая тот факт, что для управления движениями в спортивных танцах первостепенное значение имеет управление мышечным напряжением, мы посчитали целесообразным включить в их тренировочный процесс комплексы статодинамических упражнений.

Необходимость в сохранении заданных параметров при выполнении таких упражнений создаёт условия для эффективного совершенствования механизмов, лежащих в основе управления движениями. Это обеспечивается и за счёт того, что сигналы от суставных рецепторов легко достигают сознания и за счёт того, что информация о пространственных перемещениях звеньев тела имеет относительную помехоустойчивость. В литературе представлены сведения о том, что именно информация о пространственных перемещениях тела и его частей обеспечивает высокий уровень процесса управления движениями [5].

Разработанные комплексы упражнений, характеризовались чётко заданными параметрами выполнения, в частности, выполнялись при различных амплитудах: 15°, 30°, 45°, 60°, 75°. При этом комбинирование амплитуд при выполнении упражнения осуществлялось по типу «сближаемых заданий» и «контрастных заданий».

Сближаемые задания выполнения упражнений включали следующие серии выполнения упражнений с такими амплитудами движения как 15°, 30°, 45°; 30°, 45°, 60° и 45°, 60°, 75°. Создание условий для выполнения контрастных заданий предполагало следующие сочетания амплитуд для выполнения упражнения: 15°, 45°, 75°; 30°, 60°, 15° и 45°, 75°, 30°.

С целью обучения детей технике выполнения статодинамических упражнений, на первом этапе применялись специальные ориентиры соответствующие заданным амплитудам движения. В качестве таких ориентиров использовались предметы разной высоты, за счёт которых осуществлялась произвольное управление амплитудой движения посредством биологически обратной связи. В результате чего, как доказано многочисленными научными исследованиями, обычно неощущаемые и неосознаваемые функции и процессы переводятся в ощущаемые и, следовательно, осознаваемые, сначала путём контролирования внешних сигналов, а затем путём сознательного регулирования внутреннего физиологического состояния или усвоения такого типа поведения, которое будет предотвращать или ослаблять их вскоре после возникновения [1].

Упражнения, включённые в комплексы направлены на проработку следующих мышечных групп: мышцы рук; мышцы ног; мышцы спины; мышцы брюшного пресса.

Методика выполнения. В совокупности процесс выполнения упражнения для одной мышечной группы представляет собой последовательный переход от одной амплитуды движения к другой без интервалов отдыха между ними.

Использовались несколько двигательных режимов выполнения:

При первом способе выполнения - движения представляют собой последовательный переход от одной амплитуды движения к другой с удержанием 4 счета на каждом уровне.

Второй способ выполнения движений предполагает удержание положения при каждой амплитуде на два счёта.

Третий способ основан на переходе от одной амплитуды к другой на один счёт.

Комплексы упражнений выполнялись на каждом тренировочном занятии (3 раза в неделю) в конце основной части занятия. Каждым способом упражнения выполнялись по 8 раз, при этом вначале допускались интервалы отдыха до 1 минуты между подходами, а затем, по мере роста тренированности, исключались вовсе. На одном тренировочном занятии использовалось по одному заданию из обеих групп.

Важным условием выполнения упражнений для каждой мышечной группы являлось то, что необходимо было:

- целенаправленно напрягать только прорабатываемую мышечную группу, без подключения к выполнению дополнительных мышц;
- постоянное сознательное поддержание напряжения мышц на протяжении выполнения всего подхода.

Таким образом, применение статодинамических упражнений в процессе физической подготовки танцоров 8-9 лет заметно улучшает способность детей к произвольному напряжению и дифференцированию силовых усилий, что в свою очередь, повышает эффективность процесса управления движениями.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью оценки влияния экспериментальной методики на техническую подготовленность юных танцоров 8-9 лет нами был проведен сравнительный анализ технической подготовленности детей экспериментальной группы, которые занимались по разработанной методике, с технической подготовленностью детей контрольной группы, где учебно-тренировочный процесс строился по традиционной методике. С этой целью была проведена экспертная оценка танцевальных композиций европейской и латиноамериканской программ.

Испытуемым было предложено выполнить соревновательные композиции по танцам европейской (медленный вальс, квикстеп) и латиноамериканской программ (самба, ча-ча-ча), входящим в соревновательную программу возрастной категории 8-9 лет (категория «Дети 1»). Оценка проводилась по 10-ти балльной шкале.

На первом этапе эксперимента статистический анализ баллов, полученных юными танцорами за исполнение всех танцев соревновательной программы, не выявил существенных различий между детьми контрольной и экспериментальной групп ($p > 0,05$) (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительные результаты оценки технической подготовленности юных танцоров контрольной и экспериментальной групп до эксперимента, n = 20

Европейская программа				
Статистические показатели	Мальчики		Девочки	
	К	Э	К	Э
\bar{X}	8,8	7,4	9,3	8,6
X-критерий	0,19		0,14	
P	> 0,05		> 0,05	
Латиноамериканская				
Статистические показатели	Мальчики		Девочки	
	К	Э	К	Э
\bar{X}	9,3	9,7	10,5	9,8
X-критерий	0,14		0,17	
P	> 0,05		> 0,05	

Примечание: $X_{табл} = 3,86$ при $\alpha = 0,05$

Аналогичное исследование качества освоения базовых движений в процессе технической подготовки юных танцоров было проведено нами и в конце педагогического эксперимента, после применения разработанной методики (табл. 2).

Таблица 2

Сравнительные результаты оценки технической подготовленности юных танцоров контрольной и экспериментальной групп после эксперимента, n = 20

Европейская программа								
Статистические показатели	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	мальчики		девочки		мальчики		девочки	
	до	после	до	после	до	после	до	после
\bar{X}	8,8	13,5	9,3	13,9	7,4	17,8	8,6	18,1
Х-критерий	2,96		2,87		3,98		3,96	
Р	> 0,05		> 0,05		< 0,05		< 0,05	
Латиноамериканская программа								
Статистические показатели	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	мальчики		девочки		мальчики		девочки	
	до	после	до	после	до	после	до	после
\bar{X}	9,3	15,6	10,5	16,2	9,7	18,5	9,8	19,4
Х-критерий	3,87		3,89		3,92		3,94	
Р	< 0,05		< 0,05		< 0,05		< 0,05	

Примечание: $X_{\text{табл}} = 3,86$ при $\alpha = 0,05$

В результате анализа полученных в конце педагогического эксперимента данных, было выявлено, что дети экспериментальной группы существенно улучшили качество технических элементов, как в европейской программе, так и в латиноамериканской ($p < 0,05$).

Как показывают результаты исследования, у мальчиков экспериментальной группы сумма баллов, полученных за исполнение соревновательных композиций европейской программы в конце эксперимента, составила в среднем 17,8 баллов, что на 10,4 балла больше, чем у них было до эксперимента, у девочек экспериментальной группы технический результат возрос на 9,5 балла и составил 18,1 балла.

В латиноамериканской программе улучшение по показателю, характеризующему качество владения техникой танцевальных движений, составило у мальчиков 8,8 баллов, у девочек 9,6 баллов.

В контрольной группе результат экспертной оценки исполнения танцев европейской программы увеличился в среднем на 4,7 балла у мальчиков и на 4,6 балла у девочек, что составило, соответственно, 13,5 и 13,9 баллов.

Так же незначительно, по сравнению с танцорами экспериментальной группы, увеличилась суммарная оценка за исполнение танцев латиноамериканской программы. Так у мальчиков она составила 6,3 балла, а у девочек 5,7 баллов.

При этом проведённый статистический анализ результатов детей контрольной группы выявил достоверность различий только по показателям, характеризующим тех-

нику выполнения основных фигур латиноамериканской программы ($p < 0,05$). Однако по сравнению с экспериментальной группой они всё равно являются менее выраженными ($p < 0,05$).

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что экспериментальная методика существенно повышает эффективность процесса технической подготовки юных танцоров 8-9 лет.

Подводя итог проведенного эксперимента можно заключить, что выполнение статодинамических упражнений, имеющих четко заданные параметры движения, подобранных по принципу динамического соответствия, создает условия для совершенствования механизмов внутримышечной и межмышечной координации, лежащих в основе управления движениями.

Литература

1. Кучкин, С.Н. Физиология физических упражнений: Учебное пособие / С.Н. Кучкин, С.А. Бакулин, В.М. Ченегин, В.И. Сафонова. – Волгоград, 1998. – 105 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 331с.
3. Платонов, В.Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. – Киев, 1992. - 52 с.
4. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520с.
5. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ХАРАКТЕРИСТИКА СОМАТОСКОПИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Березина Л.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

У учащихся младших классов (7-10 лет) различных типов учебных заведений с возрастом наблюдается ухудшение соматоскопических показателей (осанка, форма ног и стопы), при этом эта тенденция наиболее выражена среди учащихся лицей.

Ключевые слова: младший школьный возраст, соматоскопические показатели, общеобразовательная школа, лицей.

THE CHARACTERISTICS OF JUNIOR AGE PUPILS' SOMATOSCOPIC INDEXES IN DIFFERENT TYPE OF SCHOOLS

Berezina L.A.

Volgograd State Physical Education Academy

The somatoscopic indexes (bearing, foot form) of junior age pupils (7-10 years old) in different type of schools has declined, this tendency mostly expressed among the lyceum students.

Keywords: junior age pupils, somatoscopic indexes, comprehensive schools, lyceum.

По данным специалистов [1, 2], последствия интенсификации учебного процесса в образовательных учреждениях ведут к дисгармоничному физическому развитию учащихся, создаются проблемы с общей физической работоспособностью, психической перегрузкой, формированием достаточной двигательной подготовленности.

Для конструирования учебного процесса по физическому воспитанию важны сведения об особенностях соматоскопических (состояние осанки, формы ног и стопы) характеристик учащихся [3,4,5].

Для оценки соматоскопических показателей были обследованы 7-10-летние учащиеся общеобразовательной школы и лицей. Состояние осанки характеризовалось глубиной шейного и поясничного изгибов. Полученные данные сопоставлялись с существующими нормативными показателями.

Проведенные исследования показали, что в возрасте 7 лет большинство учащихся общеобразовательной школы (девочки – 61,1 %, мальчики – 60,0 %) и лицей (девочки – 60,5 %, мальчики – 58,8 %) имели нормальную осанку (табл. 1). Вместе с тем уже в этом возрасте у учеников обоих учебных заведений отмечаются отклонения в состоянии осанки: наиболее выражена лордотическая (16,7 – 18,4 %) и выпрямленная (7,9 - 4,3 %) виды осанок. Только у отдельных школьников (2,9 – 5,5 %) определена кифоти-

ческая осанка. В возрасте 7 лет нами не выявлены различия в соотношении видов осанок у учащихся различных типов учебных заведений.

В 8 лет отмечается снижение доли учащихся с нормальным типом осанки. Данная закономерность наиболее выражена у занимающихся лица, только половина учащихся данного учебного заведения имеют нормальный тип осанки.

Таблица 1

Показатели состояния опорно-двигательного аппарата школьников различных типов учебных заведений, %

Возраст, лет	Типы учебных заведений	Кол-во испытуемых	Виды осанки				
			Нормальная	Лордотическая	Сутуловатая	Выпрямленная	Кифотическая
7	Школа	36/35	61,1/60,0	16,7/17,1	5,6/5,7	18,1/14,3	5,5/2,9
	Лицей	38/34	60,5/58,8	18,4/17,6	7,9/8,8	7,9/11,8	5,3/3,0
8	Школа	36/36	58,3/55,6	16,7/19,4	8,3/5,6	11,1/13,4	5,6/6,0
	Лицей	37/37	48,6/51,4	18,9/16,2	8,1/10,8	13,5/10,8	10,9/10,8
9	Школа	38/34	55,3/50,0	15,8/20,6	10,5/11,8	13,2/11,8	5,2/5,8
	Лицей	37/35	48,6/51,4	18,9/17,1	13,5/11,4	16,2/14,3	2,8/5,8
10	Школа	37/35	51,4/51,4	18,9/17,1	16,2/14,3	8,1/11,4	5,4/5,8
	Лицей	38/36	42,1/41,7	21,1/19,4	18,4/16,7	10,5/13,9	7,9/8,3

Примечание. В числителе представлены показатели девочек, в знаменателе – мальчиков.

У 9-летних школьников обоих типов учебных заведений продолжается тенденция снижения доли лиц с нормальной осанкой. Нами выявлено увеличение доли учащихся с сутуловатым и выпрямленным видами осанок.

У 10-летних школьников наблюдается выявленная ранее негативная тенденция – снижение процента учащихся, имеющих нормальный вид осанки. По нашим данным, отмечается повышение доли учащихся по всем видам нарушения осанки, особенно по сутуловатому виду.

Вместе с тем лордотический вид осанки встречается наиболее часто как у школьников общеобразовательной школы, так и лица. С возрастом наблюдается увеличение числа учащихся с асимметрией плеча и асимметрией лопаток.

Результаты нашего исследования показывают, что у учащихся лица более интенсивно снижается количество лиц с нормальным видом осанки. У мальчиков и девочек одного учебного заведения существенных различий в структуре видов осанок не выявлено.

Характеристика ног. Исследования показали, что в анализируемом возрастном периоде 7-10 лет у мальчиков и девочек общеобразовательной школы и лицея нормальная форма ног зарегистрирована у большинства обследуемых (67,6 - 98,3 %). Данный показатель несколько выше у девочек (табл. 2).

На втором месте были школьники с выраженной О-образной формой ног, их число колебалось в течение периода обследования в пределах 21,0 – 30,6 %.

Наименьшее количество школьников отмечалось с Х-образной формой ног (8,3 – 16,6%). У девочек обеих типов учебных заведений отклонений в форме ног меньше.

Возрастной динамики распределения школьников по форме ног и особенностей структуры в зависимости от типов учебных заведений нами не выявлено.

Таблица 2

Распределение школьников различных типов учебных заведений по форме ног, %

Возраст, лет	Пол	Форма ног					
		Нормальная		Х-образная		О-образная	
		Типы учебных заведений					
		Школа	Лицей	Школа	Лицей	Школа	Лицей
7	М	65,7	61,8	8,6	8,8	25,7	23,4
	Ж	66,7	65,8	11,1	10,5	22,2	23,7
8	М	61,1	64,9	8,3	13,5	30,6	22,0
	Ж	66,6	67,6	8,3	10,8	25,1	21,6
9	М	61,8	62,9	11,8	11,4	26,4	25,7
	Ж	65,8	67,6	13,2	10,8	21,0	21,6
10	М	62,9	58,3	14,3	16,6	22,8	25,1
	Ж	64,9	65,8	13,5	10,5	21,6	23,7

Исследование формы стопы. У 7-летних обследуемых выявлено наибольшее количество учащихся (табл. 3) с нормальной формой стопы (91,4 – 94,2 %). На втором месте проявляется уплощенная форма стопы (2,9 – 5,7 %), на третьем – форма плоской стопы (2,6 – 2,9%). В этом возрасте различий в форме стопы у учащихся общеобразовательной школы и лицея не выявлено, не определены и половые различия.

В дальнейшем наблюдается устойчивая тенденция снижения доли учащихся с нормальной формой стопы. Данная закономерность проявляется у всех испытуемых, но особенно выражена у учащихся лицея (мальчики – с 94,2 до 77,8 %, девочки – 92,1 до 71,1%).

Таблица 3

Распределение школьников различных типов учебных заведений по форме стопы, %

Возраст, лет	Пол	Форма стопы					
		Нормальная		Уплощенная		Плоская	
		Типы учебных заведений					
		Школа	Лицей	Школа	Лицей	Школа	Лицей
7	М	91,4	94,2	5,7	2,9	2,9	2,9
	Ж	91,7	92,1	5,6	5,3	2,7	2,6
8	М	88,9	86,5	8,3	8,1	2,9	5,4
	Ж	89,0	83,8	5,5	10,8	5,5	5,4
9	М	88,2	82,8	5,9	8,6	5,9	8,6
	Ж	84,2	81,1	10,5	10,8	5,3	8,1
10	М	82,9	77,8	11,4	13,9	5,7	8,3
	Ж	75,7	71,1	13,5	15,8	10,8	13,1

Это связано, очевидно, с тем, что в настоящее время в общеобразовательных учебных заведениях специальная профилактическая работа ведется неэффективно. К тому же низкий уровень двигательного режима школьников, особенно лицеистов, усиливает негативную тенденцию изменения формы стопы и осанки.

Литература

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Проблемы адаптации и учения о здоровье.- М.: Изд-во РУДН, 2006. - 284с.
2. Бобошко И.С. системный анализ конституциональных особенностей детей школьного возраста и дифференцированные программы формирования их здоровья: Автореф. дисс. докт. мед. наук.-М, 2010. - 49с.
3. Дорохов Р.Н. Соматические типы и варианты развития и подростков: Автореф. дис. ... докт. мед. наук. – М., 1985. – 48 с.
4. Санин М.Р., Брыткина В.Г. Анатомия, физиология и гигиена ребенка: Учебник. – М.: ЦЦ «Академия», 1997. – 350 с.
5. Ходос А.Б., Ермоленко Е.К., Абушкевич В.В. Морфофункциональные особенности опорно-двигательного аппарата: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1993. – 142 с.

МОНИТОРИНГ ПЛАНТОГРАФИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Букина Е.Н., Горячева Н.Л., Литвинова О.М.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Коррекция и профилактика нарушений функции стоп у детей дошкольного возраста являются наиболее актуальными в системе дошкольного физического воспитания. Количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, в частности с плоскостопием, ежегодно увеличивается. В статье представлены результаты плантографического обследования, характеризующие возрастные и половые особенности развития свода стопы у детей дошкольного возраста. Полученные данные подтверждают наличие большого количества дошкольников с различной степенью отклонениями в формировании свода стопы.

Ключевые слова: нарушения опорно-двигательного аппарата, плоскостопие, дети дошкольного возраста, плантография.

MONITORING PLANOGRAPHICS EXAMINATION IN CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

Bukina E.N., Goryacheva N.L., Litvinova O.M.

Volgograd state Academy physical culture

Correction and prevention of violations of the stop function in children of preschool age are the most relevant in preschool physical education. The number of children with disorders of the musculoskeletal system, in particular with flat feet, is increasing annually. The article presents the results plantographics surveys that characterize the age and gender features

of the development of the arch of the foot in children of preschool age. The data obtained confirm the presence of a large number of preschool children with varying disabilities in the formation of the arch of the foot.

Key words: disorders of the musculoskeletal system, flatfoot, preschool children, plantography.

В настоящее время проблема профилактики и лечения отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого числа дошкольников (84,9%) с различными отклонениями в состоянии здоровья [1]. Особое внимание заслуживает профилактика и коррекция нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата, среди которых одно из ведущих мест занимает плоскостопие.

Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся фиксированным уплощением ее сводов. Различают продольное, поперечное и комбинированное плоскостопие.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но, и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции самого позвоночника, а так же на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта [2].

Формирование стопы происходит до 6-летнего возраста. Соответственно, чем раньше обнаружено плоскостопие, тем легче его вылечить. Именно до 6 лет, когда не закрыты точки окостенения легче предупредить развитие деформации стоп и сформировать правильную походку. Только в этот период можно говорить о наличии или отсутствии плоскостопия [3].

Следует отметить, что при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях деформация свода стопы не прогрессирует и является обратимым процессом. Поэтому ранняя профилактика нарушения плоскостопия у детей заслуживают особого внимания.

Целью настоящего исследования является оценка состояния свода стопы у детей дошкольного возраста.

Обследование проводилось на базе муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 255 г. Волгограда. В исследовании приняли участие 18 девочек и 23 мальчика в возрасте 4-5-ти лет.

С помощью программно-аппаратного комплекса производилась регистрация и анализ 82 плантограмм. В основе компьютерной плантографии лежит прямое сканирование стоп с проведением дальнейшего анализа снимков. Плантограммы снимались в положении стоя, так, чтобы масса тела ребенка была равномерно распределена на обе ноги.

В результате обследования свода стопы у детей среднего и старшего дошкольного возраста выявлены отклонения от нормы в медиальной и латеральной части стопы, а так же в среднем и заднем ее отделах.

Компьютерная обработка данных обследования детей 4-х-5-ти лет показала, что наличие вышеперечисленных отклонений имеет место у всех испытуемых без исключения.

Обследование свода стопы детей 4-х лет выявило следующие отклонения от нормы. Нарушения в медиальной части левой стопы выявлены у 35% детей, из них

плоскостопие I степени наблюдается у 10%, плоскостопие II степени – у 10%, плоскостопие III степени – у 15% .

Нарушения в медиальной части правой стопы выявлены у 20 % детей, из них плоскостопие I степени наблюдается у 10%, плоскостопие II степени – 5%, плоскостопие III степени – у 5% испытуемых.

На рис. 1 наглядно представлены выявленные нарушения в медиальной части правой и левой стопы.



Рис. 1. Нарушения в медиальной части правой и левой стопы

Нарушения в латеральной части левой стопы выявлены у 50% испытуемых, из них плоскостопие I степени наблюдается у 20%, плоскостопие II степени – 20%, плоскостопие III степени – 10%.

Нарушения в латеральной части правой стопы выявлены у 50% обследуемых, из них плоскостопие I степени наблюдается у 30% испытуемых, плоскостопие II степени – у 5%, плоскостопие III степени – 15%.

Выявленные нарушения в латеральной части представлены на рис.2.

Оценка латеральной части правой и левой стопы у детей 4-х лет

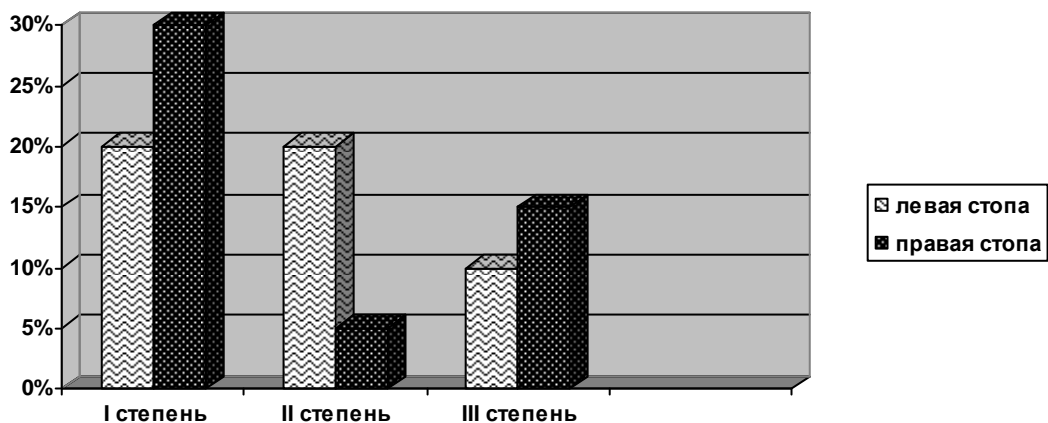


Рис. 2. Нарушения в латеральной части правой и левой стопы

Нарушения среднего отдела левой стопы зафиксированы у 70 % обследуемых детей, в частности 50% имеют полую стопу, 15% – плоскостопие II степени, 5% имеет плоскостопие III степени.

Нарушения среднего отдела правой стопы зафиксированы у 80% обследуемых детей, в частности 60% имеют полую стопу, 15% – стопу с пониженным сводом, 5% имеет плоскостопие II степени.

Выявленные нарушения в средней части представлены на рис.3.

Оценка средней части правой и левой стопы

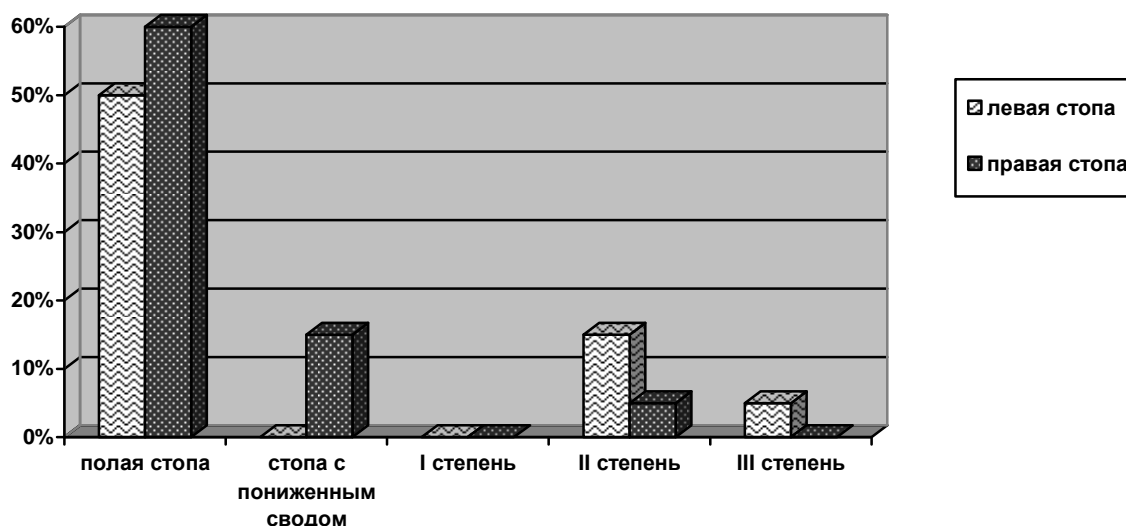


Рис. 3. Нарушения в средней части правой и левой стопы

Нарушения заднего отдела левой стопы, а именно вальгизирование пяточной кости наблюдается у 55 % обследуемых детей;

Нарушения заднего отдела правой стопы – вальгизирование пяточной кости выявлено у 35 % обследуемых детей.

Следует отметить, что 35% детей имеют незначительное отклонение от нормы и при проведении специальных профилактических мероприятий, направленных на укрепление сводов стопы, приведет в дальнейшем к правильному ее формированию.

Наличие значительных отклонений от нормы (плоскостопия II и III степени по нескольким или одному показателю) выявлено у 65% детей. Целенаправленная и своевременная работа над укреплением сводов стопы позволит предотвратить развитие плоскостопия.

Обследование свода стопы детей 5-и лет выявило следующие отклонения от нормы:

Нарушения в медиальной части левой стопы, а именно плоскостопие I степени выявлено у 14,2% детей.

Нарушения в медиальной части правой стопы не выявлены.

Нарушения в латеральной части левой стопы выявлены у 37,2% детей, из них плоскостопие I степени наблюдается у 23% испытуемых, плоскостопие II степени – у 9,5%, плоскостопие III степени – у 4,7%.

Нарушения в латеральной части правой стопы выявлены 47,5%, из них плоскостопие I степени наблюдается у 42,8%, плоскостопие II степени – у 4,7%.

На рис. 4 наглядно представлены выявленные нарушения в латеральной части правой и левой стопы.

Оценка латеральной части правой и левой стопы у детей 5-ти лет

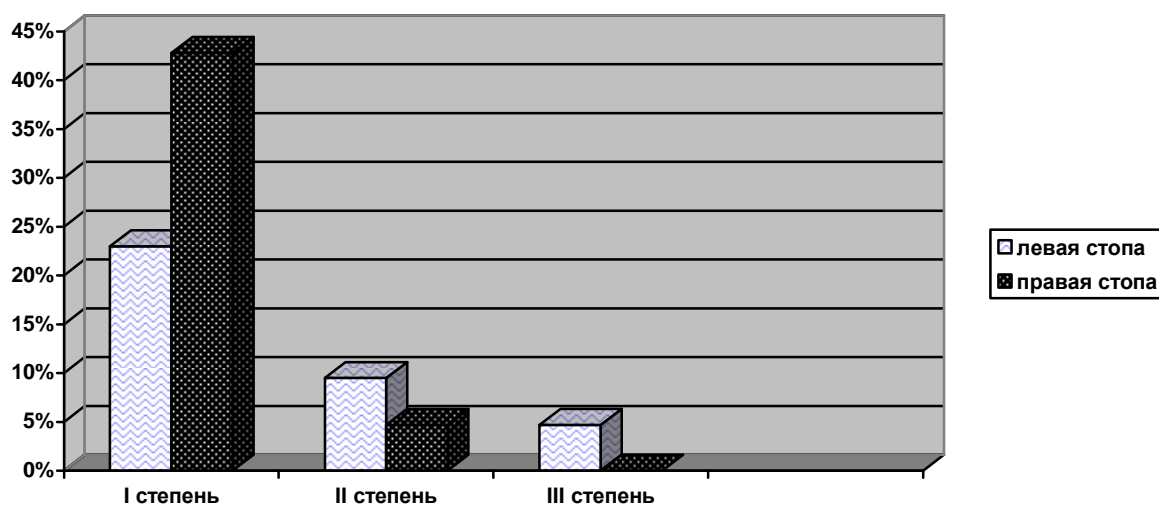


Рис. 4. Нарушения в латеральной части правой и левой стопы

Нарушения среднего отдела левой стопы зафиксированы у 70,9% обследуемых детей, в частности 52% имеют полую стопу, 9,5% – стопу с пониженным сводом, 4,7% плоскостопие II степени, 4,7% имеет плоскостопие III степени.

Нарушения среднего отдела правой стопы зафиксированы у 90,2 % обследуемых детей, в частности 57% имеют полую стопу, 19% – стопу с пониженным сводом, 4,7% – плоскостопие I степени, 9,5% имеет плоскостопие II степени.

Выявленные нарушения в средней части стопы представлены на рис.5.

Оценка средней части правой и левой стопы у детей 5-ти лет

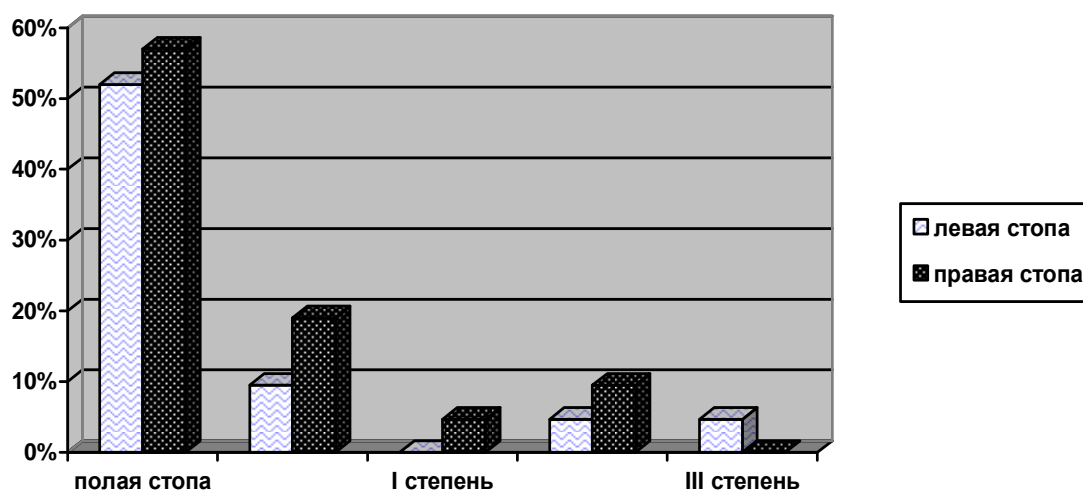


Рис. 5. Нарушения в средней части правой и левой стопы

Нарушения заднего отдела левой стопы, а именно вальгизирование пяточной кости наблюдается у 57% обследуемых детей.

Нарушения заднего отдела правой стопы – вальгизирование пяточной кости выявлено у 57% обследуемых детей.

Анализ полученных результатов на наличие отклонений свода стопы от нормы показал, что у 62% детей данные отклонения незначительны и при соблюдении профилактических мер приведут к нормальному формированию сводов стопы.

38% детей имеют значительные отклонения от нормы (плоскостопия II и III степени по нескольким или одному показателю) и требуют своевременного лечения.

Плантаграфическое обследование, в основе которого лежит сканирование стопы, является одним из перспективных методов диагностики патологии стопы и позволяет выявить различные деформации стопы на ранних стадиях, подобрать оптимальные средства, направленные на коррекцию выявленных нарушений и провести эффективные профилактические мероприятия.

Литература

1. Бублик В.Г. Лечение плоскостопия у детей / В.Г.Бублик // Материалы научно-практической конференции детских травматологов-ортопедов России 25-27 мая 2000 г., Старая Руса, “Актуальные вопросы детской травматологии и ортопедии” / С.-Петербург. – 2000. – С. 370-372.

2. Кузьмичева, О.А. Применение метода биологической обратной связи в восстановительном лечении деформаций стоп у детей: дис...к.м.н / О.А. Кузьмичева. - СПб, 2002. – С. 160.

3. Моргунова ОН. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: практическое пособие / О.Н. Моргунова. - Воронеж: Учитель, 2005. - 109 с.

ИНТЕГРАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Максимова С.Ю.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье приводятся интеграционные возможности музыкально-двигательного воспитания. Его объединение с технологиями артпедагогики и психогимнастики обеспечивают ему психокоррекционную направленность. Содержание статьи представляет интеграционный фактор, а так же личностный, целевой, процессуальный и содержательный компоненты музыкально-двигательного воспитания психокоррекционной направленности.

Ключевые слова: музыкально-двигательное воспитание, задержка психического развития.

INTEGRATION FEATURES MUSIC MOVEMENT EDUCATION PRESCHOOL CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION

Maximova S.Y.

Volgograd State Academy of Physical Culture

The article presents the integration possibilities of musical and motor training. His association with the technology and artpedagogiki psihogimnastiki provide him psychocorrectional orientation. Contents of the paper is the integration factor as well as personal, task, procedural and substantive components of the musical education of psychomotor orientation.

Keywords: musical-motor training, mental retardation.

В последнее время в специальной педагогике весьма популярны такие инновационные направления как психогимнастика, артпедагогика, арттерапия. Педагогические исследователи оценивают их эффективность, в практике работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, как достаточно высокую [1, 2, 4, 5]. Такие характеристики вышеперечисленных технологий как природосообразность, доступность, вариативность, обуславливают возможность их применения в практике музыкально-двигательного воспитания детей дошкольного возраста с ЗПР.

Интеграция двигательной и психокоррекционной деятельности в музыкально-двигательном воспитании предполагает максимально эффективное использование оздоровительного, развивающего, формирующего, коррекционного потенциала двигательной активности.

В процессе организации интегрированного физкультурно-оздоровительного процесса для детей с ЗПР *целевые установки являются основным интеграционным фактором*. С точки зрения государственной политики, главная цель адаптивного физического воспитания состоит в максимально возможной коррекции основного дефекта путём применения, начиная с момента его обнаружения, средств и методов физического воспитания для подготовки детей с отклонениями в состоянии здоровья к доступной образовательной деятельности.

Именно этот компонент педагогического процесса служит основанием для объединения разнонаправленных разделов специального образования в единое целое с целью усиления его развивающей и коррекционной направленности. Данная целевая установка декларирует необходимость организации таких условий двигательной активности для детей с ЗПР, в условиях функционирования которой будут создаваться предпосылки для формирования их познавательной, когнитивной и аффективной сфер.

Из представленного ниже рисунка (рис. 1) видно, что целевой компонент обусловил межпредметную интеграцию различных проявлений музыкально-двигательного воспитания и специальной педагогики. Результатом дидактического синтеза содержательного и процессуального компонентов данных образовательных дисциплин является **музыкально-двигательное воспитание психокоррекционной направленности**.

Интегрирующими факторами дополнительного плана, служащими основанием для объединения физической культуры и специальной педагогики являются:

- тематические разделы общеобразовательной программы;
- задачи социального и эмоционально-личностного развития;
- задачи закрепления коррекционных сдвигов;
- задачи закрепления знаний общеобразовательных областей.

Данные направления можно рассматривать и как интеграционное ядро, на основе которого при помощи средств музыкально-двигательного воспитания и специальной педагогики можно строить физкультурное занятие.

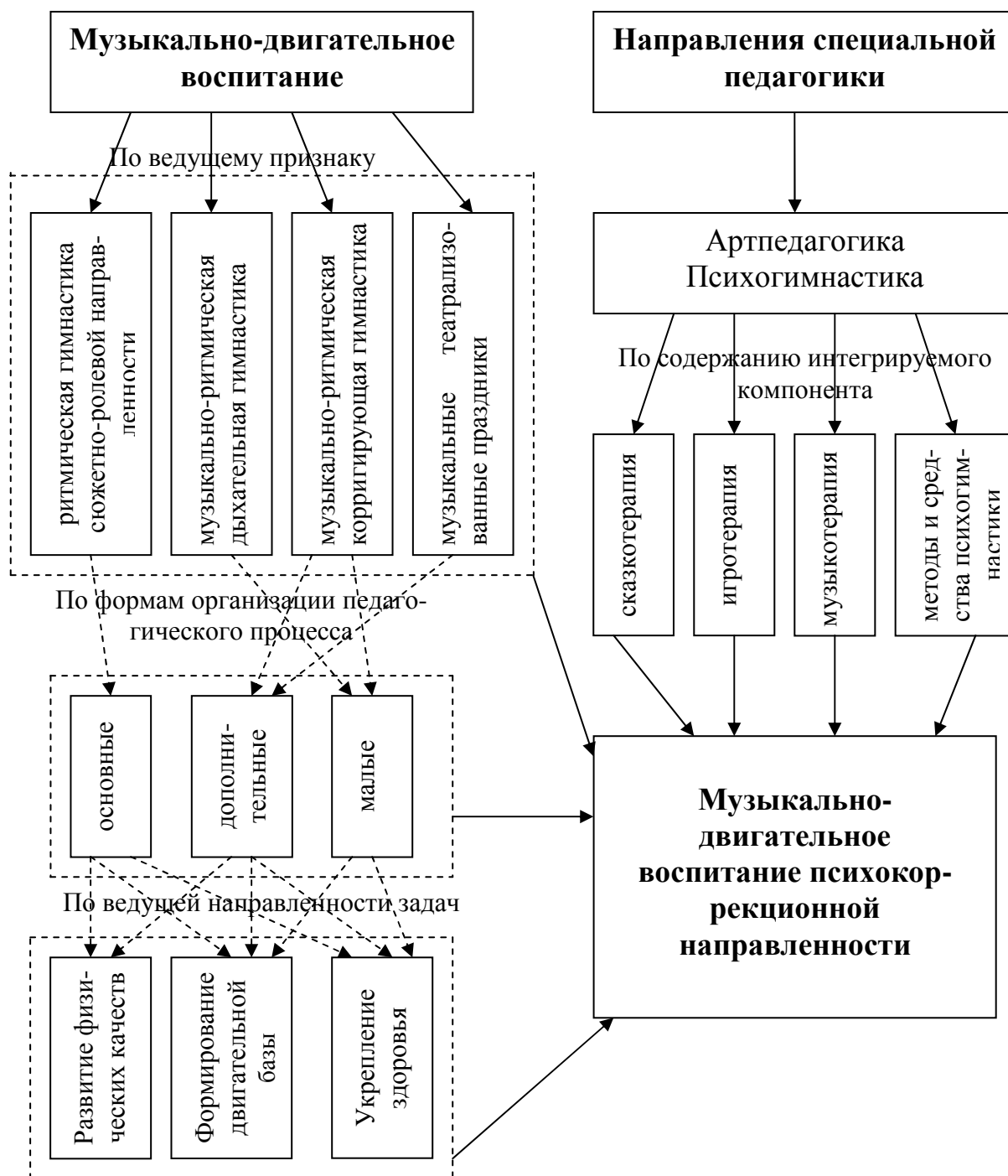


Рис. 1. Интеграция музыкально-двигательного воспитания и технологий специальной педагогики

На рисунке 2 приведена модель музыкально-двигательного воспитания психокоррекционной направленности, позволяющая рассматривать его как целостный педагогический процесс.

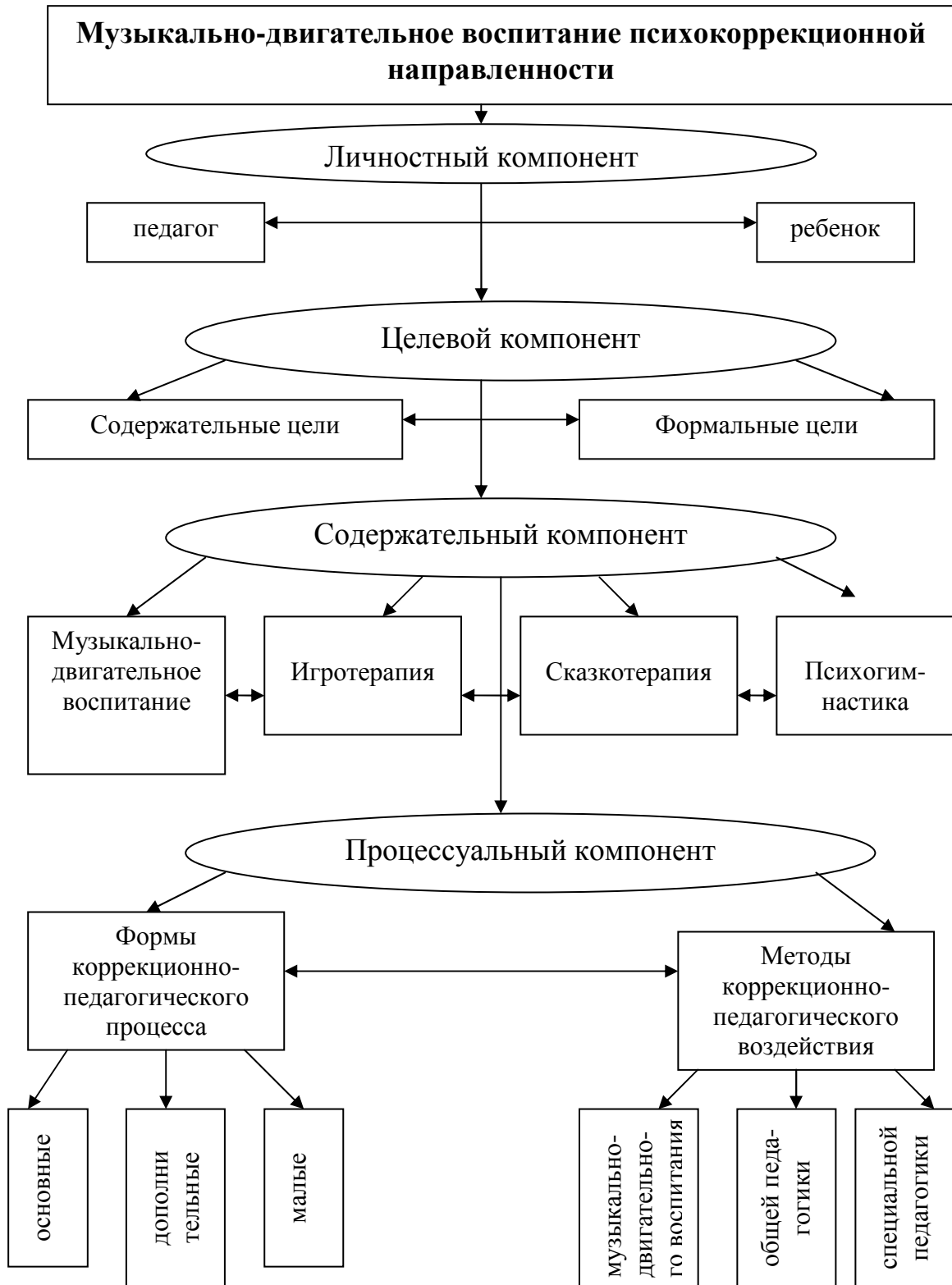


Рис. 2. Модель музыкально-двигательного воспитания психокоррекционной направленности

В теоретико-методологических положениях интегрированного обучения [3] указывается, что в нем смещены акценты с обучающих задач на развивающие и воспита-

тельные. В рамках музыкально-двигательного воспитания коррекционной направленности, имеющиеся у детей двигательные умения и навыки, выступают в качестве средств воспитания личности.

На основе двигательного материала строятся и воспроизводятся необходимые, для решения задач психокоррекции, педагогические ситуации, позволяющие содействовать формированию когнитивной и аффективной сфер детей с ЗПР. Такие условия организации педагогического процесса позволяют рассматривать его как наиболее комфортное для построения гармоничных *субъект-субъектных* отношений педагога и воспитуемого. Игровая основа двигательных занятий делает их легкими, доступными, интересными для детей, их активность в таких рамках максимальная, а директивность педагога минимальна.

В данных условиях создаются предпосылки для решения как содержательных (основных), так и формальных (дополнительных) целей коррекционно-оздоровительного процесса.

К содержательным целям относятся:

1. Укрепление здоровья детей, содействие их гармоничному физическому развитию.
2. Формирование двигательной базы детей, развитие их основных физических качеств.
3. Коррекция отклонений морфофункционального, двигательного и психического характера.
4. Стимулирование развития познавательной сферы (познавательной активности, потребностей, интересов и т.п.).
5. Стимулирование формирования когнитивной и эмоционально-волевой сферы детей.
6. Стимулирование формирования ведущего вида деятельности детей дошкольного возраста и связанного с ним новообразований.

К формальным целям, относятся:

1. Уменьшение учебной нагрузки на ребенка при сохранении качества образования.
2. Обеспечение более эффективного формирования знаний, умений и навыков по какому-либо разделу программы.
3. Стимулирование развития творческих способностей детей.
4. Усиление воспитательной направленности процесса обучения.
5. Соблюдение норм длительности учебных занятий при уплотнении содержания.

Целевые установки обуславливают специфику *содержания* музыкально-двигательного воспитания психокоррекционной направленности. Оно строится на основе дидактического синтеза ценностей физической культуры, искусства, литературы, специальной педагогики. Причем *тип взаимодействия* вышеуказанных компонентов характеризуется сильным взаимопроникновением. К основным, двигательной и музыкальной составляющим, добавляется психокоррекционная часть. Её присутствие обуславливает модернизацию методики коррекционно-оздоровительной работы. Содержание музыкально-двигательных коррекционных занятий сложно структурировано, поскольку в большинстве случаев представлено несколькими компонентами образовательных дисциплин, ведущим среди которых является физическое воспитание.

Процессуальный компонент интеграции двигательной и коррекционной деятельности представлен синтезом методов специальной и общей педагогики, специфических методов физического воспитания. Коррекционную направленность педагогическому процессу в данных условиях придают методы специальной педагогики. Их применение, в условиях двигательной-игровой деятельности, создает предпосылки для организации полноценных субъект-субъектных отношений педагога и ребенка, реализа-

ции творческих возможностей дошкольника, личностных переживаний, формирования его аффективной и когнитивной сфер.

Коррекционная направленность музыкально-двигательного воспитания просматривается *во всех формах физкультурно-оздоровительной работы*. В основной его форме – занятиях ритмической гимнастикой с успехом реализуются такие коррекционные направления как сказкотерапия, игротерапия, музыкотерапия. В условиях организации двигательной деятельности под музыку на основе сюжета сказки каждый из компонентов взаимосвязан и взаимообусловлен. В некоторых моментах сюжет сказки, характер её героев, диктуют организацию, содержание и направленность упражнений, решающих как формирующие, так и коррекционные задачи. В других случаях специфика двигательного материала обуславливает подбор сюжета сказки.

Интеграция двигательной и психокоррекционной деятельности находит свое отражение и в малых формах музыкально-двигательного воспитания. Методы игротерапии, психогимнастики с успехом реализуются в физкультминутках, побудках, динамических паузах. В них выполнение двигательных заданий проходит в условиях концентрации внимания, запоминания музыкально-двигательного материала.

Таким образом, музыкально-двигательное воспитание психокоррекционной направленности, построенное на основе интеграции двигательных и коррекционных технологий, представляет собой целостный педагогический процесс. Он включает в себя комплекс таких взаимосвязанных и взаимно обуславливающих компонентов как личностный, целевой, содержательный и процессуальный. Его содержание обладает высоким развивающим, формирующим, коррекционным потенциалом и соответствует образовательным потребностям детей дошкольного возраста с ЗПР.

Литература

1. Батуева, С. В. Социально-личностное развитие дошкольника в условиях детской театральной студии: автореф. дисс.... канд. пед. наук : 13.00.07 / С.В. Батуева. - Екатеринбург, 2007. – 20 с
2. Гайворонская, А.А. Методика использования средств прикладной аэробики в подготовке баскетболистов на этапе начальной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. / А.А. Гайворонская. – Волгоград, 2009. – 23 с.
3. Лазарева, М.В. Интегрированное обучение в дошкольных образовательных учреждениях : автореф. дис. ... доктора. пед. наук : 13.00.01 / Лазарева Мария Васильевна. – Москва, 2010. - 53 с.
4. Медведева, Е.А. Изучение особенностей социокультурного становления личности ребенка с задержкой психического развития средствами искусства / Е.А. Медведева // Дефектология. – 2007. № 3. – С. 49-55.
5. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть 1. Система работы с детьми раннего возраста: практич. пособие / Е.И. Рогов. – 4-е изд., прераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2012. – 412 с.

МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Скрябина И.Д.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В тексте статьи представлена методика педагогического контроля адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития. Описаны цель, задачи, средства, методы, формы и принципы педагогического контроля детей 5-6 лет с задержкой психического развития.

Ключевые слова: задержка психического развития, педагогический контроль.

CONTROL PROCEDURES IN THE ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN 5-6 YEARS WITH MENTAL RETARDATION

Skryabina I.D.

Volgograd State Academy Of Physical Training

The text of the article presents a methodology for teaching control of adaptive physical education of preschool children with mental development. Describes the purpose, objectives, means, methods, forms and principles of pedagogical control children 5-6 years old with mental retardation.

Keywords: mental retardation, pedagogical supervision.

Введение. Задержка психического развития рассматривается как полисимптоматичный тип изменения темпа и характера развития ребенка, включающий различные комбинации нарушений и их проявлений [1, 5]. Поскольку у детей дошкольного возраста с ЗПР недоразвитие высших психических функций носит временный характер, своевременная диагностика и коррекционно-педагогическая помощь являются базовой потребностью детей с ЗПР.

Методика. В научном пространстве физического воспитания под методикой понимается комплекс взаимосвязанных цели, задач, средств, методов, форм, принципов педагогического воздействия [2, 3, 4]. С опорой на эти концептуальные положения нами была разработана методика педагогического контроля физического развития и физической подготовленности детей 5-6 лет с ЗПР.

Целью педагогического контроля является определение эффективности коррекционно-педагогического процесса детей 5-6 лет с ЗПР.

Задачи педагогического контроля в АФВ:

1. Определить уровень физического развития и физической подготовленности детей 5-6 лет с ЗПР.

2. Выявить особенности нарушений двигательных умений и навыков детей 5-6 лет с ЗПР.

3. Оценить эффективность используемых средств и методов коррекционно-педагогического процесса АФВ детей 5-6 лет с ЗПР.

Средства педагогического контроля. Для выявления уровня развития морфо-функционального состояния детей 5-6 лет с ЗПР мы использовали традиционные (об-

щепринятые) тестовые задания. Подобранный набор тестов обладает высокой диагностической эффективностью и является наиболее оптимальной для определения отставаний в развитии:

1. Кистевая динамометрия (КД) предназначена для оценки статической силы.

2. Ортостатическая проба служит для характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции геодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации.

3. Клиностатическая проба характеризует возбудимость центров парасимпатической иннервации.

4. Нагрузочная проба Мартинэ-Кушелевского, характеризует реакцию организма на физические нагрузки.

Функциональное состояние системы внешнего дыхания определялись при помощи:

5. Пробы Штанге

6. Пробы Генча

Для определения уровня сформированности двигательных умений и навыков, а так же физической подготовленности детей 5-6 лет с ЗПР используется *специфическая* батарея тестов, имеющая координационную направленность. Отобранные нами тестовые задания прошли проверку на чувствительность, специфичность и информативность:

1. Бег по гимнастической скамейке. Позволяет оценить скоростные качества (быстрота) ребенка в условиях координационной сложности (способность к удержанию равновесия), его реакцию на сигнал, а так же владение техникой движения (перекрестная координация движений рук и ног, правильное положение корпуса и головы, прямолинейность движения)

2. Метание теннисного мяча в цель оценивает силу плечевого пояса, скоростную реакцию и координационные способности (согласование движений, ориентировка в пространстве). Диагностирует качественные показатели основных элементов движения (наличие замаха, перекрестной координации, перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу, энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча, точность направления, сохранение равновесия). Определяет навык метания в цель количественным показателем.

3. Прыжки из обруча в обруч определяют скоростно-силовые способности мышц ног, ориентировочные реакции и способность к дифференцировке мышечных усилий. Позволяют судить о таких показателях, как: энергичность отталкивания двумя ногами, выпрямление ног и взмах руками вперед-вверх при завершении отталкивания, вынос вперед почти прямых ног в полете, приземление на обе ноги с перекатом с пяток на всю стопу.

4. Прыжки через препятствие и пролезание под ним. Тест используется для определения ловкости (координационных способностей), позволяющий оценить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой.

5. Лазание по гимнастической стенке переменным. Позволяет оценить двигательные умения и навыки, а также такие координационные способности, как: согласование движений, ритмичности двигательных действий, ориентировка в пространстве. Во время выполнения задания оценивается: перекрестная координация движения рук и ног, одновременность постановки ноги и выполнения захвата рукой реек, прямое положение корпуса и головы. Сохранение перечисленных элементов техники при сплзании.

6. Подтягивание на скамейке определяет силовую выносливость мышц верхнего плечевого пояса в условиях координационной сложности (способность к согласованию движений, ритмичности двигательных действий, ориентировке в пространстве). Оценивается одновременность захвата обеими руками скамейки, энергичность и сила сгибания рук в локтях при подтягивании туловища, прямолинейность направления движения.

Для проведения педагогического контроля используются две группы методов:

1. Общепедагогические (словесные, наглядные).
2. Специфические (строго регламентированного упражнения, круговой, соревновательный, игровой).

Общепедагогические методы заключаются в следующем: каждое тестовое задание сопровождается предварительной многократной словесной инструкцией и демонстрацией. Поскольку у детей исследуемой нозологической группы не редко возникают затруднения в воспроизведении заданных параметров, задание дается в обычном темпе, после чего проводится объяснение с замедленной демонстрацией испытания. Затем ребенок совместно с инструктором физического воспитания проговаривают ход тестирования, после чего ребенок выполняет задание самостоятельно. Применяются также различные словесные методы помощи детям: наводящие вопросы, подсказка, похвала, совет сделать задание другим способом, просьба повторить задание и пр.

Метод строго регламентированного упражнения осуществляет педагогический контроль в соответствии со строгой очередностью выполнения заданий.

Вначале проводится исследование сформированности морфофункциональных показателей в следующем порядке проведения: ортостатическая проба, клиностатическая проба, проба Штанге, проба Генча, нагрузочная проба Мартинэ, кистевая динамометрия.

Перед проведением тестирования следует провести стандартную разминку всех систем организма. Учитывая тот факт, что дети с ЗПР испытывают трудности в переключаемости с одного вида деятельности на другой, тестовые задания проводятся по принципу перехода от простого к более сложному.

После разминки проводится исследование физической подготовленности в виде прохождения «полосы препятствий». Дети выполняют комплексные тесты в следующем порядке: бег по гимнастической скамейке, метание теннисного мяча в цель, прыжки из обруча в обруч, прыжки через препятствие и пролезание под ним, лазание по гимнастической стенке, подтягивания на скамейке. Во время прохождения детьми «полосы препятствий» инструктор физического воспитания фиксирует так же уровень сформированности двигательных умений и навыков.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение разработанной батареи тестов по типу непрерывного прохождения. Всего ребенок проходит 6 тестовых испытаний (рис 1). Для каждого тестового задания определяется место (станция), не имеющее посторонних предметов, проверенное на прочность закрепленного оборудования и подготовленное заранее.

Соревновательный метод. При проведении исследований уровня физической подготовленности дошкольников с ЗПР, инструктор физического воспитания регистрирует время, затраченное ребенком на прохождение всех тестовых заданий. Детям заранее сообщается, что пройти «полосу препятствий» нужно как можно быстрее и показать (по возможности) лучший результат. Это способствует повышению интереса и эмоционального фона при выполнении контрольных заданий детей 5-6 лет с ЗПР. А также позволяет стимулировать максимальное проявление физических качеств и выявлять их уровень развития, оценивать качество владения основными двигательными умениями и навыками.

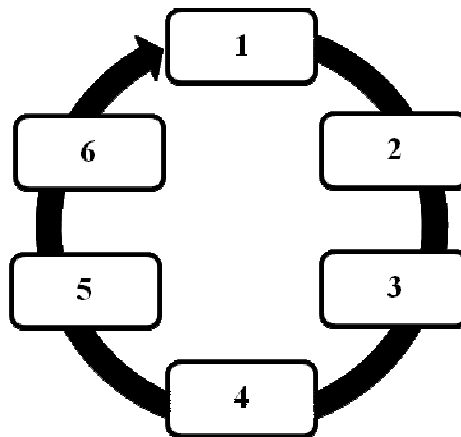


Рис. 1. Круговой метод прохождения двигательных-координационных тестов

Обозначения: 1- бег по гимнастической скамейке; 2 – метание в цель; 3 – прыжки из обруча в обруч; 4 – прыжки через препятствие и пролезание под ним; 5 – лазание по гимнастической стенке; 6 – подтягивания на скамейке.

Игровой метод. Детям предлагалось пройти «полосу препятствий» по различным сюжетным образам. Например, такие игровые образы, как «Юный спасатель», «Самый быстрый пожарный» и т.п., способствуют инициативности и целеустремленности при выполнении задания. Соблюдение условий и правил игры (прохождения «полосы препятствий») позволяет выявить развитие волевых качеств детей 5-6 лет с ЗПР. Положительный интерес к игре вызывает стремление показать лучший результат, что дает возможность оценить наибольшие проявления кондиционных и координационных возможностей.

Организации педагогического контроля проводится в форме физкультурных занятий или в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий. В зависимости от количества детей в группе комплексная оценка физического развития и физической подготовленности осуществляется за одно-два занятия.

Разработанная нами методика педагогического контроля основана на общеметодических и специфических принципах АФВ.

К общеметодическим принципам относятся:

1. Принцип сознательности и активности. Достигается путем создания мотивов и целей, стимулирующих устойчивый интерес к выполнению тестовых заданий, желания улучшить свои результаты в каждом из предложенных испытаний. Для этого применяются такие методы, как словесный разбор, направление внимания на анализ выполнения предложенных тестов, обучение детей с ЗПР самоконтролю за своими действиями, использование зрительных и слуховых ориентиров во время прохождения тестовых испытаний.

2. Принцип наглядности. Осуществляется при помощи демонстрации инструктором физического воспитания прохождения «полосы препятствий», как в целом, так и по частям (зрительная наглядность). Каждое тестовое испытание начинается в виде различных звуковых сигналов: в виде команд инструктора во время проведения функциональных проб, по свистку во время прохождения «полосы препятствий» (звуковая наглядность). При прохождении испытаний применяется также двигательная наглядность, которая заключается в направляющей помощи и «проведению по движению».

3. Принцип доступности и индивидуализации заключается в подборе тестовых методик в соответствии с возрастной группой и возможностями детей с ЗПР. Разработанная комплексная оценка физического развития и физической подготовленности по-

зволяет выявлять особенности нарушений всей группы детей, индивидуальные особенности каждого ребенка, проследить динамику общих и индивидуальных изменений в процессе адаптивного физического воспитания.

Специфические принципы:

1. Принцип непрерывности предполагает, что методика педагогического контроля является целостной и предусматривает последовательность в проведении тестирования. Он осуществляется при соблюдении правил перехода «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от знаний к умениям».

2. Принцип чередования нагрузок и отдыха. Проведение тестирования предусматривает стремление детей показать лучший результат, дети могут сделать 2-3 попытки. Время между повторениями одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации утомления после первой попытки. При этом порядок выполнения теста не меняется.

3. Принцип циклического построения. Разработанная методика педагогического контроля позволяет проследить динамику состояния физического развития и физической подготовленности, как на протяжении долговременных стадий (учебный год), так и на промежуточных этапах (разделы учебной программы). Для этого используются предварительный, текущий и итоговый виды контроля.

Выводы. Разработанная нами методика педагогического контроля включает в себя комплексное изучение уровня физического развития, физической подготовленности, особенностей нарушения двигательных умений и навыков. Предлагаемая батарея тестовых методик подобрана с учетом возрастной группы, возможностей детей, а также основных характеристик дизонтогенеза.

Литература

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебное пособие / Н. Л. Литош. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.

2. Теория и методика физического воспитания Т. 2 / Под. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: 2003. – 392 с.

3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2007. – 448 с.

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М.: «Академия», 2009. – 480 с.

5. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ ПОСРЕДСТВАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ

Таможников Д.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Использование дополнительных средств повышения функциональных возможностей в виде регламентированных режимов дыхания, различных по воздействию (дыхательных упражнений, дозированной гиповентиляции и увеличенного сопротивления дыханию) соответственно основным задачам тренировки юных футболистов в разные периоды тренировочного цикла способствует усилению тренировочного эффекта от применения обычных тренировочных воздействий (физических упражнений) и обеспечивает наращивание и сохранение функциональных и физических кондиций игроков на протяжении всех периодов тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: футболисты, тренировочный цикл, регламентированные режимы дыхания.

INCREASE THE FUNCTIONALITY OF THE PLAYERS THROUGH ADDITIONAL EFFECTS ON THE RESPIRATORY SYSTEM

Tamozhnikov D.V.

Volgograd State Physical Education Academy

Use of additional means of increasing functionality in the form of restricted respiration modes, different exposure (breathing exercises, dosed hypoventilation and increased resistance to breathing), respectively main objectives of the training of young football players at different periods of the training cycle contributes to the strengthening of the training effect from the use of conventional training effects (physical exercise) and provides building and sustaining functional and physical condition of players during all periods of training and competitions-enforcement activity.

Keywords: football, training cycle, regulated re-presses breathing.

В настоящее время с целью наиболее полной реализации функциональных резервов организма используют различные традиционные и нетрадиционные средства предварительной стимуляции (потенцирования) работоспособности. В этом плане показано, что использование различных методов воздействия на организм, например через дыхательную систему, усиливает влияние тренировочных нагрузок на организм, способствует формированию более совершенных адаптационных механизмов и повышению работоспособности спортсменов [10].

В футболе в подготовительном периоде в основном наращиваются функциональные возможности организма, развиваются ведущие, для специфической деятельно-

сти, физические качества. Развитие специальной работоспособности футболистов в подготовительном периоде предлагается осуществлять посредством последовательного решения трех задач: 1. Развитие функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем. 2. Развитие работоспособности мышц ног. 3. Развитие скоростной выносливости [4].

В соревновательном периоде основной задачей является поддержание высокого уровня функциональной подготовленности, которая призвана обеспечить высокую спортивную результативность, и в определенной мере, особенно во второй части длительных соревнований, наращивание физических кондиций. Немаловажной задачей при этом является сохранение двигательного и функционального потенциала при постоянном совершенствовании индивидуального и командного уровня технико-тактического мастерства и реализация возможностей игроков в соревнованиях.

В соответствие с этими задачами и должны использоваться регламентированные режимы дыхания в своих различных формах в тренировочном процессе, так как они имеют как общие направления воздействия, так и определенные особенности, что позволяет их дифференцировать для применения в разные периоды годичного тренировочного цикла. В этой связи весьма остро встает необходимость разработки и обоснования эффективных методов использования дополнительных адаптогенных средств, позволяющих существенно расширить диапазон адаптационных перестроек при достигнутом уровне объемов и интенсивности тренировочных нагрузок [10].

Нам представляется, что наряду с дифференциацией физических упражнений, целесообразно дифференцировать и различные эргогенические средства, в частности, регламентированные режимы дыхания.

Использование дыхательных упражнений, направленных на увеличение легочных объемов, силы и выносливости дыхательной мускулатуры, обеспечивает повышение аэробных возможностей организма. Таким образом, именно дыхательные упражнения целесообразно в основном применять на общеподготовительном этапе подготовительного периода тренировочного цикла. Следует отметить, что дыхательные упражнения будут полезны и в соревновательном периоде, на его первом этапе.

На этой основе нами были разработаны модельные недельные микроциклы тренировок, учитывающие возрастные особенности юных футболистов (скорректирован набор упражнений и величины нагрузки), дополненные специальным разделом, содержащим указания на применяемые регламентированные режимы дыхания, которые были объединены в специальные комплексы.

Для выяснения эффективности разработанной экспериментальной тренировочной программы, предусматривающей дифференцированное использование регламентированных режимов дыхания в разные периоды тренировочного цикла юных футболистов был организован и проведен педагогический эксперимент.

Были сформированы две группы футболистов, экспериментальная, тренировавшаяся с использованием различных комплексов регламентированных режимов дыхания ($n = 9$ человек) и контрольная, которая выполняя ту же тренировочную нагрузку не применяла воздействия на дыхательную систему ($n = 9$ человек). Обе группы тренировались в одной команде, под руководством одного тренера и были на момент начала эксперимента практически одинакового физического развития и уровня подготовленности в возрасте 15-16 лет.

Педагогический эксперимент проводился в четыре этапа, соответственно периодам и этапам реального тренировочного цикла футбольной команды «Ротор-90», выступавшей в первенстве Волгоградской области.

Полученные результаты подверглись обработке с применением методов вариационной статистики. Достоверность различий сравниваемых средних величин оценивалась по критерию знаков (Z).

Результаты исследования. Показатели функциональной подготовленности футболистов, зарегистрированные в процессе обследований контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце каждого этапа педагогического эксперимента представлены в таблицах 1- 4.

Стоявшая перед тренировочным процессом в подготовительном периоде (первый этап педагогического эксперимента) задача наращивания функциональных возможностей, повышение, прежде всего аэробной производительности, физической работоспособности и комплекса физических качеств, необходимых для специфической деятельности в футболе, была в полной мере решена.

Так, показатели скорости, скоростной и общей выносливости, скоростно-силовых возможностей увеличились как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Вместе с тем, прирост уровня физических качеств у футболистов экспериментальной группы был существенно большим, по сравнению с игроками контрольной группы. При этом увеличение показателей физической подготовленности у игроков экспериментальной группы было статистически достоверным по всем изучаемым позициям (табл. 1).

В тоже время в контрольной группе достоверным оказалось увеличение только результатов в тестах 5-ой прыжок и 12-минутный гладкий бег.

Таблица 1

Изменение показателей функциональной подготовленности у юных футболистов в результате экспериментальной тренировки в подготовительном периоде ($\bar{X} \pm m$)

Показатели	Контрольная группа (n = 9)		Экспериментальная группа (n = 9)	
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента
15 м с места, с	2,44±0,03	2,33±0,05	2,46±0,03	2,24±0,04**
Бег 30 м, с	4,21±0,07	4,06±0,04	4,30±0,05	3,88±0,06**
Бег 5 по 50 м, с	44,0±0,4	41,8±0,6	44,6±0,4	38,7±0,4**
5-ой прыжок, м	12,2±0,2	13,0±0,1**	12,1±0,2	13,6±0,1**
12-ти мин бег, м	2956,3±31,6	3127,8±29,0**	2919,2±83,3	3266,7±71,2**
ЧССп, уд/мин	81,2±2,2	78,0±1,6	76,7±2,9	70,8±1,7
ЖЕЛ, мл	4098,9±180,6	4372,2±125,0	3975,6±157,7	4805,6±99,5**
МВЛ, л/мин	99,3±4,9	105,7±1,5	96,9±6,1	118,9±3,0**
ЗД вд., с	43,4±2,9	45,2±2,9	41,2±3,2	51,0±2,1*
ЗД вд., с	21,7±1,9	22,7±1,0	21,4±1,9	27,9±2,5*
РWC ₁₇₀ , кгм/мин	796,1±28,4	905,6±34,8*	824,4±45,3	985,0±53,7*
МПК, мл/мин	2506,0±38,1	2786,0±44,1**	2626,0±98,0	3066,1±99,0**
КП _{МПК} , мл/уд/мин	14,6±0,4	15,3±0,2	14,5±0,5	16,8±0,5**

*Примечание: Здесь и далее достоверность различий: * при $P < 0,05$;*

*** - при $P < 0,01$.*

Аналогичная ситуация наблюдалась и при сравнении показателей аэробной производительности и физической работоспособности. В обеих группах увеличение этих параметров было достоверным, но в экспериментальной группе прирост был почти в два раза большим. Это вполне объяснимо, так как в тренировке экспериментальной

группы в начале этого этапа эксперимента применялись дыхательные упражнения, способствующие повышению функции внешнего дыхания, а в конце этапа использовались дозированные задержки дыхания, обуславливающие гиповентиляцию, и соответственно условия гиперкапнии и гипоксии. Как известно эти условия способствуют совершенствованию как анаэробных, так и особенно аэробных механизмов энергообеспечения [1]. Кроме того, уже достаточно давно показана взаимосвязь между индивидуальной устойчивостью к гипоксии и уровнем развития выносливости у спортсменов [5].

Обнаруженные различия между контрольной и экспериментальной группами были вполне закономерными и ожидаемыми, так как футболисты экспериментальной группы целенаправленно использовали в тренировке различные регламентированные режимы дыхания, и как следствие этих дополнительных воздействий у них произошел более существенный рост всех наблюдаемых показателей функциональной подготовленности.

На то, что причиной большей эффективности тренирующих воздействий, являются именно регламентированные режимы дыхания, указывает весьма существенное и статистически достоверное увеличение показателей функционального состояния дыхательной системы и гипоксической устойчивости организма футболистов экспериментальной группы. Увеличение этих параметров произошло в среднем на 20,9 – 30,4 % ($P < 0,05-0,01$), тогда как в контрольной группе прирост не превышал 6,7%.

В дополнении к этому, следует отметить и повышение экономичности функционирования организма юных футболистов, использовавших регламентированные режимы дыхания. На это указывает снижение у них показателя частоты сердечных сокращений в покое на 7,7% ($P > 0,05$) и увеличение показателя кислородного пульса на 15,9% ($P < 0,01$). В тоже время в контрольной группе эти показатели увеличились соответственно всего на 3,9 и 4,8 % ($P > 0,05$).

Задачей второго этапа педагогического эксперимента, включавшего первый круг соревнований, кроме успешной соревновательной деятельности, явилось наращивание физических кондиций, прежде всего скоростных и скоростно-силовых возможностей.

Результаты контрольного тестирования физической и функциональной подготовленности показал, что эти задачи были достигнуты как в контрольной, так и в экспериментальной группах, что было обусловлено рациональным тренировочным процессом (табл. 2).

Вместе с тем, в контрольной группе прирост скоростных и скоростно-силовых возможностей игроков наблюдался в пределах 2,6-5,2 % ($P < 0,05$). При этом произошло снижение показателей общей выносливости, аэробной производительности и физической работоспособности в среднем на 1,6-4,9% ($P > 0,05$).

В тоже время, у игроков экспериментальной группы, систематически применявших на фоне тренировочных нагрузок регламентированные режимы дыхания, в основном дыхательные упражнения и увеличенное резистивное сопротивление дыханию, увеличение скоростных, скоростно-силовых возможностей и скоростной выносливости было существенно большим (в пределах 3,7-8,5%, $P < 0,01$), по сравнению с контрольной группой.

При этом у них, в отличие от игроков экспериментальной группы, не наблюдалось снижение общей выносливости и аэробных возможностей и даже наоборот отмечалось их некоторое увеличение, хотя и небольшое (в среднем на 2,5-3,5%) и статистически не достоверное ($P > 0,05$).

Одновременно, в экспериментальной группе, на этом этапе педагогического эксперимента, также как и в подготовительном периоде, отмечалось увеличение показателей функционального состояния дыхательной системы и гипоксической устойчивости (табл. 2).

Таблица 2

Изменение показателей функциональной подготовленности у юных футболистов в результате экспериментальной тренировки в первом круге соревнований соревновательного периода ($\bar{X} \pm m$)

Показатели	Контрольная группа (n = 9)		Экспериментальная группа (n = 9)	
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента
15 м с места, с	2,33±0,05	2,21±0,02*	2,24±0,04	2,10±0,03**
Бег 30 м, с	4,06±0,04	3,89±0,02**	3,88±0,06	3,59±0,06**
Бег 5 по 50 м, с	41,8±0,6	40,7±0,3	38,7±0,4	35,4±0,3**
5-ой прыжок, м	13,0±0,1	13,4±0,1*	13,6±0,1	14,1±0,1**
12-ти мин бег, м	3127,8±29,0	3077,8±48,0	3266,7±71,2	3350,0±41,7
ЧССп, уд/мин	78,0±1,6	77,6±1,2	70,8±1,7	69,6±1,5
ЖЕЛ, мл	4372,2±125,0	4216,7±52,0	4805,6±99,5	5116,7±35,4**
МВЛ, л/мин	105,7±1,5	106,7±1,2	118,9±3,0	121,1±2,6
ЗД вд., с	45,2±2,9	45,0±2,7	51,0±2,1	57,7±2,3*
ЗД вд., с	22,7±1,0	22,9±0,6	27,9±2,5	32,4±2,7
PWC ₁₇₀ , кгм/мин	905,6±34,8	878,3±28,5	985,0±53,7	992,2±41,7
МПК, мл/мин	2786,0±44,1	2648,2±66,1	3066,1±99,0	3174,7±83,3
КП _{МПК} , мл/уд/мин	15,3±0,2	14,6±0,3	16,8±0,5	17,4±0,5

На третьем этапе педагогического эксперимента, охватывавшего весь межигровой цикл тренировок, основной задачей явилось наращивание функциональных возможностей, в особенности аэробной производительности, и повышение уровня физических качеств. Тренировка в этом межигровом периоде, и по задачам и по структуре, была аналогичной, использовавшейся в подготовительном периоде и была спрограммирована в соответствии с рекомендациями, приводимыми в литературе.

В таблице 3. представлены результаты контрольных тестирований функциональной и физической подготовленности футболистов контрольной и экспериментальной групп.

Из представленных данных можно видеть, что в обеих группах произошло повышение и физических и функциональных кондиций. Также как и на предыдущих этапах педагогического эксперимента, у игроков, практиковавших использование регламентированных режимов дыхания, это повышение было более существенным (в пределах 4,2-12,5%) и почти по всем позициям статистически достоверным. Вполне закономерно повысились и показатели функционального состояния дыхательной системы (в диапазоне 6,4-22,8%, $P < 0,05-0,01$).

В тоже время в контрольной группе достоверным оказалось увеличение только результата в тесте Купера (12-минутный гладкий бег), на 4,3% ($P < 0,05$). Результаты в остальных тестах также увеличились в пределах 3,3-5,0%, но не достоверно.

Таблица 3

Изменение показателей функциональной подготовленности у юных футболистов в результате экспериментальной тренировки в межигровом периоде соревновательного периода ($X \pm m$)

Показатели	Контрольная группа (n = 9)		Экспериментальная группа (n = 9)	
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента
15 м с места, с	2,21±0,02	2,14±0,05	2,10±0,03	1,96±0,03**
Бег 30 м, с	3,89±0,02	3,72±0,08	3,59±0,06	3,36±0,03**
Бег 5 по 50 м, с	40,7±0,3	39,3±0,7	35,4±0,3	33,9±0,4**
5-ой прыжок, м	13,4±0,1	14,0±0,3	14,1±0,1	14,9±0,2**
12-ти мин бег, м	3077,8±48,0	3211,1±38,0*	3350,0±41,7	3600,0±39,1**
ЧССп, уд/мин	77,6±1,2	75,3±1,2	69,6±1,5	66,9±1,3
ЖЕЛ, мл	4216,7±52,0	4305,6±44,4	5116,7±35,4	5444,4±37,7**
МВЛ, л/мин	106,7±1,2	111,7±1,9*	121,1±2,6	132,8±3,1**
ЗД вд., с	45,0±2,7	46,3±2,3	57,7±2,3	65,3±2,7*
ЗД вд., с	22,9±0,6	23,4±1,5	32,4±2,7	39,8±2,1*
РВС ₁₇₀ , кгм/мин	878,3±28,5	922,2±26,5	992,2±41,7	1116,7±28,8*
МПК, мл/мин	2648,2±66,1	2772,3±74,0	3174,7±83,3	3460,4±79,5*
КП _{МПК} , мл/уд/мин	14,6±0,3	15,1±0,5	17,4±0,5	19,1±0,4*

Четвертый этап педагогического эксперимента приходился на второй круг соревнований, который как известно из литературы, характеризуется существенным спадом уровня физической и функциональной подготовленности футболистов.

Из результатов тестирования физических и функциональных кондиций у юных футболистов, участников эксперимента, представленных в таблице 4, можно видеть, что в контрольной группе именно так и произошло. Все без исключения показатели уровня физической подготовленности и функционального состояния снизились, а результаты в тесте 12-минутный гладкий бег и показатель жизненной емкости легких уменьшились достоверно.

Совершенно другая ситуация наблюдалась в экспериментальной группе. У игроков, систематически использовавших целенаправленные воздействия на дыхательную функцию в виде комплексов дыхательных упражнений и увеличенного резистивного сопротивления дыханию, все изучаемы показатели практически не изменились, а некоторые даже в небольшой степени увеличились, хотя статистически не достоверно. Вследствие использования регламентированных режимов дыхания не произошло снижения и показателей функционального состояния дыхательной системы (табл. 4.).

Таблица 4

Изменение показателей функциональной подготовленности у юных футболистов в результате экспериментальной тренировки во втором круге соревнований соревновательного периода ($\bar{X} \pm m$)

Показатели	Контрольная группа (n = 9)		Экспериментальная группа (n = 9)	
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента
15 м с места, с	2,14±0,05	2,23±0,03	1,96±0,03	2,03±0,03
Бег 30 м, с	3,72±0,08	3,93±0,07	3,36±0,03	3,42±0,02
Бег 5 по 50 м, с	39,3±0,7	40,9±0,4	33,9±0,6	34,6±0,4
5-ой прыжок, м	14,0±0,3	13,3±0,2	14,9±0,2	14,6±0,2
12-ти мин бег, м	3211,1±38,0	3038,9±46,2*	3600,0±39,1	3505,6±25,6
ЧССп, уд/мин	75,3±1,2	77,3±1,3	66,9±1,3	68,2±1,3
ЖЕЛ, мл	4305,6±44,4	3944,4±62,1*	5444,4±37,7	5433,3±28,9
МВЛ, л/мин	111,7±1,9	107,0±1,8	132,8±3,1	130,0±2,2
ЗД вд., с	46,3±2,3	43,2±2,0	65,3±2,7	66,2±1,6
ЗД вд., с	23,4±1,5	21,8±1,3	39,8±2,3	38,5±1,7
РВС ₁₇₀ , кгм/мин	922,2±26,5	875,0±41,0	1116,7±28,8	1103,3±22,6
МПК, мл/мин	2772,3±74,0	2656,7±64,0	3460,4±79,5	3417,0±39,1
КП _{МПК} , мл/уд/мин	15,1±0,5	14,3±0,3	19,1±0,4	18,3±0,4

Заключение. Таким образом, результаты педагогического эксперимента показывают, что использование дополнительных средств повышения функциональных возможностей в виде регламентированных режимов дыхания, различных по воздействию (дыхательных упражнений, дозированной гиповентиляции и увеличенного сопротивления дыханию) соответственно основным задачам тренировки юных футболистов в разные периоды тренировочного цикла способствует усилению тренировочного эффекта от применения обычных тренировочных воздействий (физических упражнений) и обеспечивает наращивание и сохранение функциональных и физических кондиций игроков на протяжении всех периодов тренировочной и соревновательной деятельности.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 2001.- № 4.- С. 9 - 10.
2. Волков, Н. И. Перспективы биологии спорта в XXI веке / Н.И. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5. – С. 14 - 18.
3. Годик, М.А. Факторная структура специальной подготовленности футболистов / М.А. Годик, Е.В.Скоморохов // Теория и практика физической культуры. - 1981.- N 7.- С. 14 - 16.
4. Голомазов, С. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов / С.Голомазов, И.Шинкаренко. - М., 1994. - 88 с.

5. Летунов, С. П. Материалы к обоснованию теории развития выносливости / С. П. Летунов, Р. Е. Мотылянская // Теория и практика физической культуры. - 1972. - № 1. - С. 28-34.

6. Медведев, Д.В. Физиологические факторы, определяющие физическую работоспособность человека в процессе многолетней адаптации к специфической мышечной деятельности: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / Д.В. Медведев. - Москва, 2007. - 24 с.

7. Платонов, В.Н. Подготовка спортсменов в профессиональном спорте // Профессиональный спорт / В.Н.Платонов, М.М.Линец. - Киев: Олимпийская литература, 2000. – С. 326-348.

8. Солопов, И.Н. Оптимизация функциональной подготовленности спортсменов-футболистов посредством направленных воздействий на дыхательную систему / И.Н.Солопов, А.И.Шамардин, А.А.Шамардин и др. // Пути оптимизации функции дыхания при нагрузках, патологии и экстремальных воздействиях. – Тверь: Тверской гос. ун-т, 2005. - С.76-85.

9. Солопов, И.Н. Физиологические основы функциональной подготовки спортсменов: монография / И.Н. Солопов [и др.]. - Волгоград: ВГАФК, 2010.- 346 с.

10. Солопов, И.Н. Физиологические эффекты методов направленного воздействия на дыхательную функцию человека: монография / И.Н. Солопов. – Волгоград, 2004. – 220 с.

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ РЕАКТИВНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ СТЕПЕНИ АДАПТИРОВАННОСТИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Таможникова И.С.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Установлено, что с ростом квалификации и повышением функциональных возможностей при систематической многолетней мышечной тренировке, выраженность функциональной реактивности на предъявляемые физические нагрузки стандартной мощности снижается, что проявляется в минимизации функциональных сдвигов. Это выражается и в снижении напряженности регулирующих механизмов.

Ключевые слова: функциональная реактивность функциональная мобилизация, спортсмены, квалификация.

THE FEATURES OF ATHLETES' FUNCTIONAL REACTIVITY WITH DIFFERENT DEGREE OF ADAPTATION TO PHYSICAL LOADS

Tamoznikova I.S.

Volgograd state physical education academy

It is found that with increasing skill and increased functional capacity during systematic long-term muscle training, the severity of functional reactivity to requirements of standard physical exercise capacity is reduced, which comes out in minimization of functional change. This is reflected in the reduction of regulatory mechanisms' tension.

Key words: functional reactivity, functional mobilization, athletes, qualification.

В настоящее время сложилось достаточно четкое представление о спортивной тренировке, как процессе адаптации организма, выражающемся в повышении уровня функциональных возможностей организма спортсмена [2, 7, 8, 9]. При этом физиологическая сущность долговременной адаптации функциональных систем организма спортсменов состоит в оптимизации совокупности реактивных свойств систем, направленной реализацию функциональных возможностей организма [5, 6].

Все параметры высоких функциональных возможностей организма спортсменов, которые достигаются в процессе адаптации, реализуются через адекватные изменения реактивных свойств физиологических систем организма. Оптимизация реактивных свойств в процессе адаптации базируется на возрастающих возможностях исполнительных органов физиологических систем.

Проявление и выраженность реакций организма в ответ на физическую нагрузку зависит как от уровня тренированности, так и от индивидуальных особенностей человека [5]. Отмечается, что различный уровень спортивной квалификации (тренированности) характеризуется своеобразной факторной структурой показателей, отражающей мобилизацию функциональных резервов организма при мышечной деятельности [4]. Высокая скорость реагирования на нагрузку, быстрая мобилизация функций в начальной части нагрузки и такое же быстрое их восстановление чрезвычайно важны для функциональных возможностей организма в условиях переходных режимов интенсивности физической нагрузки [6, 8].

В этой связи знание закономерностей развития, механизмов реализации функциональной реактивности и мобилизационных возможностей организма является одним из важнейших факторов, способствующих рационализации процесса функциональной подготовки, адекватного контроля и объективной оценки функциональной подготовленности спортсменов.

Исходя из этого изучение особенностей и закономерностей функциональной реактивности и функциональной мобилизации у спортсменов на разных этапах многолетней спортивной тренировки является крайне важной задачей, решение которой позволит получить сведения, которые могут быть использованы при определении направлений и путей повышения мобилизационных способностей спортсменов, определении средств, методов и режимов тренирующих воздействий.

Цель исследования. Выяснить уровень и динамику параметров функциональной реактивности на физическую нагрузку стандартной мощности у спортсменов разной степени адаптированности к специфической мышечной деятельности.

Методика. В исследовании приняли участие спортсмены футболисты трех квалификационно-возрастных групп: III спортивного разряда, 13-14 лет ($n = 18$), II разряда, 15-16 лет ($n = 18$) и I разряда – КМС, 17-20 лет ($n = 16$). Изучение влияния на параметры функциональной реактивности возрастно-квалификационного фактора, именно у спортсменов футболистов, было обусловлено тем обстоятельством, что в футболе локомоции по своей биомеханической структуре относящиеся как к циклическим, так и к ациклическим физическим упражнениям, встречаются примерно в равных соотношениях. Это позволяет в определенной мере экстраполировать полученные результаты и на многие другие спортивные специализации.

В начале исследования у всех обследуемых определили антропометрические показатели (длина тела и масса тела), параметры дыхательной системы (VC, MVV) и регистрировали изучаемые показатели в условиях покоя.

После этого обследуемым предлагалось выполнить мышечную нагрузку стандартной мощности, которая дозировалась по величине индивидуальной частоты сердечных сокращений на уровне 120 – 150 уд/мин. В процессе выполнения физической нагрузки одновременно регистрировали (при помощи метабалографа «Ergo-oxyscreen

Jaeger») величины частоты сердечных сокращений (HR), легочной вентиляции (VE), частоты дыхания (fb), дыхательного объема (VT) и потребление кислорода (VO_2).

Функциональная реактивность (скорость выхода функциональных параметров на необходимый уровень изменений при начале выполнения физической нагрузки - скорость реагирования) оценивалась по показателям увеличения частоты сердечных сокращений ($HR_{W1}/HR_{\text{покоя}}$), увеличения легочной вентиляции ($VE_{W1}/VE_{\text{покоя}}$), увеличения частоты дыхания ($fb_{W1}/fb_{\text{покоя}}$), увеличения дыхательного объема ($VT_{W1}/VT_{\text{покоя}}$) и потребления кислорода ($VO_{2W1}/VO_{2\text{покоя}}$) на первой минуте стандартной нагрузки относительно уровня покоя.

Кроме того, сравнивались абсолютные величины HR, VE, fb, VT и VO_2 , фиксируемые на первой минуте физической нагрузки стандартной мощности.

Результаты исследования. Средние значения изучаемых показателей функциональной реактивности, зарегистрированные у спортсменов разного возраста и различной подготовленности в начальной фазе выполнения стандартной мышечной нагрузки представлены в таблице 1.

Из представленных данных видно, что абсолютные величины параметров кардиореспираторной системы и минутного потребления кислорода у спортсменов различной подготовленности и возраста довольно значительно различаются. У менее подготовленных спортсменов практически все показатели достоверно больше ($P < 0,05$). С ростом функциональной подготовленности выраженность реакций вегетативных систем на стандартную физическую нагрузку планомерно уменьшается, что объясняется развитием процессов экономизации. Из литературы известно, что эти процессы характеризуются снижением напряженности функционирования, и в первую очередь при работе стандартной мощности [2, 8].

Данный тезис подтверждается и результатами сравнительного анализа степени напряженности регуляторных механизмов, которую мы оценивали по величине «мощности корреляции». Показано, что «мощность корреляции» (корень из суммы всех сводных коэффициентов корреляции между изучаемыми показателями) имеет низкие значения при снижении регулирующих влияний на функциональные системы, а при повышении уровня регулирующих влияний на физиологические системы, а значит и усилении межпараметрических связей – имеет более высокие значения [1, 3, 8, 10].

Корреляционный анализ абсолютных показателей вегетативных систем показал, что у спортсменов более низкой спортивной квалификации, в группе III разряда и группе II разряда, обнаруживается более высокая степень напряженности регулирующих влияний в начальной фазе выполнении физической нагрузки (величины «мощности корреляции» соответственно равняются 2,40 и 2,52 у.е.) по сравнению с группой спортсменов более высокой подготовленности, I разряда и КМС («мощность корреляции» равняется 1,84 у.е.).

Сравнительный анализ относительных показателей, отражающих степень функциональной реактивности физиологических систем организма на физическую нагрузку стандартной мощности, позволил наблюдать однозначную направленность их изменений от одной возрастно-квалификационной группы спортсменов к другой.

Наибольшие сдвиги изучаемых показателей наблюдаются у спортсменов III спортивного разряда, 13-14 лет. Функциональная реактивность вегетативных систем характеризуется величинами прироста их показателей при работе относительно уровня покоя в диапазоне от 160,5 до 380,2 % (в среднем 242,9%).

В тоже время реакция вегетативных систем на стандартную физическую нагрузку в группе спортсменов II разряда, 15-16 лет выражается в среднем увеличении анализируемых параметров равном 183,5% (в диапазоне от 144,8 до 241,9%).

Таблица 1

Средние величины показателей функциональной реактивности у спортсменов разного возраста и различной подготовленности в начальной фазе выполнения стандартной мышечной нагрузки ($X \pm m$)

Показатели	Спортивная квалификация			Достоверность различий		
	III разряд (12-13 лет) (n=18)	II разряд (15-16 лет) (n=18)	I разряд- КМС (17-20 лет) (n=16)	I-II	I-III	II-III
	I	II	III			
HR _{W1} , уд/мин	135,9±2,2	113,5±3,0	120,9±5,6	P<0,05	P<0,05	P>0,05
VO _{2W1} , мл/мин	996,1±64,1	596,5±68,5	484,4±46,7	P<0,05	P<0,05	P>0,05
VE _{W1} , л/мин	25,1±1,8	15,8±1,0	12,7±0,6	P<0,05	P<0,05	P<0,05
fb _{W1} , цикл/мин	29,4±1,2	21,8±1,1	19,8±1,2	P<0,05	P<0,05	P>0,05
V _{T W1} , мл	854,7±49,2	748,5±53,1	698,0±40,6	P>0,05	P<0,05	P>0,05
HR _{W1} /HR _{покоя} , %	160,5±3,8	146,0±4,7	115,2±13,3	P<0,05	P<0,05	P<0,05
VE _{W1} /VE _{покоя} , %	315,9±23,0	224,3±13,1	179,6±8,1	P<0,05	P<0,05	P<0,05
fb _{W1} /fb _{покоя} , %	171,4±7,1	144,8±5,9	149,3±9,2	P<0,05	P>0,05	P>0,05
V _{T W1} /V _{T покоя} , %	186,7±12,3	160,7±13,1	134,4±11,6	P>0,05	P<0,05	P>0,05
VO _{2W1} /VO _{2покоя} , %	380,2±27,6	241,9±22,9	195,1±21,4	P<0,05	P<0,05	P>0,05

В группе спортсменов, имеющих наиболее высокую подготовленность (I разряд – КМС, 17-20 лет) функциональная реактивность характеризуется средним увеличением параметров вегетативных систем равным 154,7% (в диапазоне от 115,2 до 195,1%).

Обнаруженная динамика абсолютных величин вегетативных параметров и относительных показателей функциональной реактивности вполне отражает закономерный процесс снижения показателей функциональной мобилизации с ростом подготовленности спортсменов [2, 8]. Так как эти изменения характерны для начальной фазы выполнения мышечной работы стандартной мощности, можно констатировать, что с ростом подготовленности спортсменов реакции организма на стандартную нагрузку становятся менее выраженными, они минимизируются. Вполне закономерен вывод о развивающемся процессе функциональной экономизации по ходу развития адаптированности и многолетнего повышения функциональных возможностей. Это выражается и в снижении напряженности регулирующих механизмов.

Заключение. Таким образом, результаты исследования показали, что с ростом функциональной подготовленности спортсменов реакция вегетативных систем организма на предъявляемую физическую нагрузку стандартной мощности весьма существенно снижается. Это выражается как в динамике абсолютных величин изучаемых параметров, так и в изменении относительных показателей функциональной реактивности. При этом отмечается и снижение напряженности регулирующих механизмов.

Литература

1. Гедымин, М.Ю. Об интегральной оценке функционального состояния организма / М.Ю. Гедымин [и др.] // Физиология человека, 1988. – Т. - № 6. – С. 95 - 97.
2. Горбанева, Е.П. Качественные характеристики функциональной подготовленности спортсменов / Е.П. Горбанева. - Саратов: «Научная Книга», 2008.- 145 с.
3. 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 - С.
4. Кучкин, С.Н. Резервы дыхательной системы (обзор и состояние проблемы) / С.Н. Кучкин // Резервы дыхательной системы. - Волгоград, 1999.- С. 7-51.
5. Лысенко Е. Н. Ключевые направления оценки реализации функциональных возможностей спортсменов в процессе спортивной подготовки / Е. Н. Лысенко // Наука в олимпийском спорте, 2006. – № 2. – С. 70–77.
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990. - 200 с.
7. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
8. Солопов, И.Н. Физиологические основы функциональной подготовки спортсменов: монография / И.Н. Солопов [и др.]. - Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2010. – 346с.
9. Солопов, И.Н. Функциональная подготовка спортсменов: монография / И.Н. Солопов, А.И. Шамардин. – Волгоград : «ПринТерра-Дизайн», 2003.– 263 с.
10. Судаков, К.В. Кросс-корреляционный вегетативный критерий эмоционального стресса / К.В. Судаков, О.П. Тараканов, Е.А. Юматов // Физиология человека. – 1995.- Т. 21, № 3.- С. 87 – 95.

ИЗМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Щедрина Е.В., Сентябрьев Н.Н.

ГАОУ СПО Волгоградский медико-экологический техникум
Волгоградская государственная академия физической культуры

Изучены особенности динамики на протяжении учебного семестра функционального состояния организма студенток, тренирующихся и выступающих в соревнованиях, дополнительно к учебным занятиям. Оценены особенности изменения функционального состояния организма в связи с фазами менструального цикла. На основе анализа данных о состоянии ведущих звеньев доминирующей функциональной системы сделаны заключения о том, что повышение возможностей организма, физической работоспособности и координационных возможностей определяется состоянием регуляторно-адаптационных механизмов. Дополнительные занятия спортом повышают психоэмоциональную устойчивость при гормональных сдвигах, обусловленных менструальным циклом, а также способствуют росту условий эффективной когнитивной деятельности.

Ключевые слова: функциональное состояние организма, менструальный цикл, физическая работоспособность, точность целевых двигательных действий

CHANGES IN THE FUNCTIONAL STATE OF THE STUDENTS IN TERMS OF ADDITIONAL SPORTS

Shchedrina E.V., Sentyabrev N.N.

Volgograd health and environmental college
Volgograd State Physical Education Academy

The features of the dynamics for the semester of the functional state of the body of students, trainees and acting in competitions, in addition to the training sessions. Evaluated especially changes in the functional state of the body in relation to the phases of the menstrual cycle. Based on the analysis of data on the state of the leading units dominant functional system to conclude that the increase in capacity of the organism, physical capacity and coordination possibilities determined by the state regulatory and adaptation mechanisms. Additional sports increase the psycho-emotional stability during hormonal shifts caused menstrual cycle, as well as contribute to the growth conditions of effective cognitive activity.

Keywords: functional state of the body, the menstrual cycle, physical performance, precision target motor actions

Особенности адаптации женского организма к спортивной деятельности давно привлекают внимание физиологов. Актуальность таких исследований объясняется увеличением количества «женских» видов спорта и рост популярности среди женщин занятий спортом [2, 3, 8]. Однако вариабельность функциональных состояний и работоспособности женского организма, связанная с особенностями изменений гормонального фона, усложняет организацию и планирование тренировочного процесса [3, 4]. Поэтому существует много проблем подготовки женщин, особенно в игровых видах спорта [6]. Еще в большей степени это относится к физиологическому обоснованию тренировочного процесса вузовских команд не физкультурных высших учебных заведений, существенной особенностью которых является организация вузовского учебного процесса, не предусматривающая специального времени для тренировок.

Имеющихся сведений об особенностях женского студенческого спорта явно недостаточно для суждения о физиологической цене сочетания учебной и спортивной деятельности для девушек – студенток не физкультурных вузов. Для студенческих женских команд характерными являются проблемы управления функциональным состоянием девушек, которое может достаточно быстро меняться перед тренировкой или к началу игры. Отсюда возникают проблемы обоснования рекомендаций по регламентации нагрузок для студенческих женских команд.

Для решения этих проблем важна оценка реакций женского организма на сочетанное воздействие физических, психоэмоциональных и интеллектуальных нагрузок. Наиболее значимо в этом аспекте охарактеризовать состояние центральных звеньев функциональной системы, определяющей результат в спортивной игре. Все выше изложенное позволяет определить **цель исследования:** изучить особенности функционального состояния организма студенток, дополнительно занимающихся спортивными играми, на различных этапах учебного процесса в связи с особенностями менструального цикла.

Организация исследования. В исследованиях принимали участие 34 студентки 2 - 4 курсов Волгоградской государственной сельскохозяйственной академии (18 до 21 лет), 14 из которых дополнительно занимались спортом (баскетболом) и являлись членами сборной команды ВГСХА (первая группа), а 20 занимались физической культурой только в рамках учебного процесса (вторая, контрольная группа). Все они дали

добровольное согласие на участие в исследовании, не имели ограничений к занятиям физической культурой, не отмечали нарушений менструальной функции.

Настоящая работа предусматривала изучение особенностей функционального состояния организма (ФСО) на уровнях ЦНС, вегетативной нервной системы и сердечно-сосудистой системы (ССС), общей физической работоспособности (ФР по PWC₁₇₀) и специальной ФР (точность целевых двигательных действий) в течение семестра. Кроме этого, было проведено сравнения динамики ФСО, общей и специальной ФР в зависимости от двигательной активности (основная и контрольная группы) и фаз ОМЦ (пред- и постменструальной).

Состояние вегетативной регуляции и ССС оценивались по показателям вариабельности сердечного ритма (ВСР) - мода, амплитуда моды, вариационный размах, индекс напряжения регуляторных систем, показатель адекватности процессов регуляции, активность симпатического и парасимпатического звеньев регуляции, частота сердечных сокращений, общая мощность спектра, относительный уровень активности симпатического и парасимпатического звена регуляции вазомоторного центра, средняя мощность ультранизкой части спектра.

ФР оценивалась по данным двухмоментного теста PWC₁₇₀ в модификации Карпмана с использованием велоэргометра, а точность целевых двигательных действий (ТДД) по результатам попадания в стандартную мишень для игры Дартс.

Обработка полученных данных проводилась с использованием пакета прикладных программ статистической обработки данных Microsoft Excel 2007 в среде Window 7. Использовались методы вариационной статистики с определением средней арифметической, стандартного отклонения, средней ошибки, дисперсии. Значимость различий между показателями определялась по критерию Стьюдента. При неоднородности выборки использовался вариант непараметрической оценки значимости различий средних величин с использованием критерия Уилкоксона.

Результаты исследования. На первом этапе (сентябрь), межгрупповые различия показателей состояния вегетативной регуляции и уровня напряженности были относительно невелики. У студенток первой группы отмечено нормальное протекание гомеостатических процессов и небольшое преобладание парасимпатических влияний. Это отразилось в значениях показателя суммарного эффекта вегетативной регуляции SDNN ($59,6 \pm 3,4$ мс), активности парасимпатического звена вегетативной регуляции RMSSD ($43,7 \pm 2,59$ мс) и ЧСС ($73,9 \pm 1,3$ уд/мин). У не тренирующихся студенток наблюдалась несколько большая активность симпатического звена регуляции, чем в первой группе при отсутствии достоверных различий. Величина составила SDNN $70,2 \pm 4,5$ мс, RMSSD был равен $33,6 \pm 2,6$ мс, ЧСС - $77,8 \pm 1,2$ уд/мин.

Сбалансированность механизмов регуляции и отсутствие значительного напряжения в работе регуляторных механизмов в первой группе показывали величины активности регуляторных систем (ПАРС, $1,2 \pm 0,3$ балла), стресс индекс SI ($54,5 \pm 7,7$ у.ед.) и показателем адекватности регуляции сердечного ритма ПАПР ($35,4 \pm 2,5$ у.ед.). Во второй группе отмечалось умеренное напряжение механизмов регуляции и повышенную «цену адаптации» (ПАРС $1,8 \pm 0,4$ балла, SI $95,9 \pm 28,91$ у.ед., $46,9 \pm 6,2$ у.ед.). Межгрупповые различия были достоверны ($P < 0,05$).

На следующем этапе обследования (октябрь) у студенток первой группы отмечен рост парасимпатической активности. До $51,2 \pm 2,13$ у.ед. увеличилось значение RMSSD, ЧСС уменьшилась до $70,1 \pm 1,5$ уд/мин. ПАРС, ПАПР и SI существенно не изменились и находились в пределах оптимума, напряжение регуляторных механизмов отсутствовало. Во второй группе динамика была противоположной: усилилась симпатическая активация и централизация управления сердечным ритмом. На это указывал рост SDNN ($71,9 \pm 3,1$ мс), а также уменьшение RMSSD ($30,2 \pm 2,9$ у.ед.) и увеличение

ЧСС ($80,1 \pm 2,7$ уд/мин) при значимых межгрупповых различиях ($P < 0,05$). Выросли величины ПАПР (до $48,8 \pm 5,3$ у.ед.) и ПАРС (до $2,7 \pm 0,1$ балла) и, особенно, SI до $93,4 \pm 6,2$ усл.ед. и HF (от $29,1 \pm 4,3$ до $19,3 \pm 4,1$, $P < 0,05$). Все это показывает, что работа ССС в первой группе была более эффективной.

На третьем этапе обследования (декабрь) признаков роста симпатикотонии у студенток первой группы отмечено не было, ряд характеристик ФСО практически не изменились, но не выходили из зоны оптимума. В то же время у не тренирующихся студенток еще больше возросла симпатикотония. Величина SDNN составила $73,9 \pm 3,8$ мс (сентябрь - $70,2 \pm 4,5$), RMSSD - $31,1 \pm 2,5$ мс (RMSSD ($33,6 \pm 2,6$), ЧСС - $81,0 \pm 2,6$ уд/мин ($77,8 \pm 1,2$ уд/мин). Продолжилась тенденция роста напряжения регуляторных систем (ПАРС от $1,8 \pm 0,4$ до $2,9 \pm 0,2$ балла, SI от $95,9 \pm 28,91$ до $122,1 \pm 3,9$ у.ед.). Такие же закономерности отмечены и для показателей частотного анализа ВСР (HF $27,4 \pm 4,3$; $18,7 \pm 4,1$; LF/HF $6,8 \pm 1,4$, $7,8 \pm 2,7$, $P < 0,05$). Таким образом, у не тренирующихся студенток к концу учебного семестра отмечен рост напряженности регуляторных систем, вплоть до непродуктивных величин. Большая часть показателей состояния ЦНС и когнитивных функций в группе тренирующихся студенток имела тенденцию к улучшению от первого обследования ко второму (табл. 1).

Таблица 1

Динамика характеристик состояния ЦНС

Показатели		I этап (сентябрь)		II этап (октябрь)		III этап (декабрь)	
		Группы					
		1	2	1	2	1	2
ДК	Частота касаний, Гц	$0,98 \pm 1,06$	$1,71 \pm 0,31^*$	$0,59 \pm 0,47$	$1,59 \pm 0,88^*$	$1,12 \pm 0,7$	$1,77 \pm 1,27$
	Время выполнения, мс	5126 ± 1832	7887 ± 2239	4163 ± 1975	7002 ± 1115	5432 ± 1157	6152 ± 1211
	Среднее время касаний, мс	$69 \pm 9,89$	$99,6 \pm 9,4^*$	$63,8 \pm 4,8$	$101 \pm 9,3^*$	$67,1 \pm 5,2$	$106 \pm 6,4^*$
ТТ	Средний интервал реакций, мс	$149,8 \pm 4,8$	$157,0 \pm 7,9$	$141,4 \pm 6,8$	$160,1 \pm 4,7$	$144,8 \pm 8,7$	$157,7 \pm 8,1$
СР	Среднее латентное время	$200,3 \pm 8,76$	$220,5 \pm 9,15$	$198,4 \pm 7,5$	$218,7 \pm 8,8$	$200,5 \pm 9,4$	$220,7 \pm 7,5$
	Среднее моторное время	$102,8 \pm 6,3$	$114,3 \pm 9,1$	$101,4 \pm 6,7$	$116,2 \pm 4,9$	$103,4 \pm 7,5$	$116,9 \pm 5,8$

Примечания: ДК - динамическая координация (тремор), СР - простая сенсомоторная реакция, ТТ - теппинг-тест, 1 группа - тренирующиеся, 2 группа - не тренирующиеся мс * - различия значимы, $P < 0,05$

К третьему обследованию все показатели в сравниваемых группах изменились незначительно. Отсутствие в первой группе негативных изменений определялось большими, чем во второй группе, адаптивными возможностями, психоэмоциональной устойчивостью. Этим определялось эффективным выполнением корой мозга когнитивных функций, что подтверждалось ростом числа ответов в тесте на внимание к концу семестра в первой группе от $22 \pm 0,7$ до $25,7 \pm 1,1$, а во второй - от $22,4 \pm 0,9$ до $25,9 \pm 1,2$ ($P < 0,05$). Такой же была динамика и других показателей тестирования.

Определение в сентябре ФР не выявило межгрупповых различий (в первой группе $PWC_{170} - 716,8 \pm 10,5$ кгм/мин, $PWC_{170}/\text{вес} 12,1 \pm 0,8$ кг/мин/кг; во второй группе соответственно $681 \pm 39,4$; $11,0 \pm 2,0$ кгм/мин). Измерение показателей ТДД показало преимущество студенток первой группы (в покое $33,9 \pm 1,0$ балла, после нагрузки $32,6 \pm 0,9$ балла, вторая группа в покое $30,6 \pm 0,7$ балла, после $28,74 \pm 0,5$ балла; $P > 0,05$). Обследование второго этапа (октябрь) показало достоверное повышение ФР в первой группе ($PWC_{170} 802,5 \pm 33,8$ кгм/мин; $PWC_{170}/\text{вес} 13,9 \pm 2,8$ кгм/мин/кг, $P < 0,05$). Выросла ТДД и повысилась ее устойчивости к утомлению, т.к. уменьшение после нагрузки составило 0,3 балла, а в сентябре - 1,3 балла (до нагрузки $35,3 \pm 0,9$ балла, после $35, \pm 1,0$ балла). Во второй группе ФР практически не изменилась ($693 \pm 35,4$ кгм/мин; $11,2 \pm 2,0$ кгм/мин/кг). ТДД незначительно выросла и составила $30,6 \pm 0,7$ балла, после нагрузки $29,6 \pm 0,5$ балла. В декабре ФР студенток первой группы незначительно уменьшилась ($790,4 \pm 13,0$ кгм/мин; $13,6 \pm 0,7$ кгм/мин/кг, $P > 0,05$), выросла устойчивость ТДД к действию физической нагрузки ($35,1 \pm 0,5$ балла, после $35,0 \pm 0,4$ балла). Во второй группе работоспособность осталась неизменной ($676 \pm 31,4$ кгм/мин; $10,9 \pm 2,0$ кгм/мин/кг). Результаты теста ТДД показали отсутствие прогресса (до $29,9 \pm 0,5$, после - $29,0 \pm 0,7$ балла).

Индивидуальные величины ТДД у студенток второй группы демонстрировали хаотичные колебания, т.е. реализация точных движений носила случайный характер. Управление со стороны двигательных центров было мало эффективным. При этом снижение точности указывало на отрицательные последствия растущего психоэмоционального напряжения и связанное с ним снижение качества регуляции на реализацию точных движений (рис.1).

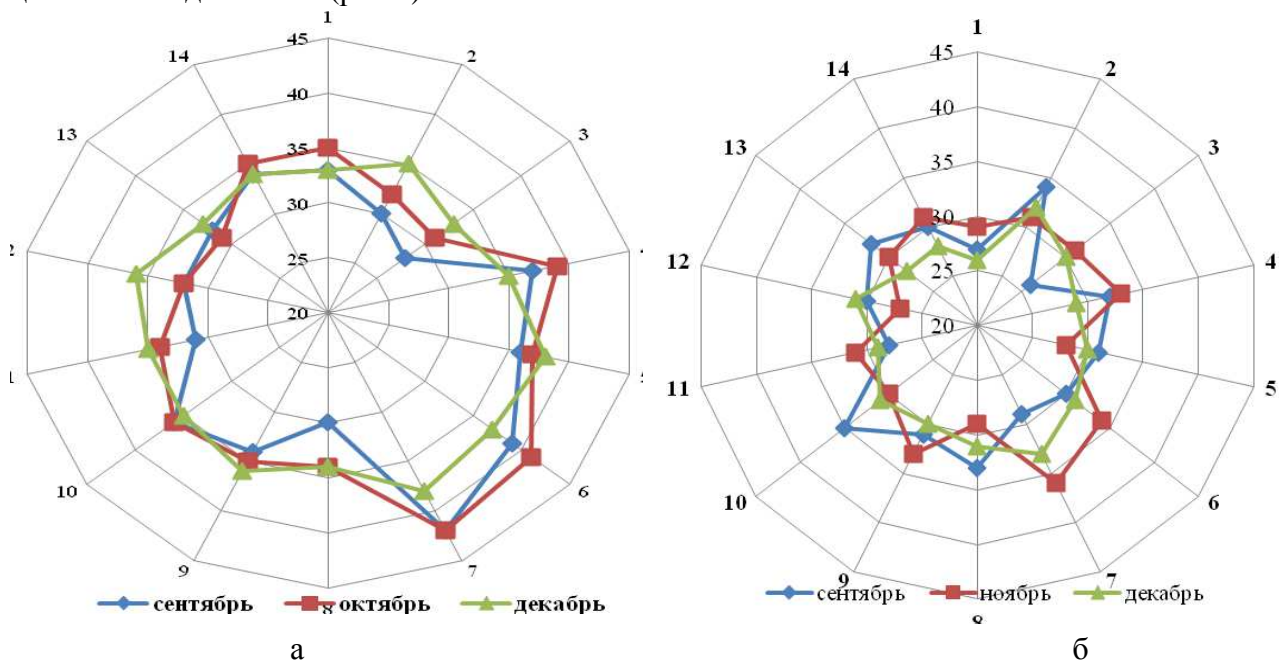


Рис.1. Индивидуальная динамика точности в группе тренирующихся (а) и не тренирующихся (б)

Влияние физических тренировок у студенток первой группы обусловило меньшую зависимость от утомления, связанного с учебным процессом.

В постменструальную фазу тренирующиеся участницы первой группы характеризовались лучшим ФСО по сравнению со второй (табл.2).

Со стороны ЦНС это выражалось в более высокой скорости двигательных реакций и лучших показателях координации по показателям тремора ($P < 0,05$). На лучшую подвижность нервных процессов указывали результаты теппинг-теста. Предменструальная фаза характеризовалась ухудшением показателей ФСО в обеих сравниваемых группах. Однако изменения оказались несколько больше выражены у не тренировавшихся девушек. При реализации теста на внимания сходный результат (близкое число ошибок и общего количества ответов) был достигнут лицами первой группы при меньшей затрате времени.

Таблица 2

Изменения характеристик состояния ЦНС в разные фазы ОМЦ

Показатели		Группы	Фазы ОМЦ	
			постменструальная	предменструальная
Простая сенсомоторная реакция, мс.	Среднее латентное время	1	197,3±7,7	206,6±7,9
		2	208,7±8,1*	219,5±5,8*
	Среднее моторное время	1	100,3 ± 6,2	105,6±8,1
		2	106,1 ± 6,3*	114,2±7,2*
Тремор	Частота касаний, Гц	1	0,55 ± 0,67	0,62±0,35
		2	1,64 ±0,31*	1,91±0,45*
	Время выполнения, мс	1	5004,7 ± 1023,1	5108,3±1312,2
		2	7417,2±2009,5*	7532,7±1845,2
Теппинг-тест	Среднее время касаний, мс	1	140,2 ±4,1	149,5±3,6
		2	152 ± 1,77	169,0±2,05*
Внимание по расстановке чисел	Полное t поиска, мс	1	122422±5735	124315±6124
		2	159367±6152*	165548±5761*
	Среднее t ответа, мс	1	2097±68	2119±72
		2	2112±59	2156±69
	Ответы, количество	1	23,1±0,7	22,0±0,8
		2	22,0±1,1	21,1±0,7
	Ошибки, количество	1	3,0±0,4	3,9±0,4
		2	2,9±0,5	4,2±0,8
СТ по Спилбергеру, баллы	1	27,5±1,9	29,1±2,1	
	2	28,8±2,1*	31,5±2,7*	

Примечания: 1 – тренирующиеся, 2 – не тренирующиеся; * – степень различий между группами; достоверность различий по критерию Уилкоксона

Влияние повышенного уровня мышечных нагрузок также обусловило лучшее состояние регуляторного звена тренирующихся студенток, у которых влияния симпатического отдела ВНС оказались менее выраженными (табл.3).

В постменструальную фазу точность у тренирующихся студенток по сравнению с не тренирующимися оказалась выше на 16% (соответственно 35,14±0,95 и 30,29±0,78 балла). В предменструальную фазу отмечено уменьшение показателя точности двига-

тельных действий, снижение составило 4,3% от исходного уровня в первой группе и 8,3% во второй группе (соответственно $33,64 \pm 0,83$ и $27,79 \pm 0,71$ балла).

Таблица 3

Состояние регуляторного звена исследуемых групп в сравниваемые фазы

Показатели			Фазы ОМЦ	
			постменструальная	предменструальная
Регуляторное звено ССС	RMSSD (парасимп)мс	т	$52,1 \pm 2,0$	$43,7 \pm 2,6$
		н/т	$33,6 \pm 2,6^*$	$31,1 \pm 2,5$
	ПАРС, баллы	т	$1,7 \pm 0,4$	$1,8 \pm 0,3$
		н/т	$1,8 \pm 0,4$	$2,9 \pm 0,4^*$
	SI, у.ед.	т	$64,3 \pm 7,4$	$70,8 \pm 7,7$
		н/т	$122,1 \pm 3,9$	$131,7 \pm 6,4$

Таким образом, в предменструальную фазу в женском организме перераспределялись ресурсы, а также снижалась эффективность и экономичность всех функций, изменения гормонального статуса модифицировали ФСО всех девушек. Для студенток первой группы рост симпатических регуляторных влияний и повышение психоэмоционального напряжения могли ухудшить эффективность тренировки и игровые возможности. Это определило потребность в воздействиях, улучшающих ФСО тренирующихся студенток.

Заключение. Исследование динамики показателей ФСО студенток показало положительное влияние дополнительными занятиями баскетболом. В результате повысился уровень ФР, улучшилось состояние регуляторного аппарата. Кроме этого тренировки способствуют улучшению когнитивных возможностей, необходимых для успешной учебной деятельности. Важным условием успешного сочетания обучения в ВУЗе и спортивных тренировок явилась оптимизация состояния ЦНС. Повышение устойчивости внимания на фоне развития утомления после физической нагрузки было следствием улучшения состояния ЦНС и физиологических механизмов внимания. Это сказалось на эффективности деятельности когнитивных структур мозга. Даже к концу семестра, когда в группе не тренирующихся студенток нарастали негативные изменения ФСО, у студенток – баскетболисток его сдвиги были существенно меньше. Такие различия были обусловлены влиянием постоянных тренировок, повышающих активность регуляторного звена ССС и способствовавших росту адаптивных возможностей организма, повышению стрессоустойчивости и снижению психоэмоциональной реактивности [2, 7]. В итоге предотвращались явления, характерные для срыва адаптации и понижения ФР. Также отмечены положительные тенденции показателей тремора, характеризовавшие повышение координационных возможностей [1]. Такое улучшение функции управления движениями явилось одной из причин произошедших положительных сдвигов в реализации точных двигательных действий, то есть результативности бросков в цель.

У большей части студенток экспериментальной группы изменения ФР и ФСО, связанные с ОМЦ, были меньше, чем в контрольной группе. Однако, в связи с относительно невысокой тренированностью, у отдельных студенток изменения ФСО, связанные с фазами ОМЦ, были достаточно выражены. Поэтому сведения об особенностях

групповой и индивидуальной динамики функционального состояния необходимы для построения тренировочного процесса, а также для подготовки студенток к соревнованиям. Отмеченные индивидуальные различия ФСО, определявшиеся особенностями регуляторного аппарата и фаз ОМЦ, затрудняют действия баскетбольной команды как на тренировках, так и на соревнованиях и, при необходимости, требуют разработки специальных мероприятий, направленных на экстренное повышение функциональных возможностей организма.

Выводы

1. В течение академического семестра у студенток происходят изменения функционального состояния, общей физической работоспособности и показателей двигательной деятельности целевого характера, указывающие на развивающееся в процессе учебной деятельности утомление. Степень происходящих изменений в наибольшей степени выражена у девушек, занимающихся физической культурой только в рамках учебного процесса и значительно в меньшей – у студенток, регулярно тренирующихся и выступающих в соревнованиях по баскетболу.

2. Дозированная физическая нагрузка у занимающихся спортом студенток не ухудшает точность двигательных действий в отличие от студенток, дополнительно не занимающихся физической культурой, что связано с большей устойчивостью механизмов координации двигательной деятельности в первом случае.

3. Дополнительная физическая и эмоциональная нагрузка в виде спортивных тренировок является фактором, препятствующим повышению психоэмоционального напряжения и ухудшению когнитивных возможностей студенток.

4. В предменструальную и постменструальную фазы ОМЦ функциональное состояние студенток, дополнительно занимающихся баскетболом, лучше по сравнению с не занимающимися девушками, о чем свидетельствуют значимые различия показателей, отражающих состояние центральной нервной системы, регуляторного звена, координационных возможностей, а также нервно-психического напряжения и когнитивной функции.

5. В предменструальную фазу ОМЦ имеет место снижение адаптивных возможностей женского организма на фоне повышения симпатoadреналовой активности, ухудшения координационных возможностей и когнитивной функции, более выраженные у студенток дополнительно не занимающихся спортом.

Литература

1. Боделан, М.И. Треморграфия, как метод клинической диагностики / М.И. Боделан // Вісник психіатрії та психофармакотерапії. - 2008. - №2 (14). - С.18 -22.
2. Горбанёва, Е.П. Специфические особенности функциональной устойчивости у спортсменов с различным характером двигательных актов / Е.П. Горбанёва, А.А. Власов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011.- Т. 78. - № 8. - С. 51-56.
3. Горбанёва, Е.П. Характеристика функциональных свойств кардиореспираторной системы спортсменок фитнес-аэробики на разных этапах многолетней адаптации / Е.П. Горбанёва, М.В. Лагутина, И.А. Фоменко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2012. - Т. 89. - № 7. - С. 43-49.

4. Грец, И.А. Рекордные спортивные достижения женщин в аспекте полового диморфизма: автореф. дисс. ... д. пед. наук: 13.00.04 / Грец Ирина Анатольевна. - Санкт-Петербург, 2012. – 52с.

5. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. - СПб.: Питер, 2003 - 544 с.

6. Кондак Н.Н. Подготовка женских команд в игровых видах спорта с учетом биологических особенностей женского организма / Н.Н.Кондак// Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Випуск 98 Том III. -Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів. - 2012 http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/VChdpu/2012_98_3/Kondak.pdf

7. Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу / К.В. Судаков. – М.: Горизонт, 1998.– 274 с.

8. Шахлина, Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Г. Шахлина. - Киев: Наукова думка, 2001.– 326 с. 373.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ИЗМЕНЕНИЕ ГРУППОВОГО СТАТУСА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РЕЗУЛЬТАТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Финогенова Н.В., Сабуркина О.А., Иванась Н.И.

**Волгоградская государственная академия физической культуры
МОУ детский сад № 356, г. Волгоград**

Рассматриваются результаты включения в содержание образовательной деятельности о физической культуре в дошкольном возрасте подвижных игр соревновательной направленности. Показаны условия включения подвижных игр соревновательной направленности в педагогический процесс детей старшего дошкольного возраста. Отмечено положительное влияние данной работы на изменение группового статуса дошкольников и даны рекомендации по совершенствованию этого вида деятельности.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, статусные категории дошкольников, межличностные отношения, подвижные игры, соревновательная деятельность

CHANGE GROUP STATUS CHILDREN OVER SCHOOL AGE OF THE USE MOBILE GAMES COMPETITIVE ORIENTATION

Finogenova N.V., Sabyrkina O.A., Ivanas N.I.

**Volgograd State Physical Education Academy
MOU Kindergarten № 356, Volgograd**

The results of the inclusion of the contents of the educational activities of physical culture in the preschool years mobile games competitive orientation. The conditions of the inclusion of mobile games competitive orientation in the process of teaching preschool children. The positive effect of this work on the change in the group status of preschool children and recommendations for improving this type of activity.

Keywords: preschool children, preschool category status, interpersonal relationships, outdoor games, competitive activity

Большую часть своей жизни человек проводит в коллективе, при этом положение, которое он занимает в различных группах для него значительно. Для дошкольников детский сад – это первая школа межличностных взаимоотношений. И от построения взаимоотношений со сверстниками, от положения ребенка и от его социометрического статуса в коллективе сверстников зависит становление его личности в системе личных взаимоотношений. «Многочисленные исследования доказывают, что популярность или высокий социометрический статус является онтогенетически стабильной характеристикой, то есть дети, которых отвергают сверстники в детском саду, относятся к

группе риска в отношении социометрического статуса и в начальной школе, а в подростковом и юношеском возрасте вероятно возникновение трудностей в социальной адаптации» [2, с. 37].

Умение общаться, строить и поддерживать дружеские взаимоотношения с людьми необходимое условие полноценного развития и самореализации личности, залог успешного психического здоровья человека. В трудах С. Л. Рубинштейна отмечается, что отношения между людьми рождают наиболее сильные переживания и поступки, являются центром духовно-нравственного становления личности и во многом определяют нравственную ценность человека [4].

Последовательность включения ребенка в общение и совместную деятельность вначале происходит со взрослыми, а затем уже и ровесниками. При этом к концу дошкольного возраста взаимоотношения со сверстниками становятся наиболее значимыми в процессе личностного становления дошкольников. С ровесниками ребенок взаимодействует в различных объединениях и видах деятельности. На развитие контактов с другими детьми влияют характер деятельности и наличие умений для ее выполнения. Уже в дошкольном возрасте происходит явная дифференциация детей по их положению в группе: одни дети уже в четыре – пять лет становятся более предпочитаемыми для большинства сверстников, другие не пользуются особой популярностью и либо отвергаются, либо остаются незамеченными. Очевидно, что опыт первых контактов со сверстниками становится тем фундаментом, на котором надстраивается дальнейшее социальное и нравственное развитие ребенка. Поэтому вопрос о том, как влияет на положение ребенка в группе сверстников его активность, имеет исключительное значение.

Исследование проводилось на базе МОУ детский сад № 356, МОУ детский сад № 37, МОУ детский сад № 368, г. Волгограда. В нем принимали участие 140 детей старшего дошкольного возраста, воспитывающиеся в данных учреждениях.

Межличностные отношения строятся на симпатиях, антипатиях, привлекательности и предпочтительности, и чем важнее для человека намечаемая деятельность, чем более длительное общение она предполагает, тем сильнее критерий выбора [3, 6].

Для изучения взаимоотношений в группах детей нами использовался адаптированный для дошкольников вариант социометрической игры Я.Л. Коломинского «Выбор в действии» [1].

Основным диагностическим показателем социометрического исследования выступал социометрический статус ребенка в системе межличностных отношений, который определялся путем подсчета полученных им выборов. Дети могли быть отнесены в зависимости от этого к одной из пяти статусных категорий: «звезды», «предпочитаемые», «принимаемые», «отверженные» и «изолированные».

Сравнительные показатели статусных категорий у исследуемых детей представлены на рисунке 1.

Приведенные результаты показывают, что значительное количество детей, попадают в средний статусный слой «предпочитаемых» (26,4 %) и «принимаемых» (46,0 %). При этом группа «предпочитаемые», в большинстве своем, состояла из мальчиков – 18,3 %, а группа «принимаемые» из девочек – 28,6 %. Эти дети, показывали в ходе взаимодействия со сверстниками доброжелательное внимание к другим, отзывчивость, адекватное содержание общения, что позволяло им утверждать на достаточно высоком уровне интерес к себе со стороны популярных детей.

Детей имеющих «высокий» («звезды») и «низкий» («отверженные» и «изолированные») уровни значительно меньше. «Звезд» среди испытуемых – 13,3 % (девочек 6,0 %, мальчиков 7,0 %). Популярность детей в старшем дошкольном возрасте связана, прежде всего, с умением придумать и организовать интересную игру или успешностью

в продуктивной деятельности. Эти дети, занимают благоприятное положение в группе сверстников, но у них часто наблюдается тенденция к доминированию.

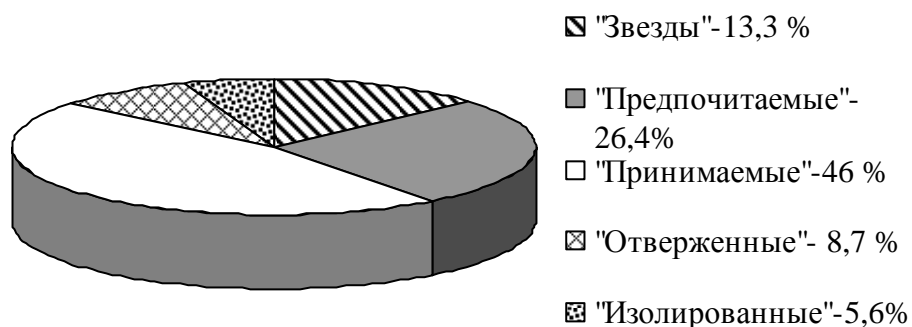


Рис. 1. Показатели статусных категорий детей в тесте «Выбор в действии» (n= 140)

«Отверженных» и «изолированных» детей 14,3 %. Среди них девочек – 8,1 %, мальчиков – 6,2 %. Наблюдение за ними показывает, что они выполняли лишь те задания, где не требовалось вступать во взаимоотношения со сверстниками. Когда воспитатель предлагал поиграть всем вместе, эти дети отходили в сторону, ссылаясь на усталость. Если же воспитатель все же волевым решением ставил их в команду, старались держаться в стороне, чтобы не «мешать игре» и не вызывать негативных эмоций у сверстников. Для них, в большей степени, характерна тенденция к подчинению.

Таким образом, анализ социометрического статуса детей в группе детского сада показывает, что значительное число дошкольников можно охарактеризовать как «принимаемые», «отверженные» и «изолированные». Эти дети, чаще всего, вступают во взаимоотношения со сверстниками, лишь при участии воспитателя в совместной деятельности, но при его отсутствии отстраняются от участия в ней.

В общей системе развития человека, физическое воспитание ребенка играет важную роль. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания всесторонне гармонично развитой личности.

Среди разнообразных форм и методов, используемых в педагогическом процессе детей дошкольного возраста для формирования положительного статуса детей в группе сверстников используется игровая деятельность [5]. Значение игры для психического развития детей дошкольного возраста многосторонне, а главное состоит в том, что благодаря особым игровым приемам ребенок моделирует в ней отношения между людьми [7]. Однако игровая деятельность оказывает воздействие на изменение социального статуса дошкольников только при учете характера игры. Особое место отводится групповым играм, поскольку они обеспечивают высокую степень взаимодействия детей, а подвижные игры, при этом, обнаруживают еще и значительный оздоровительный эффект, за счет лежащей в их основе двигательной деятельности. В подвижных играх присутствует как кооперация играющих, так и соперничество. Соревновательная цель предусматривает ее достижение одними игроками за счет других, в то же время как совместная цель требует их сотрудничества и кооперации. Именно это делает возможным использование подвижных игр для формирования положительных взаимоотношений в коллективе детей.

Для совершенствования социального статуса детей мы включали в содержание занятий по физической культуре подвижные игры соревновательной направленности. В старшем дошкольном возрасте это становится возможным потому, что данный вид

деятельности дает возможность каждому ребенку почувствовать свою важность, когда участвуя в совместных действиях, они оказывают помощь другим детям для достижения определенного результата или победы. Учитывая возрастные особенности дошкольников, включение в педагогический процесс детского сада игр соревновательной направленности происходило поэтапно.

Изначально, при отборе подвижных игр для включения в содержания занятий по физической культуре ставилась цель – получение детьми удовольствия от самого процесса игры и укрепление желания участвовать в ней. Для этого мы предлагали детям игры, в которых они могли показать свое умение в овладении навыками действий со спортивными предметами.

Второй этап был посвящен обучению детей точному соблюдению игровых правил при освоении новых движений, ролей, развитию ловкости и скорости движений. Важным в данный период являлось то, что вначале детям предлагались знакомые игры или новые, но простые по содержанию, либо командные соревнования (игры, типа передачи предмета в команде по установленному порядку), в которых поражение не воспринималось как личная неудача.

На третьем, соревновательном этапе, ставилась цель – создать условия, чтобы каждый ребенок мог продемонстрировать свой максимальный результат. В игры-соревнования обязательно включались дополнительные правила, усложняющие игру или путь к победе, движения, требующие высокой координационной точности, большей гибкости, ловкости, сообразительности. Основным принцип подбора игрового материала – чем сложнее условия выигрыша, тем больше радости приносит детям победа.

Чтобы ребёнок мог преодолеть свою неуверенность, или чтобы вызвать у ребенка желание выполнять не только главную, но и второстепенную роль в игре, занять достойное место в коллективе, вводились не только правила игры, но и правила поведения в игре. Среди них можно выделить такие как:

- каждый ребёнок (независимо от его умений) имеет право участвовать в игре;
- воспитатель предлагает на выбор несколько игр, а играющие сообща должны договориться, во что будут играть;
- выбор ведущего осуществляется с общего согласия всех участников игры, при этом, воспитатель объясняет, почему выбирают именно этого ребёнка;
- если в ходе игры возникают спорные вопросы, дети (под опосредованным руководством воспитателя) должны самостоятельно их решать и организованно заканчивать игру;
- все участники игры обязаны с уважением относиться друг к другу, считаться с мнением товарищей, проявлять требовательность к нарушителям правил;
- подведение итогов игры проводится детьми вместе с воспитателем, называя допущенные игроками ошибки в игре, ребенок не только лучше усваивает правила, но и начинает осознавать собственные просчеты. Играя по-честному, то есть по правилам, дети завоёвывают одобрение взрослого, признание и уважение сверстников.

Наблюдение за деятельностью детей и изучение социометрического статуса после внедрения в образовательный процесс по физическому воспитанию подвижных игр с элементами соревнований показало, что число детей, отнесенных к статусному слою «предпочитаемые» увеличилось до 40,2 %, а «звезды» - до 18,5 %. Особенно хочется отметить снижение числа детей, относящихся к группе «принимаемые» с 46,0 % до 34,2 %. Дети, в ходе активного участия в подвижных играх соревновательной направленности приобрели не только игровые навыки, но и способы игрового сотрудничества, позволяющие им стать полноправными участниками соревновательной деятельности. Конфликтов, связанных с вмешательством в игры детей, у которых недостаточно

сформированы игровые навыки в сочетании с незнанием способов положительного сотрудничества, стало меньше, а время игрового сотрудничества увеличилось.

Заключение. Таким образом, результаты проведенного экспериментального исследования позволили расширить представления об особенностях изменения группового статуса детей-дошкольников в связи с использованием в образовательной деятельности по физической культуре подвижных игр соревновательной направленности.

Представлены условия включения детей в игровую деятельность соревновательной направленности и условия поэтапного включения подвижных игр в образовательный процесс дошкольного учреждения по физической культуре.

Социометрический статус дошкольников в группе детского сада связан с проявлениями их общительности со сверстниками на основе приобретенных игровых навыков и знанием положительных способов сотрудничества.

Литература

1. Коломинский, Я.Л. Социальная психология взаимоотношений в малых группах / Я.Л. Коломенский. – М.: Изд-во АСТ, 2010. – 448с.
2. Марцинковская, Т.Д Социализация детей и подростков: методический комплекс / Т.Д. Марцинковская. – М.: Изд-во Моск. пед. гос. ун-та, 2009.
3. Психология развития: учебник для студентов высш. пед. и психол. учеб.заведений / Г.М. Марютина, Т.Г. Стефаненко, К.Н. Поливанова [и др.], под ред. Т.Д. Марцинковской. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 352 с.
4. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. Т. 2. / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989.– 328 с.
5. Смирнова, Е.О. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы: учебное пособие / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. - 158 с.
6. Столяренко, Л.Д. Основы психологии: учеб.пособие для студентов высш. пед. заведений. / Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д. Издательство «Феникс», 1997. – 736 с.
7. Эльконин, Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. – 4-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 384 с.

МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО БРЕНДА В УСЛОВИЯХ РЫНКА

Бородина И.И., Бондаренко М.П., Похлебаева К.С.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В наше время, процесс создания спортивной торговой марки в узнаваемый бренд принял сложный оборот, и теперь компании вынуждены строить отношения со своим потребителями на долгой основе. Но сложность в том, что нужно производить не просто качественный товар, а сделать так, чтобы у товара были нематериальные преимущества. В связи с этим из-за схожести производимой продукции, их аспектов и услуг, растёт значение абстрактных ценностей.

Ключевые слова: бренд, спортивные товары, спортивный бренд, брендинг, спортивная торговая марка, территориальный брендинг.

FEATURES OF FORMATION SPORTS BRAND IN THE MARKETPLACE

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

Volgograd State Physical Education Academy

Nowadays, the process of creating a sports brand into a recognizable brand took a difficult turn, and now companies are forced to build a relationship with your customers on a long basis. But the difficulty is that you need to produce not just a quality product, and to do so, to have the goods were intangible benefits. In this regard, because of the similarity of the products, their aspects and services, increasing the value of abstract values.

Keywords: brand, sporting goods, sports brand, branding, sports brand, territorial branding.

Проблема создания спортивного бренда сегодня – одна из наиболее важных проблем в маркетинге. В наше время использовать бренд как средство формирования корпоративного имиджа очень важно. Не все компании реализующие спортивные товары в России понимают, что не только новый бренд нужно выводить на рынки, но и не забыть обновлять уже существующие бренды, так как с годами любой спортивный продукт становится не востребованным, интерес потенциальных покупателей к нему падает.

В Российской Федерации есть экономические субъекты, которые выделяются на фоне остальных и определяют собственный путь развития. Эти субъекты заняли прочное положение в информационном пространстве, как своего региона, так и за его пределами. Данный успех основывается на создании имиджа территории, её бренда. Создание бренда территории - это актуальная задача для всех экономических субъектов Российской Федерации.

Наиболее эффективным способом в повышении конкурентоспособности региона, его популяризации и узнаваемости является брендинг территории. Удачно сформи-

рованный бренд территории - это сильный толчок в ее развитии. Это объясняется просто: рост конкуренции и насыщения рынка товаров в последние годы заставляют производителей продвигать свои товары всевозможными способами.

Брендинг стал нормой для социума в России, из этого следует, что он занимает определенное место в социальной группе, и находится на шкале «статуса» у потребителя. Бренд уязвим, так как конкурент занимает такую же социальную норму, но предлагает что-то определенное. Не просто известный товар, который мы привыкли покупать, но и приносящий неясную пользу революционный продукт, например, кроссовки, которые держат в напряжение некоторые группы мышц. Все эти «новшества» следует аргументировать.

Ф. Котлер и К. Келлер считают бренд «предложение ценности от неизвестного источника, где ценностью является всё то, что может быть предложено покупателю для удовлетворения его потребности» [4].

Бренд в спортивной индустрии может помочь решить последующие задачи:

- идентифицировать (выяснить) спортивный продукт при упоминании;
- иметь отличие от конкурентов, то есть выделять спортивный продукт из единой массы;
- создать в сознании покупателей образ, вызывающий доверие к данной группе спортивных товаров;
- сосредоточить позитивные впечатления, связанные со спортивным продуктом;
- принять решение купить и обрести удовлетворение от принятого решения;
- сформировать категорию многократных потребителей, ассоциирующих со спортивным брендом собственный жизненный стиль (сторонники бренда в спортивных организациях).

Информация об отличительных чертах спортивного бренда вызывает в восприятии покупателя как осязаемые, так и неосязаемые показатели отличия. Чувствуемые симптомы - отличительные черты спортивной товарной марки, улавливаемые покупателем при помощи органов зрения, слуха, вкуса, чутья и т.п. Чувствуемые симптомы различия между брендами очень сложно отразить в символике. Их проще принимать на вооружение.

Анализируя жизненный цикл спортивных товаров можно отметить его непродолжительность. Благодаря применению бренда его можно удлинить, что принесёт дополнительную прибыль организациям, реализующим спортивные товары.

Подготовка создания спортивного бренда является долгим процессом. К его составным элементам можно отнести: идею новой спортивной продукции, детальную характеристику товара и потребителя их требования и ожидание, которое в свою очередь даёт производитель. В противовес ему брендинг - это тот процесс, который создаёт для продукции имидж. Российский рынок имеет собственную специфику и с позиций продвижения спортивного бренда. На раскрутку свежей марки потребительских продуктов на внутреннем рынке потребуется значительно мало времени при наличии наиболее невысоких, в сравнении с западным рынком издержек. Приток зарубежных марок заставляет отечественные компании, занимающиеся производством спортивных товаров, заняться интенсивной маркетинговой поддержкой собственных марок для того чтобы создание торговой марки осуществилась без проблем, следует пройти некоторые этапы (табл.1).

Таблица 1

Этапы создания спортивного бренда

План и цель	Следует проанализировать ресурсы, определить текущее положение спортивного бренда, найти ключевые показатели эффективности, установить сроки и условия проекта, создать команду.
Проанализировать текущее положение бренда (если оно есть)	Отзывы покупателей, выяснить отношение к продукции, установить планки что нужно им, и что можем мы.
Проанализировать рынок	Выявить существующих конкурентов, целевую аудиторию, рынок сбыта.
Спортивный бренд. Определение и сущность	Определить миссию, пользу от спортивного бренда для покупателей, найти преимущества и т.д.
Создание стратегии	Определить, кто из персонала будет следить за тем, как развивается бренд (план, продвижение, мониторинг, эффективность).
Оценка продвижения, мониторинга и эффективности	Проконтролировать изменение показателя эффективности, сравнить с нужным и\или сменить стратегию, если потребуется.

Существуют большое количество концепций, которые отвечают за зарождение спортивного бренда:

- Спортивный бренд и его виды - создание идеи, разрабатывается концепция продвижения;
- Создание образа - основная часть, отвечающая за имидж спортивного бренда;
- Продвижение спортивного бренда - канал коммуникации, способ продвижения, способные оповестить нашу аудиторию, т.к. это охватывает продвижения регионов;
- Интернет-брендинг - в основном, это коррекция тактики. Обеспечение низкой стоимости любого мероприятия, широкого охвата круга покупателей, скорейшее информированность клиентов, а также создание самостоятельного бренда;
- Территориальный брендинг – улучшает маркетинговые факторы, и жизнь населения, увеличивая тем самым финансовый поток, иными словами, это долгосрочная перспектива, характеризующая социальное и экономическое состояние. Без этого брендинга продвижение не будет эффективным, он выполняет зачастую во многих популярных компаниях главную и важную роль. Существует два подхода к брендингу, это западная и европейская. Они не похожи друг с другом ничего, взгляд на роль торговли, концепция, инструмент управления, при том, что не каждый может заметить эти различия, что приводит к ошибкам.

Брендинг актуальным в России стал именно сейчас, когда наша промышленность стала возрождаться, и на рынке вновь стали появляться спортивные товары отечественного производства. В условиях рыночной экономики спортивные товары конкурируют с Западом, поэтому без брендинга нам не выиграть эту конкурентную борьбу. Но, если рассматривать западных производителей, то они не очень хорошо ориентируются в специфичности российского рынка, не учитывают менталитет покупателей, тем самым ослабляя свои и международные позиции брендов в России. Поэтому у наших производителей есть возможность занять лидирующие места на рынке.

Наличие бренда означает, что даже при приблизительно равных потребительских и иных свойствах товар будут больше покупать, у идеи будет больше приверженцев, а за компанию будет голосовать больше потребителей. По сути, у России есть предпосылки, для того чтобы сформировать сильные, успешные спортивные бренды отечественных товаров.

Главное – это использовать все приёмы и методы брендинга, что позволит российским компаниям занять знатное положение на рынке, и сделать спортивную продукцию популярной и востребованной у покупателей, что впоследствии обеспечит нам устойчивое положение в плане финансов, и компания будет процветать многие годы. Чтобы рассчитать, сколько будет стоить бренд, нужно просмотреть приносимую прибыль и прогнозируемую.

Если взглянуть на ситуацию с финансовой точки зрения, создание спортивного бренда – инвестиционное решение, которое обязано окупиться, и всё это благодаря взаимосвязи внешнего и внутреннего брендинга, которые так важны компании. Влиять на составление организационного стиля имеет возможность и страна организации. Люди нередко переносят свойства, приписываемые людям, на все организации, представляющие данную страну.

В России популярным спортивным брендом является BOSCO (Рис. 1), который предлагает абсолютно оригинальные продукты олимпийской одежды для команд спортсменов, а также для болельщиков.

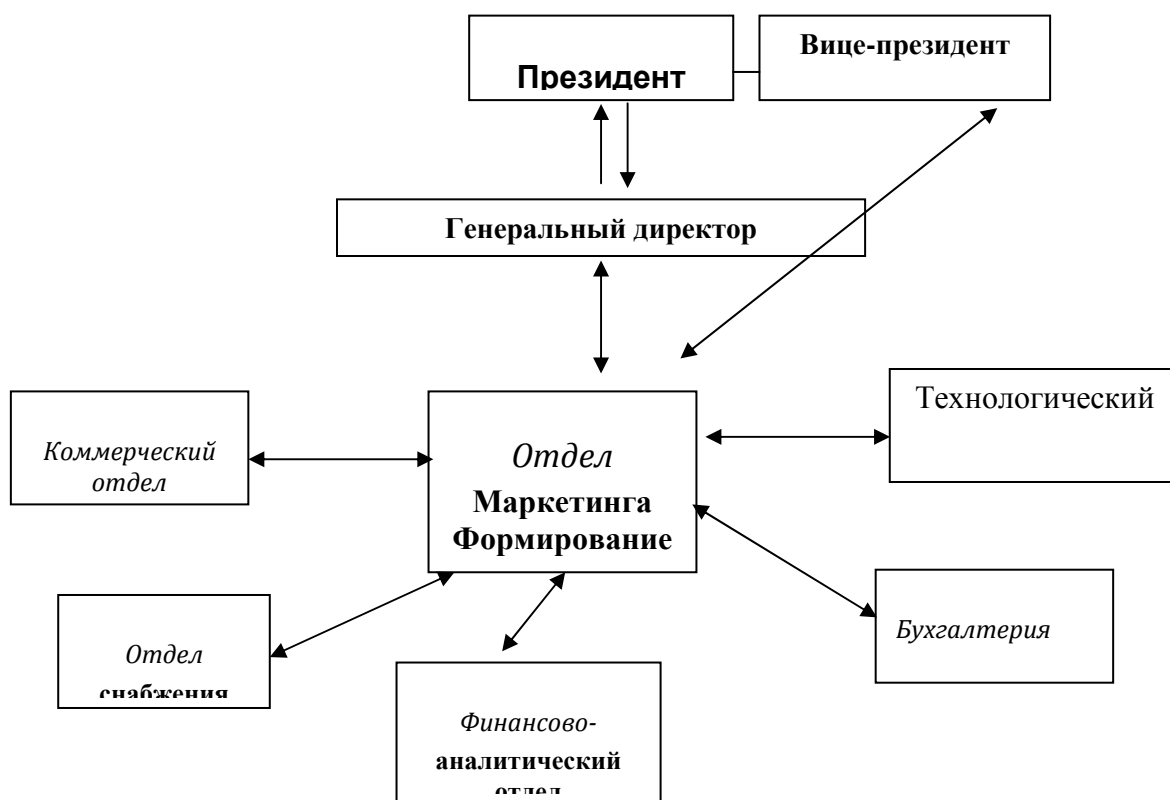


Рис. 1. Структура компании «BOSCO» и участие отделов в формировании бренда

Покупатели стали отдавать предпочтение спортивным товарам этого бренда, что моментально сказалось на объёме продаж. Функция маркетинг в полной мере отвечала за предоставление высокого и качественного сервиса маркетинговым партнерам [2].

Всё это благодаря тому, что BOSCO выработала гибкие и щадящие цены для бренда, особенно на самой первой стадии продвижения товаров на рынок.

Литература

1. Балашенкова В. Бренд территории: создание и продвижение. Как это делается в России: практическое руководство. М. : Можайский полиграфический комбинат, 2011. – 320 с.
2. Белоусов Д. Всегда ли необходимо оригинальное имя? / Д. Белоусов // Бренд-менеджмент. - 2012. – №2. - С. 122-128.
3. Бондаренко М.П., Бородина И.И., Похлебаева К.С. Маркетинговые задачи волонтера на играх 2014 года. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. Научно-методический журнал. – 2014.-№3.-Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. – С. 67-71.
4. Котлер Ф., Келлер К. Маркетинг менеджмент. 12 изд. СПб.: Питер, 2009. С. 52.

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ В СОВРЕМЕННЫЙ ПЕРИОД

Бондаренко М.П., Макаренко Т.М., Клиновская Е.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В рыночной экономике эффективное управление физкультурными организациями нуждается в постоянном стимулировании и поддержке. Не мало важную роль в эффективной работе подобных организаций играют вопросы стимулирования труда и повышения мотивации сотрудников. В статье рассмотрены экономические рычаги (государственная поддержка) и их новое применение - оплата труда – за результат, а не отработанные часы. В спортивной сфере наивысшим достижением является спортивный результат спортсменов. Государственное регулирование заключается в подготовке и реализации программ, направленных на повышение эффективности управления развитием отрасли физической культуры и спорта.

Ключевые слова: спортивная организация, управление спортивной организацией, управление развитием спорта, спорт, управление спортом, оплата труда в спорте.

CONTROL SPOTRS ORGANIZATIONS IN THE MODERN PERIOD

Bondarenko M.P., Makarenko T.M., Klinovsky E.V.

Volgograd State Physical Education Academy

In a market economy, effective management of sports organizations in need of constant encouragement and support. Not a few important role in the efficient operation of such organizations play questions to encourage employment and increase employee motivation. The article discusses the economic levers (state support) and their new application - pay - for the result, rather than hours worked. In the sports field is the highest achievement of athletic performance of athletes. State regulation is in the preparation and implementation

of programs aimed at improving the effectiveness of development in the sphere of physical culture and sports.

Keywords: sports organization, sports management organization, managing the development of sport, sport, sport administration, salaries in the sport.

За последнее время число специализированных спортивных учреждений, таких как СДЮШОР, УОР, ШВСМ, не смотря на ликвидацию многих, в среднем сохранилось. Закрытие многих физкультурных организаций связано в основном с недостаточным финансированием и нехваткой квалифицированных кадров. Государственная политика РФ все больше акцентирует внимание на пропаганде физкультурных движений, занятий спортом, особенно среди молодежи. К сожалению, занятия массовыми видами спорта на профессиональном уровне доступны не всем начинающим спортсменам. Это связано с не достаточным количеством спортивных организаций, в различных городах России, социальной поддержки, высокой платой занятий, а так же опыта.

Одним из элементов процесса модернизации управления развитием спорта является не только привлечение к занятиям всех возрастных групп населения (возрождение массовых видов спорта), но и разработка новых методик занятий, учитывающих различную физическую подготовку занимающихся.

Говоря о проблеме недостатка квалифицированных кадров необходимо учитывать не только их компетентность, но и наличие мотивации, стимула для достижения высших результатов. Под компетентностью специалиста понимается проявленные им на практике стремление и способность (готовность) реализовать свой потенциал (знания, умения, опыт, личностные качества и др.) для успешной творческой (продуктивной) деятельности в профессиональной и социальной сфере, осознавая социальную значимость и личную ответственность за результаты этой деятельности, необходимость ее постоянного совершенствования [6]. Раскрытию творческого педагогического и спортивного потенциала, наряду с мотивацией и стимулированием труда тренера, совершенствованием его профессионального уровня, способствуют развитие информационной, материально-технической и учебно-методической базы, создание благоприятного морально-психологического климата [1].

Как было отмечено ранее, система управления физкультурными организациями давно нуждалась в модернизации. Особое внимание следует уделить механизму мотивации работников спортивных школ. В эпоху союза для спортивных школ был разработан норматив оплаты труда тренера-преподавателя [2]. Главный критерий оплаты труда – это результат, подготовленность спортсмена, а не количество тренировочного времени. Это способствовало стабилизации тренерских кадров и созданию преимуществ в оплате наиболее талантливых, творчески работающих тренеров, специалистов и служащих. Это поставило их заработок в прямую зависимость от результата педагогической деятельности. Главной задачей такой системы оплаты труда является стимулирующее воздействие заработной платы на повышение результата и качества подготовки занимающихся.

Все это обуславливает необходимость государственного регулирования систем оплаты труда в сфере физической культуры и спорта. В условиях подготовки к зимним Олимпийским играм в Сочи в 2014 г. внимание государства к анализируемому вопросу было усилено. Федеральным законом от 28.02.2008 г. № 13-ФЗ в Трудовой Кодекс была добавлена глава 54.1 «Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров», в конце 2009 г. Министерством спорта, туризма и молодежной политики [7] был издан Приказ об утверждении методических рекомендаций по формированию новых систем оплаты труда тренеров [5], целью которых была максимальная привязка заработной

платы тренеров к этапам спортивной подготовки и спортивным достижениям занимающихся [3].

Необходимо учесть, что традиционное повышение объемов тренировочных часов, как одно из направлений методики спортивной тренировки, практически исчерпало свои возможности. В связи с этим представляется более перспективным путь повышения интенсификации тренировочного процесса. В этом случае рост спортивных результатов происходит за счет совершенствования качественной стороны тренировочного процесса, разработки новых методик, а также изменения самой структуры тренировочных нагрузок.

Изучение деятельности спортивных школ России, показывало, что изменение формы и системы оплаты труда повлекло за собой реструктуризацию процесса подготовки. Тренер заинтересован в получении лучших результатов, в наибольшей отдаче, что стимулирует проявление творчества, инициативы, профессиональных способностей. Главным принципом дифференциации заработной платы, надбавок и премий является конечный результат, а не отработка тренировочных часов и объем работы.

Как показывает опыт, обеспечение ускорения процесса подготовки невозможно только на основе утвержденных сверху режимов тренировочной работы, необходимо стимулирование заинтересованности всех участников процесса подготовки в конечном результате, свободное маневрирование ресурсами времени, поощрение творчества и инициативы. Следовательно, заслуга в ускорении процесса спортивной подготовки должна осуществляться по средствам экономических рычагов и стимула в сочетании с применением мер административного воздействия.

Целью мониторинга управления физкультурными организациями является повышение эффективности их функционирования в современных рыночных условиях и распространении физкультурно-оздоровительных услуг. Это требует ведение инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта, которая должна осуществляться в нескольких направлениях:

- Разработка новых методик ведения тренировочного процесса;
- Совершенствование материально-технической базы донной отрасли;
- Повышение количества квалифицированных кадров.

Для повышения уровня материально-технической базы сферы физической культуры необходимо должное финансирование спортивных организаций. Именно с этой проблемой сталкиваются многие физкультурные организации. Для повышения уровня тренировочного процесса необходимо достаточное количество спортивных сооружений, спортивного инвентаря, оборудование, техническая и контрольно-измерительная аппаратура.

Существующая система физкультурно-спортивных сооружений нуждается в совершенствовании и дальнейшем развитии, увеличении их количества и обновлении. Позитивной тенденцией в данном направлении является появление все большего числа легкоатлетических манежей, спортивных залов. Но вместе с тем по-прежнему не достаточно бассейнов, стадионов, лыжных баз. С решением данных проблем регулярно сталкиваются управленцы спортивных школ и учреждений.

Важным аспектом в совершенствовании спортивной деятельности является подготовка кадров, осуществляющих тренировочный процесс. Особые требования к подготовке персонала диктует профессиональный спорт. Подготовка соответствующих специалистов должного уровня требует высокоразвитой системы научных и образовательных, спортивных учреждений, наличие материальной, исследовательской и финансовой базы.

Не достаточно быть заслуженным спортсменом для того, чтобы приступить к тренировочной деятельности. Причиной является недостаток теоретических и методических знаний. Кадровый состав данной сферы формируется из людей с большим прак-

тическим и педагогическим опытом. Подготовку тренеров соответствующего уровня курирует государство путем финансирования образования, подготовкой образовательных стандартов, аттестации, присвоения почетных званий.

Немало важную роль в развитии спортивных организаций играет принятая программа "Управление развитием отрасли физической культуры и спорта", целью которой является повышение эффективности управления развитием отрасли физической культуры и спорта (ФКиС) [7]. Срок реализации программы: 2015-2020 годы.

Общий объем бюджетных ассигнований федерального бюджета составляет 10 261 843 тыс. руб. В таблице 1 представлена разбивка данной суммы по годам [4].

Таблица 1

Расходы на отрасль ФКиС на 2015-2020 гг.

Год	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Сумма, тыс. руб.	1502187,2	1147575,6	1030296,2	1030296,2	1030296,2	1030296,2

В результате реализации Программы к 2015 году предполагается: увеличить долю граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 30 процентов общего числа граждан Российской Федерации; увеличить показатель обеспеченности спортивной инфраструктурой до 30 объектов на 100 тыс. жителей; снизить долю выявленных случаев нарушения антидопинговых правил спортсменами, включенными в список спортсменов, подлежащих тестированию как в соревновательный, так и во внесоревновательный период, общего числа прошедших процедуру допингового контроля до уровня не более 1 процента.

Система управления спортивными организациями в России на сегодняшний момент совершенствуется. Это происходит в нескольких направлениях: увеличение финансирования, пропаганда занятий физической культурой, разработка новых методик тренировочного процесса разных видов спорта, переподготовка квалифицированного персонала, социальная поддержка.

Руководители физкультурных организаций работают над созданием новых проектов для привлечения финансовых средств, развития данной сферы. Современное развитие отрасли «физической культуры и спорта» подразумевает ряд мероприятий:

- Развитие правовой базы для защиты интеллектуальной собственности в сфере спорта.
- Создание стабильных финансовых условий для развития отрасли «физической культуры и спорта», требующего инвестиций.
- Формирование кадров для модернизации процессов в сфере физической культуры и спорта.
- Пропаганда занятий физической культуры и спорта для людей всех возрастов, различной физической подготовкой.

Системный подход к вопросам грамотного управления физкультурными организациями приведет к достижению поставленных целей.

Литература

1. Байденко, В. И. Компетентностный подход к проектированию государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (методологические и методические вопросы) : методическое пособие / В. И. Байденко. – М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2005. – 114 с.

2. Бауэр В. Г. Нормативное обеспечение подготовки спортивного резерва в РФ - электронный ресурс – режим доступа - <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/1997N2/p18-19.htm>

3. Бондаренко, М.П. Формирование системы оплаты труда спортивных тренеров / М.П. Бондаренко // Уровень жизни населения регионов России. – 2013. – №4. – Москва: ООО «ПК «Ориус», 2013. . – №8 (186). – С. 76.

4. Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" – электронный ресурс – режим доступа - <http://vkbs.su/upload/iblock/66f/gosudarstvennaya-programma-razvitiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-rf.pdf>

5. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 28.12.2009 г. № 1273 (ред. 17.03.2010) «Об утверждении методических рекомендаций по установлению системы оплаты труда и материального стимулирования тренеров – преподавателей и специалистов образовательных учреждений, осуществляющих подготовку спортивного резерва при переходе на новую систему оплаты труда». Утратил силу (Приказ Министерства спорта от 24.10.2012 г. № 324).

6. Татур, Ю. Г. Компетентностный подход в описании результатов и проектировании стандартов высшего профессионального образования / Ю. Г. Татур. □ М., 2004. – С. 54.

7. Указом Президента РФ от 21.05.2012 г. № 636 Министерство спорта, туризма и молодежной политики преобразовано в Министерство спорта РФ.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ РАБОТЫ ФРИЛАНСЕРОВ В ВОЛГОГРАДСКИХ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

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

Волгоградская государственная академия физической культуры

В последнее время фриланс стал достаточно популярным видом деятельности в спортивных организациях города Волгограда. Ввиду такого развития установилось несколько способов сотрудничества тренеров-фрилансеров со спортивными клубами и другими муниципальными и частными предприятиями. Руководствуясь статистикой можно проследить перспективы развития такого вида деятельности.

Ключевые слова: фриланс, спортивные организации, Волгоград, спорт, спортивная организация, сотрудничество.

PROSPECT OF DEVELOPMENT OF WORK FREELANCERS IN THE VOLGOGRAD SPORTS ORGANIZATIONS

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

Volgograd State Academy of Physical Culture

In recent years, freelancing has become a very popular activity in the sports organizations of the city of Volgograd. In view of this development are several ways of cooperation established freelance trainers with sports clubs and other municipal and private enterprises. Guided statistics can be traced back prospects of such activities.

Keywords: freelance, sports organizations, Volgograd, sport, sports organization, cooperation.

Как уже известно, фриланс – это особый стиль жизни, позволяющий совмещать основную занятость с быстрым и удобным дополнительным заработком. Спортивные организации так же пользуются услугами фрилансеров, руководствуясь своими возможностями и целями. Рассмотрим более подробно, каковы перспективы развития спортивного фриланса в Волгоградских спортивных организациях [1].

Если сравнивать с зарубежными спортивными организациями, то в них фриланс имеет большую востребованность, чем в российских клубах. Фриланс за рубежом давно стал обычным делом, которым увлекаются люди всех возрастов и профессий. Российские спортивные клубы не так давно начали работать в этом направлении, и за последнее время стремительно набирает обороты приглашение фрилансеров для проведения различных форм тренировок.

Обычно, для проведения мастер-классов и групповых тренировок, приглашают спортсменов с известным именем, с других городов. Подобные предложения очень затратные для спортивных организаций любых форм собственности и не всегда эти затраты себя оправдывают.

Волгоград славится многими знаменитыми спортсменами. Среди их числа много и олимпийских чемпионов, поэтому можно сказать, что в Волгограде достаточно выдающихся тренеров, которые могут попробовать себя в роли тренера - фрилансера. Как показывает проведенное исследование, тренера-фрилансеры чаще всего имеют постоянное место работы, но не отказываются от приглашений провести мастер-класс и для других спортивных организаций и клубов.

С марта по август 2014 года нами были проанализированы 15 спортивных фитнес клубов города Волгограда: «Арт фитнес», «Body Solid», «Cityfitness», «Бали», «Platinum», «Wellness Park», «365», «Спарта», «Зебра», «Time fitness», «Lady Cat», «SQ», «Alex fitness», «X-fit», «Спорт». Цель исследования - выяснить, как часто и как давно волгоградские спортивные организации работают с фрилансерами.

Анализ данных показал, что большинство спортивных организаций Волгограда только недавно начало привлекать фрилансеров для проведения мастер-классов, индивидуальных тренировок. Одним из первых работу фрилансеров стал использовать спортивный клуб «Зебра фитнес», в 2007 году. Сейчас, из опрошенных спортивных организаций 70% используют в своей работе услуги фрилансеров. Если обратиться к статистике за последние годы, то можно увидеть, что в 2009 году тренера-фрилансеры занимали 3% трудящегося населения, тогда как к 2014 году этот показатель вырос до 7%. Это объясняется тем, что у волгоградцев резко возрос интерес к спортивным клубам и спорту, как к идеальному способу поддержания здоровья. Люди хотят видеть себя в идеальной физической форме и готовы тратить материальные сбережения и время для достижения этой цели. В виду этого за последние годы возросло число спортивных организаций и клубов в городе Волгограде.

Каждый клуб стремится расширить число своих посетителей, поскольку главной целью его деятельности является получение дохода. Руководители спортивных организаций и клубов, для достижения этой цели, придумывают различные акции: мастер классы, групповые тренировки с именитыми тренерами - приглашают фрилансерами. Многие спортивные организации в фитнес индустрии представлены в различных городах. Чаще всего головной клуб приглашает фрилансера для проведения мастер-классов во всех своих представительствах в разных городах.

Подобное сотрудничество является взаимно выгодным для всех участников. Посетители клуба имеют возможность:

- лично позаниматься со своим кумиром;
- задать интересующие их вопросы;
- взять автограф;
- узнать особенности тренировки.

Фрилансер же получает:

- стабильный доход, гарантируемый ему подписанным контрактом;
- возможность заключить новые контракты с другими спортивными организациями этого города;
- возможность проведения индивидуальных тренировок.

Тренера-фрилансеры, которые делают подобное предложение, являются профессионалами спортивной индустрии, лауреатами и победителями различных соревнований, мастерами спорта, чемпионами России, чемпионами Европы, олимпийскими чемпионами.

Спортивные клубы Волгограда, в своей деятельности применяют не только этот способ сотрудничества с фрилансерами. Проведенное исследование показало, что Волгоградские клубы придерживаются следующей схемы работы: менеджер по персоналу отслеживает проведение всех спортивных соревнований фитнес индустрии, выделяя победителей и номинации в которых было занято призовое место. По окончании соревнования победителя приглашают на встречу и, при проявлении интереса к данной спортивной организации, предлагают провести мастер-класс. Если мастер-класс с данным тренером-фрилансером вызывает большой интерес у посетителей клуба, то составляется расписание мастер-классов. Данный договор заключается сроком до трех месяцев.

Существует и иная форма работы тренера-фрилансера - сотрудничество с администрацией района, города, с частными лицами, предприятиями и муниципальными организациями, где спорт не является основным видом деятельности. Такое сотрудничество выглядит следующим образом: муниципальная или частная организация приглашает тренера-фрилансера для организации мероприятия спортивной направленности: спорт-минутка, флешмоб, различного рода эстафеты и пробеги для жителей города. Заказчик, в лице организации, предлагает тренеру-фрилансеру провести тренировку упрощенного типа или мастер класс для большой массы людей. В таких случаях фрилансер чаще всего проводит мастер класс на концертных площадках города, площадях, парках или других местах, заранее арендованные работодателем.

От такого рода совместной работы тренер-фрилансер получает соответственно не только материальное вознаграждение, но и дополнительную известность; а работодатель – формирование позитивного имиджа, организацию интересного досуга жителей города и другие положительные результаты, которые соответствуют целям конкретной частной или муниципальной организации [2].

Так же, в виду не устойчивости экономики государства и возможных финансовых кризиса нанимая фрилансеров, спортивные клубы экономят огромные средства, которых во время кризиса не достаточно для развития. Плюсов, которые сопровождаются с наймом тренеров-фрилансеров, очень много. Во-первых, возможность заплатить за выполненную работу, а не за потраченное на работе время. Во-вторых, довольно часто услуги фрилансеров, не сопровождаются законным подтверждением, а, следовательно, спортивная организация обойдет оплату налогов.

Но с другой стороны существуют и минусы. Присутствует огромный риск остаться без тренера, а следовательно потерять доход, подорвать имидж клуба и вложенные силы в организацию такого вида дополнительной услуги. Так же есть вероятность снижения интереса от посетителей к приглашенному тренеру-фрилансеру.

Любой желающий начать свою работу в спортивной индустрии в качестве тренера-фрилансера должен четко осознавать взятые на себя обязательства. Фрилансер, как любой другой работник, должен быть заинтересован в перспективе развития собственной деятельности, и стремиться к самосовершенствованию.

Увеличивать профессиональные навыки, это не всё, что требуется, для расширения своей деятельности и получения массы заказчиков, т.к. тренер-фрилансер должен учитывать распространение рекламной информации [3].

Подобно обычному бизнесу, работа фрилансера может принимать максимальный оборот, после привлечения пользователей, за счет рекламы.

Чтобы иметь перспективу в развитии тренер-фрилансер должен понимать, что только усердный труд, активное сотрудничество с клубами города и другими спортивными мероприятиями и проектами, а так же стремление к успеху могут привести его к профессиональному уровню деятельности. Каждый тренер-фрилансер способен эволюционировать и превращаться в профессионала той области, в которой он трудится. Это позволяет рассматривать фриланс не только как вид дополнительного заработка, а так же вполне достойный основной доход. На рисунке 1 схематически представлены наиболее важные качества, которыми должен обладать тренер фрилансер (рис.1).

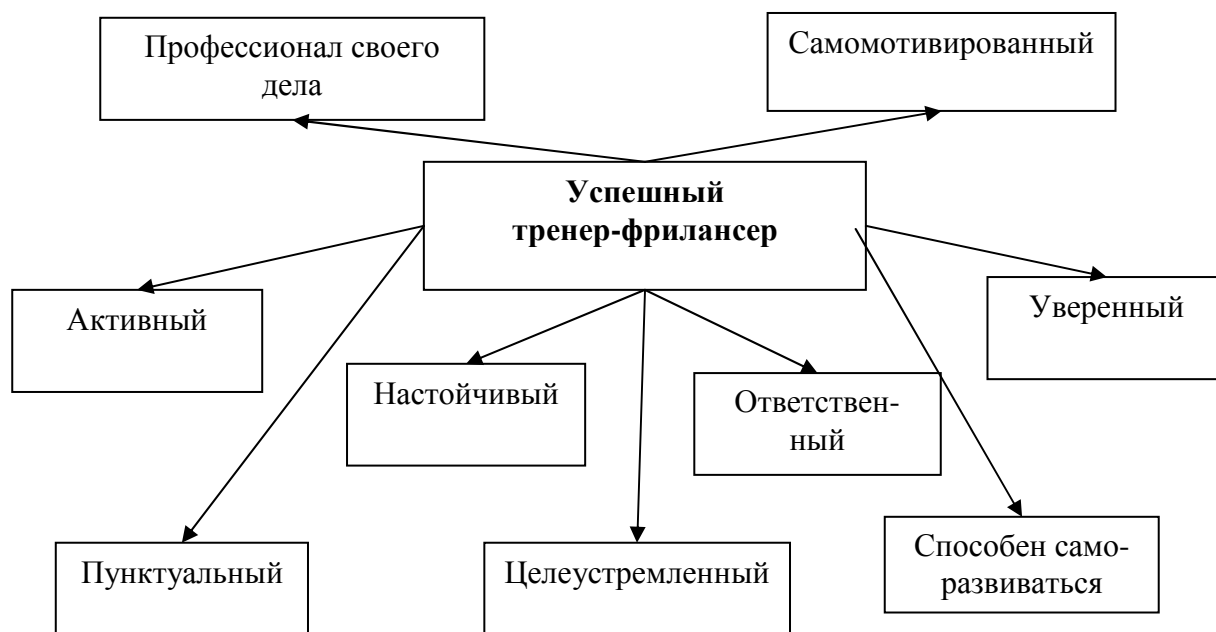


Рис. 1. Качества успешного тренера-фрилансера

Подводя итог, можно сказать, что фриланс относительно недавно начал развиваться в городе Волгограде, по сравнению с зарубежными городами и странами. За последние несколько лет, он стремительно прокладывает себе дорогу как вполне достойный и надежный способ заработка. Все больше тренеров прибегают к фрилансу для дополнительного заработка. Для некоторых первоначальная работа фрилансера может перерасти к заключению более длительного трудового контракта.

Литература

1. Бондаренко М.П., Похлебаева К.С. Работа фрилансера в спортивной организации / Бондаренко М.П., Похлебаева К.С., Бородина И.И. Теоретико-методические основы формирования готовности студентов вузов физической культуры к творческому решению ситуаций профессиональной направленности. Матер. Международной науч. практ. конф. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. – С. 98-102.
2. Добрянский, Ф., Управление фрилансерами: методы и практика организации удаленной работы / Ф. Добрянский. – Альпина паблишер, 2009. – 132 с.
3. Фрилансер - электронный ресурс – режим доступа - <http://webtraff.ru/category/freelance>

ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

О ВОЗМОЖНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ПРОГРЕССИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ОПОРОЙ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕ- СКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Васильева Ж.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Статья посвящена вопросам лингвистической подготовки и формирования личности студента – спортсмена посредством адаптации некоторых известных методик и технологий к образовательному процессу в вузе физической культуры. Рассматривается ряд традиционных и современных методик с позиции учета ими психофизиологических характеристик студентов – спортсменов, а также целесообразности их использования на занятиях по иностранному языку в вузе физической культуры. Особое внимание уделяется позиционной технологии как возможности реализовать речевой потенциал каждого студента – спортсмена.

Ключевые слова: методы и технологии обучения иностранным языкам, психофизиологические особенности студентов – спортсменов, позиционная технология.

ABOUT THE OPPORTUNITY OF PROGRESSIVE TECHNOLOGIES INTRODUCTION IN THE FOREIGN LANGUAGE LEARNING PROCESS OF THE HIGHER PHYSICAL EDUCATIONAL ESTABLISHMENT BASED ON THE KNOWLEDGE OF PSYCHOLOGICAL AND PHYSIOLOGICAL PECULIARITIES OF THE STUDENT – ATHLETES

Vasilyeva Z.V.

Volgograd State Physical Education Academy

The article is devoted to the problems of the student's personality development by means of some well-known technologies adaptation to the foreign language learning process in the sphere of higher education. Some traditional and modern methods are considered here from the psychological and physiological points of view. Reflected are psycho-physiological traits of the student – athletes, the possibility of using them during the foreign language classes at the physical education higher school. Special attention is paid to the positional technology as the valuable means of revealing the communicative potential of each student-athlete.

Keywords: methods and technologies of the foreign language learning, psychological and physiological peculiarities of the students-athletes, positional technology.

Современные печатные издания и интернет источники предлагают обилие технологий и методов, направленных на ускоренное овладение иностранным языком. Од-

нако при всем многообразии хотелось бы выделить некоторые технологии, применение которых представляется с нашей точки зрения возможным и целесообразным в условиях вуза спортивного профиля.

Вначале проследим взаимосвязь отдельных прогрессивных методик с другими областями знаний. Анализ рассматриваемых методик показал, что данные методики обнаруживают непосредственную связь с психологией, физиологией, а также со спортом.

Психофизиологический аспект. Проведенный нами предварительный анализ методик обучения языку показал, что в основу большинства методов положен психофизиологический аспект. Так, автор *системы артикуляционно-грамматических упражнений* И. Гивенталь, исходил из закономерностей физиологии человека и опирался на новейшие достижения психологии в области обучения.

Лозанов и Новаков открыли, что информация воспринимается более эффективно *под воздействием музыки барокко*. Это открытие вскоре привело к разработке нового метода. Согласно его условиям, фразы на иностранном языке представляются с интервалом в 120 мсек на фоне музыки барокко в ритме 60 тактов в минуту. Первые же результаты показали, что студенты усваивают от 60 до 500 иностранных слов в день.

В процессе применения *бинаурального эффекта* из обычного звука поочередно вырезается то высокочастотная, то низкочастотная компонента. Когда пользователь слушает такую запись, мышцы его слухового аппарата тренируются путем поочередного напряжения и расслабления; таким образом, расширяется диапазон слухового восприятия и повышается степень усвояемости учебного материала. Кроме этого, использование бинаурального эффекта позволяет наладить продуктивную работу левой и правой половин нашего мозга, что способствует усвоению информации.

Метод Г. Громыко *«Иностранный язык – спорт»* предлагает отступить от привычной схемы изучения языка и перейти на новую модель его освоения путем тренировки органов. Иными словами, установка на изучение языка должна, по мнению авторов данной методики, быть заменена установкой на тренировку иностранного языка. Таким образом, основная идея, положенная в основу этого метода – к иностранному языку следует подходить как к «виду спорта». «Все сводится к ответу на главный вопрос: "вы хотите иметь иностранный язык как знание или как навык?". От ответа на этот вопрос зависит и подход к иностранному языку: мы будем его либо изучать, либо тренировать».

Психологический аспект. Речь – это часть психики и психофизиологии человека, а потому формирование речи может быть обеспечено особыми психологическими средствами.

С точки зрения психологии, в основе овладения устной речью лежат механизмы, совершенно отличные от механизмов, на которых строится обучение чтению и письму. Поэтому для выработки навыков чтения, письма, устной речи необходимы автономные системы упражнений, построенные на различных принципах отбора и организации языкового материала.

Данная методика получила название *A Short Cut*, которая заключается в том, что обучение различным видам речевой деятельности (произношению, чтению, письму, устной речи, грамматике) осуществляется на языковом материале, специально отобранном для каждого вида деятельности и организованном согласно законам его внутренней логики.

Работа над английским языком на основе модульной системы даёт возможность обучить каждому аспекту речевой деятельности более глубоко, чем при работе над языком на основе комплексного обучения всем аспектам речи на одном и том же мате-

риале, что в совокупности даёт более качественное владение материалом английского языка в целом.

Метод Морозова, равно как и метод Broadcast, восходят к такому известному понятию из области психологии, как *синестезия*, поскольку предполагают комплексное восприятие информации с помощью различных органов чувств.

Так, метод Broadcast используется для более эффективного изучения иностранного языка и основан на прослушивании оригинальной иностранной речи с одновременным или последующим контролем понимания на слух путём чтения текста этой речи.

Метод М.Уэста «Прочти и скажи» обращен к психологии *речевого поведения*: кто-то всегда говорит, обращаясь к кому-то, будь это другой студент, преподаватель или воображаемое лицо. Следуя этой технологии, мы всегда должны ориентировать свою речь на потенциального собеседника.

Метод Инны Максименко обращен к области *сознания и бессознательного*. «На наших курсах, - рассказывает Инна Максименко, - мы не учим слова специально». По мнению автора метода, когда «сознание будет занято сюжетом, ... бессознательное сможет с лёгкостью усвоить новые слова и выражения».

Метод Максименко и метод Шехтера также обращены к *эмоциональной сфере человека*. Содержание данных методов направлено на формирование положительных эмоций для активизации способности к обучению, в частности, для успеха в обучении иностранному языку. При этом для создания положительного эмоционального фона И. Максименко обращается к интересным фильмам, книгам и людям, в то время как Шехтер в своем методе опирается на игровые сюжеты.

Вот как звучат основные положения метода И. Максименко: «Изучайте английский язык с помощью интересных Вам текстов, фильмов, книг. Общайтесь с интересными Вам людьми. Тогда сам опыт такого обучения станет положительным эмоциональным фактором, который поможет запомнить слова» и метода Шехтера: «Когда игровые сюжеты естественны и достаточно просты, это «затягивает», учащиеся эмоционально переживают все ситуации, а, как известно, легче всего мы воспринимаем и запоминаем информацию, если она для нас эмоционально окрашена. Процесс обучения в этом случае «замаскирован» под игру: слушатели участвуют в диалогах, разыгрывают спектакли, импровизируют, а благодаря тому, что для общения они используют выверенные устойчивые выражения и фразы, их английский в результате будет свободным и правильным».

Метод И.М.Румянцевой, метод Берлица и методика "Языковой Мост" ориентированы на психологическую категорию *восприятия* и предполагают учет особенностей детского восприятия при построении учебного процесса для взрослых.

В частности, И.М.Румянцева направляет формирование иноязычной речи обучающихся по модели естественного речевого развития ребенка, т.е. по модели: понимать, говорить, читать, писать. Методика «Языковой Мост» приближает механизм освоения языка к детской схеме восприятия, восстанавливая утраченную в детстве способность восприятия нового языка по схеме *образ – слово*, - минуя запоминание слов и выражений с переводом на родной язык. Полное исключение перевода на родной для обучающегося язык является также одной из главных отличительных черт "прямого метода" Максимилиана Берлица. Его цель обучения - научить обучающегося думать на новом языке. Если же в процесс обучения будет постоянно "вклиниваться" родной язык учащегося, то он станет опорой, неизбежным промежуточным шагом, без преодоления которого невозможно будет заговорить на новом языке. Удаление перевода позволяет обеспечить "прямой" доступ к словам и выражениям нового языка.

Кроме этого, методика И.М.Румянцевой, представляющая собой Интегративный лингво-психологический тренинг, предназначена для тех, кто наряду с языковой подго-

товкой хочет развить свои *когнитивные психические процессы* (*восприятие, внимание, память, мышление, воображение*), скорректировать *эмоциональную сферу*, повысить креативность, окунуться в мир «психологического театра» и ролевой игры, кто хочет совершенствоваться как личность.

К указанным выше психическим процессам обращена также техника "mind-mapping", которая требует использования "смысловых карт" (mind-maps) в качестве опор. Структурирование языкового материала в технике "mind mapping" развивает у студентов *память, мышление, воображение*. В "смысловых картах" мысли и ключевые слова к определённой теме представлены "картографически". Для того, чтобы составить "смысловую карту", студенты совершают определённые мыслительные операции, преодолевают ряд трудностей, приобретают опыт и, наконец, получают результат. "Смысловые карты" могут служить развёрнутым планом для подготовки монологического высказывания, а самостоятельный процесс структурирования материала доставляет студентам удовольствие, и изучаемая тема становится яснее.

Мы полагаем, что в условиях вуза спортивного профиля учебный процесс следует выстраивать с опорой на формирование навыков. Наиболее оптимальными, с нашей точки зрения, для использования в вузе физической культуры будут те методики и технологии, которые опираются на уже имеющиеся у студентов игровые, двигательные и скоростные навыки, а также имеют определённый потенциал для развития психофизиологических свойств личности, необходимых в будущем для реализации ею учебных и спортивных задач. В этом случае речь идет, прежде всего, о развитии мыслительных и аналитических навыков, умений концентрироваться, удерживать внимание, структурировать и систематизировать материал, определять основную идею текста, а также о повышении быстроты реакции.

В связи с имеющимися трудностями у студентов вуза спортивного профиля в усвоении теоретического аспекта грамматики и одновременно имеющимися предпосылками для развития физических навыков, представляется актуальным выполнять артикуляционно-грамматические упражнения, направленные на развитие «артикуляционной памяти» (методика И.Гивенталь). В этом случае центры запоминания грамматики языка будут располагаться не в голове, а в артикуляционном аппарате студентов. Таким образом, грамматика будет присутствовать у студентов не столько в виде свода правил, сколько в качестве поддающихся у них активному формированию артикуляционных навыков. Студентам не потребуется часто обращаться к знаниям теоретической грамматики, если у них будет сформирован устойчивый звукообразовательный образ того, как следует говорить.

С этой точки зрения, система артикуляционно-грамматических упражнений И.Гивенталь, опирающаяся в своей основе на привычный для студентов-спортсменов процесс выработки навыков, должна зарекомендовать себя эффективной в использовании. «Развитая «артикуляционная память» – это знание грамматики чужого языка, хранящееся не в голове, а в органах нашего организма, отвечающих за звукообразование». Следуя данной методике, мы стараемся формировать у студентов прочные образы грамматических форм и конструкций путем их многократного произнесения. Иногда это бывает более эффективно, нежели подробный аналитический разбор.

Методика В.Г. Гвинерия A Short Cut, на наш взгляд, могла бы быть удачно использована при подготовке учебно-методических пособий, поскольку предполагает учет психологических особенностей формирования умений в разных видах речевой деятельности и могла бы служить незаменимым руководством к отбору и организации материала для учебных изданий коммуникативной, страноведческой или другой направленности.

В нашей практике преподавания иностранного языка мы нередко сталкиваемся с необходимостью донести до студентов во всей полноте богатство содержания и лексического наполнения базовых учебных текстов. В этой связи особое значение приобретает метод Морозова, опирающийся на известное в психологии понятие «синестезии» как комплексного восприятия информации с помощью различных органов чувств.

Данный метод предполагает чтение текстов на иностранном языке вполголоса. В этом случае основными органами чувств, участвующими в восприятии, являются зрение и слух. Информация поступает в мозг сразу через два канала и потому запечатлевается там как бы стереоскопично, в объеме, а значит, и более надежно. Автор методики исходит из того, что чем больше органов чувств участвует в восприятии какой-либо информации, тем лучше и быстрее она усваивается.

Таким образом, с помощью этого метода можно добиться более полного усвоения лексико-грамматических единиц учебного текста. Необходимо также помнить о том, что далеко не все лексико-грамматические единицы учебного цикла подлежат активному усвоению. В связи с этим, данная методика будет уместной при чтении именно тех текстов, которые содержат лексические единицы для дальнейшего использования в речи.

В ходе анализа психо-физиологических особенностей студентов вуза физической культуры были выявлены следующие отличительные черты: студенты психологически более расположены к восприятию коротких, интересных текстов спортивного и бытового содержания, удовлетворяющие их познавательным запросам. А также, ввиду подвижного образа жизни, они расположены к игровым формам учебной деятельности. В связи с этим, наиболее оптимальными для использования в вузе спортивного профиля будут методики Максименко и Шехтера.

Студенты смогут приобрести ценные навыки конспектирования и структурирования учебного материала с помощью использования техники "смысловых карт", которая наряду с этим также может формировать важные психические качества: мышление и воображение. Студенты вуза физической культуры особенно остро нуждаются в выработке этих качеств, в связи с необходимостью их использования в спортивной практике и при выработке тактики.

Менее вероятным, но в то же время реальным будет использование на занятиях по иностранному языку метода Берлица, основанного на полном исключении перевода на родной для студента язык. Погружение в новую для студента языковую и культурную среду потребует от студента больших интеллектуальных усилий, а от преподавателя – развитой на высоком уровне коммуникативной компетенции, в частности, умения подбирать правильный контекст при введении новой лексики без перевода.

Также к категории трудных для реализации методов в условиях нелингвистического вуза можно отнести метод «Языковой мост», обнаруживающий сходство с методом Берлица в связи с отказом от перевода на родной язык.

Ввиду специфических условий, которые сопровождают метод Лозанова (наличие определенного музыкального сопровождения, особого ритма) и метод Китайгородской (наличие сценария и пьесы) их реализация в условиях спортивного вуза маловероятна.

Методическая система обучения чтению Майкла Уеста, основанная на чтении про себя с общим охватом содержания, в процессе которого читающий не углубляется в детали, не фиксирует внимание на каждом слове, наиболее подходит для выработки навыков свободного, быстрого чтения.

Достаточно часто в практике преподавания иностранного языка мы уделяем повышенное внимание языковой форме текстов для чтения в ущерб их содержанию. С одной стороны, это необходимо для контроля усвоения лексических единиц. Но с дру-

гой стороны, ускользает из поля зрения такая существенная часть текста, как его содержание. За обилием лексики студенты нередко перестают видеть общее содержание текста, пытаясь как можно точнее перевести отдельные лексические единицы.

В связи с этим, считаем целесообразным наряду с углубленным, изучающим чтением учебных текстов также порционно привлекать чтение с общим охватом содержания для формирования навыков быстрого чтения.

Эффективным в условиях вуза спортивного профиля мы находим метод обучения иностранному языку Иностраный язык - спорт, который выявляет непосредственную связь с физиологией человека и в основе которого лежит тенденция уподобить процесс овладения иностранным языком спортивным тренировкам.

Отдельного внимания заслуживает, на наш взгляд, позиционная технология обучения иностранному языку, сочетающая в себе ряд возможностей для продуктивной работы со студентами игровых специализаций. Речь идет о таких особенностях работы как ролевое распределение, когда каждый студент получает свой круг обязанностей на игровом поле (нападающий, защитник, форвард). Подобное распределение сохраняется при позиционном обучении, что позволяет студентам не чувствовать себя в отрыве от своей специализации.

Позиционное обучение на учебном занятии начинается с чтения учебного текста. Студенты делятся на группы и выбирают одну из позиционных ролей, предложенных преподавателем: тезис, понятие, схема, оппозиция, апологет, метод, ассоциация, символ.

Задачи групп:

- «тезис» - выделить и обосновать основные тезисы текста;
- «понятие» - определить основные понятия текста;
- «схема» - представить текст в виде схемы, отразить смысловые связи;
- «оппозиция» - высказать возражение к основным положениям текста;
- «апологет» - показать позитивное значение текста, поддержать идеи автора;
- «метод» - ответить на вопрос: «Каким методом пользовался автор, донося свою мысль до читателя?»;
- «ассоциация» - предъявить те ассоциации, которые вызывает текст;
- «символ» - выразить идею текста с помощью визуального образа, разработать «символ» текста;
- «поэзия» - донести содержание текста в стихотворной форме;
- «театр» - донести содержание театральными средствами.

Студентам отводится определенное время для чтения текста, выработки предложенной позиции и подготовки презентации. Группам «схема» и «символ» предоставляется возможность оформить свою позицию на доске.

Проецируя описанную выше технологию на процесс преподавания иностранного языка в вузе спортивного профиля, хотелось бы отметить следующее: неоднородность обучаемого контингента студентов побуждает распределять роли с учетом уровня языковой подготовленности студента. Можно с определенной долей уверенности предположить, что ввиду общей невысокой коммуникативной компетентности довольно большого количества студентов оптимальными будут позиции, не требующие развернутой вербальной передачи информации текста, а именно: «понятие», «ассоциация», «схема» и «символ».

Набор позиционных ролей несложно также расширить ролями, имеющими непосредственное отношение к будущей профессиональной деятельности студентов. Так, студентам направления ФК можно предложить роль «судейской коллегии», проводящей анализ действий главных героев, роль «тренера сборной», занимающегося поиском удачных технических и тактических характеристик и авторских приемов в тексте. А также роль «рефери», который определяет количественное соотношение всех верных и

неверных, с его точки зрения, утверждений в тексте и выносит на основании этого свой «вердикт» по поводу прочитанного.

Релевантной, на наш взгляд, в русле обучения на специализации АФК и ЛФК будет роль «анатома», разбирающего текст как бы «по косточкам» и находящего в нем все изученные грамматические явления или роль «врача», который определяет проблему – «болезнь» в тексте, находит ее возможную причину и назначает курс «лечения» для выхода из создавшейся ситуации. Также мы можем дополнить этот список позиционной ролью «хирурга», который как бы «препарирует» текст, находя и извлекая из него ошибочные, ложные суждения или просто негативные утверждения.

Таким образом, технология позиционного обучения предполагает максимальное вовлечение студентов в содержание текста, не требуя от них при этом обязательного владения языком на репродуктивном уровне. Игровые по своей сути, посильные задания для студентов, при которых каждый может приобщиться к осмыслению текста и на доступном ему уровне показать свое понимание прочитанного, должны повысить мотивацию обучения, обеспечив эффективное усвоение учебного материала.

Мы полагаем, что в условиях учебного процесса, организованного на вузовской основе и предполагающего в определенной степени опору на фундаментальные знания, нельзя требовать воспроизведения в полной мере всех составляющих инновационных технологий. Но вместе с тем, мы считаем необходимым, воспользоваться прогрессивным опытом ведущих лингвистов, воплощая его в учебном процессе на уровне отдельных методических проб, эпизодов, внедряя его уместно, порционно и в соответствии с поставленной учебной задачей.

Литература

1. <http://filolingvia.com/index/0-10>
2. <http://gvineria.livejournal.com/>
3. <http://www.rumyantseva.ru/method.html>
4. http://www.rian.ru/edu_analysis/20091126/195599356.html
5. http://community.livejournal.com/ru_language/16529.html#cutid1
6. <http://www.english4u.dp.ua/modules.php?name=Articles&op=Open&id=666>
7. http://www.leom.jinonet.ru/index.php?action=broadcast&fileName=All_about_broadcast
8. Арнольд Рубинштейн: иностранный язык легче выучить в процессе игры / НГГУ <http://nggu.ru>
9. Веракса Н.Е. Модель позиционного обучения студента // Вопросы психологии. – 1994. - №3.
10. Трифонова И.С. Технологии позиционного обучения в языковом образовании // Иностранные языки в школе. – 2013. - №11. – 36 с.

ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Горбачева В.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассматриваются актуальные вопросы профессионально-прикладной физической подготовки студентов, особенности физического воспитания студенческой

молодёжи в условиях подготовки к осуществлению будущей профессиональной деятельности.

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

PROBLEMS OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS

Gorbacheva V. V.

Volgograd State Physical Education Academy

The article deals with current issues of professional-applied physical training of students, features of physical education of youth in terms of preparation for the implementation of future professional activity.

Keywords: professionally applied physical training, sport manager, students - sports management.

В условиях развития современной системы образования процесс совершенствования физических кондиций нельзя рассматривать только как повышение дееспособности человека для выполнения функций будущей профессиональной деятельности. Процесс физического совершенствования является важнейшим условием повышения уровня личной культуры молодого поколения. Современное общество уже осознало необходимость постоянного совершенствования здоровья человека. Но для получения наилучшего результата необходимо наличие культурной потребности в стремлении к физическому совершенствованию молодежи.

Таким образом, проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студенческой молодёжи являются объектом исследования специалистов, понимающих значимость данного аспекта для общества в целом, и индивида в частности.

Культура личности человека – не является врожденным качеством, оно приобретает в процессе осуществления разнообразной деятельности, когда молодой человек, воздействуя на процессы, происходящие в природе и обществе, изменяет и свою собственную природу.

По мнению некоторых исследователей, те многогранные способности, которые формируются с использованием средств различных видов физической культуры, а также специфических средств и методов, включенных в профессиональную деятельность, социальное общение и научное познание приобретают роль важнейшего условия дальнейшего развития будущих специалистов различных сфер управленческой и производственной деятельности.

В.И. Маслов и Н.Н. Зволинская старались придать профессионально-прикладной физической культуре статус важнейшего компонента общей культуры человека, подчёркивая необходимость определенных компонентов духовного мира человека при осуществлении физической деятельности. Физическое, телесное станет естественным явлением культуры исключительно при наличии элементов духовного мира: знаний, потребностей, норм поведения и мотивов [7].

Физическая культура формируется самой первой в человеке и в дальнейшем объединяет социальное и биологическое развитие. Нельзя не согласиться с тем, что, профессионально-прикладная физическая культура является действенным средством социализации личности студента. Исследователи в своих работах определяют важность изменения развития физкультурного образования в целях повышения общего уровня

образованности учащейся молодёжи с физической подготовки в направлении интеллектуализации данного процесса.

Профессор В.М. Выдрин считает, что процесс воспитания в вузе способен воздействовать на человека в целом, формируя у него таким образом такие качества, как нравственность и мировоззрение, которые необходимые современному обществу. В качестве объекта деятельности студента выступает теоретико-практическая и научная информация, которая должна быть получена в вузе, а также специальность, которая была избрана учащимся.[2] Таким образом, функциональные составляющие человека по-прежнему являются результатом деятельности педагога.

Профессор А.В. Лотоненко придерживается точки зрения, что процесс «воспитания студентов» включает в себя систему социального воздействия на личность обучающегося, в том числе и воспитание приверженности здорового образа жизни. В своих работах он отмечает, что процесс физического воспитания в вузе формирует специальные умения, знания и навыки для полноценного развития основных физических качеств человека [6].

Одни из первых теоретических обоснований профессионально-прикладной физической подготовки были сформулированы в работах В.В. Белиновича (1958). Автором были определены задачи профессионально-прикладной физической подготовки, направленные на развитие физических кондиций человека, которые приобретают важное значение для выполнения всего спектра функций избранной профессии, а также помощь полноценному физическому развитию личности и получению максимальных результатов процесса физической подготовленности обучающихся [1].

Очевидным является факт прикладности деятельности физической культуры по отношению к основным сферам жизнедеятельности человека и общества. Тем не менее, в трактовке прикладности физической культуры нередко прослеживаются расхождения. В наибольшей степени этому способствует пренебрежение неоднозначностью понятия «прикладность»: в сфере физической культуры оно имеет как узкий, так и широкий смысл.

В первом случае «прикладность» понимается как отражение узконаправленного использования определенных факторов физической культуры, которые являются пригодными в процессе специальной подготовки студентов к избранной будущей профессиональной деятельности. Это явление получило название «профессионально-прикладная физическая культура», а для оптимизации работоспособности и степени воздействия труда на его исполнителей в сфере производства – «производственная физическая культура».

В широком смысле профессионально-прикладная физическая культура представляет собой степень развития социально сформированных физических способностей субъекта, которые могут проявляться на основе жизненного опыта исключительно в процессе осуществления избранной трудовой деятельности. В данном случае профессионально-прикладная физическая культура рассматривается с точки зрения взаимодействия физической актуальности потребностно-мотивационной сферы личности и последовательного процесса развития физических способностей человека. Если рассмотреть данный аспект конкретнее, в основе прикладности в широком смысле лежит значимость факторов физической культуры (физических упражнений и других) как средств интегративного увеличения функциональных возможностей организма занимающегося и создания широкого индивидуального спектра жизненно важных двигательных навыков и умений.

Физическое воспитание студенческой молодёжи в вузе имеет свои важные особенности: в условиях проведения реформ сферы высшего образования конкретная направленность физического воспитания как предмета план-график обучения студентов

формулируется не только общими социальными требованиями, предъявляемыми к физическому воспитанию, но и задачами специальности, овладеваемой студентами в процессе их обучения в высшей школе.

Перестройка системы образования предъявляет совершенно новые требования к повышению уровня профессиональной подготовки и физического воспитания студентов. В современных условиях физическое воспитание, в основе которого – формирование физической культуры личности, предъявляет повышенные требования к учебному процессу, а именно учёта интересов и потребностей студентов в сфере духовного и физического совершенствования.

Проблемой использования различных средств физической культуры в процессе подготовки молодого человека к труду исследователи интересовались ещё в XIX веке. В 1891 году П.Ф. Лесгафт писал, что, вводя физическое образование в профессиональную школу, мы можем достичь искусства в ремесле [5].

Последователь П.Ф. Лесгафта, профессор В.В. Гориневский, в своём выступлении на съезде врачей в 1923 году отмечал, что недостаточно хорошей организации труда, которая помогает снижать опасность любой профессии, улучшения быта и условий труда в санитарном отношении. Он считал важным улучшение профессиональных качеств специалиста путем использования различных физических упражнений, которые помогают человеку приспособиться к выполнению более сложных функций трудовой деятельности и проявлять стойкость к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды[3].

Физическое воспитание студенческой молодёжи должно осуществляться с учетом всех требований и особенностей профессиональной деятельности, которую им предстоит осуществлять, а значит, содержать в себе компоненты профессионально-прикладной физической культуры. Этого можно достичь путём использования различных средств физической культуры и спорта, которые способствуют формированию профессионально необходимых физических качеств, знаний, умений и навыков, а также повышают устойчивость организма к вредным воздействиям внешней среды. Процесс формирования профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания студенческой молодёжи сопровождается рядом сложностей, в основе которых лежат существенные различия в особенностях и характере труда будущих спортивных менеджеров[4].

В условиях непрерывного развития общества, а также преобразования всех его сторон жизни, возрастают требования к уровню физической подготовленности молодёжи в процессе подготовки к осуществлению успешной трудовой деятельности.

Перестройка современной системы образования ставит перед высшей школой важнейшую задачу коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и физического воспитания будущих специалистов.

Изменение целевой направленности физического воспитания, суть которого сводится к формированию физической культуры личности, требует от учебного процесса отказа от авторитарных методов и обращения к личности студента, его интересам и потребностям в сфере физического и духовного.

Основой фундамента формирования профессиональных и личностных качеств гуманитарно-ориентированного специалиста – выпускника вуза является физическое воспитание, включающее соблюдение законов здорового образа жизни, использование навыков мобилизации резервов личности.

В условиях современной системы образовательные задачи физического воспитания, связанные с получением студентами знаний, методических умений и практических навыков, решаются, как правило, недостаточно эффективно. Это определяется особенностями исторически сложившегося узко утилитарного

«нормативного» подхода к процессу физкультурного образования, как средству физической подготовки студенческой молодежи.

Таким образом, в результате применения подобного подхода студенты – менеджеры оказываются неподготовленными к самостоятельному использованию средств физической культуры для саморазвития, самооздоровления, самоформирования нравственного поведения. Для решения проблем компетентности специалистов в области спортивного менеджмента необходимо обратить особое внимание на уровень знаний студентов – менеджеров, обучающихся по данной специальности.

Выводы

1. В процессе подготовки будущего менеджера для сферы физической культуры и спорта необходимо учитывать сложные условия деятельности спортивного менеджера, а также требования к его личности.

2. В современных условиях развитие государство в наибольшей степени заинтересовано в высокой степени развития физической культуры всего общества в целом, и каждого его гражданина в частности. Данное обстоятельство требует применения эвристической функции физической культуры, которая гарантирует грамотную, полноценную и социально ориентированную деятельность будущих профессионально подготовленных молодых специалистов в области науки, управления, производства и реализации, культуры сферы физической деятельности.

Литература

1. Белинович, В.В. Обучение в физическом воспитании / В.В. Белинович. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – 262 с.

2. Выдрин, В.М. Актуальные проблемы профессионально–прикладной физической подготовки / В.М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 3. – С. 60–61.

3. Гориневский, В.В. Избранные произведения / В.В. Гориневский. – М, 1951. – 285 с.

4. Губанищева, А.А. Учет особенностей профессиональной деятельности будущих менеджеров индустрии туризма в процессе физического воспитания / А.А. Губанищева // Философия социальных коммуникаций. – Волгоград. – 2013. - №1 (22). – С.130-136.

5. Лесгафт, П.Ф. Труды комиссии по техническому образованию (1889–1890) / П.Ф. Лесгафт. – М.: ГДОИФК, 1981. – 52 с.

6. Лотоненко, А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре /А.В. Лотоненко: автореф. дис. ... докт. пед. наук. – Воронеж, 1998. – 48 с.

7. Маслов, В.И. Многоуровневая структура высшего физкультурного образования — очередной указ или осознанная общественная необходимость / В.И. Маслов, Н.Н. Зволинская // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №12. – С. 3 – 8.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-МЕНЕДЖЕРОВ КАК ОСНОВА БУДУЩЕЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Губанищева А.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассматриваются вопросы, связанные с системой подготовки студентов – будущих менеджеров организации средствами физической культуры в процессе профессионально-прикладной физической подготовки. Охарактеризована специфика деятельности специалистов в области управления.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты, профессиональная деятельность, физическое воспитание, физические качества, психические качества, развитие.

PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS-MANAGERS AS THE BASIS WORK

Gubanisheva A.A.

Volgograd State Physical Education Academy

The article discusses issues related to the training of students - future managers of the organization by means of physical culture in the process of professional-applied physical training. Outline the specifics of experts in the field of management.

Keywords: professionally-applied physical preparation of students, professional activity, physical education, physical qualities, mental qualities, development.

Профессионально-прикладная физическая подготовка является специализированным видом физического воспитания, осуществляемым в соответствии с требованиями и особенностями определенной специальности [1, 2].

Главное назначение профессионально-прикладной физической подготовки – целенное развитие и поддержание на высоком уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требования конкретная трудовая деятельность, подготовка функциональной устойчивости организма к специфике этой деятельности, становление прикладных двигательных умений и навыков, связанных с внешними особенностями профессионального труда [1, 3].

Каждая профессия предъявляет особые специфические требования к физическим и психическим качествам и прикладным навыкам [2]. В связи с этим возникает необходимость профилирования процесса физического воспитания при подготовке молодёжи к труду, сочетания общей физической подготовки со специализированной профессионально-прикладной физической подготовкой [2, 3].

Следует подчеркнуть, что общая физическая подготовка создает основные предпосылки для успешной и долговременной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней через такие факторы физической работоспособности, как состояние здоровья, уровень физического развития, уровень аэробной и анаэробной мощности функциональных систем организма, силы и мышечной выносливости и другие.

Многочисленные научные исследования показывают, что профессионально-прикладная физическая подготовка существенно влияет на повышенные качества профессионального обучения и сокращение сроков овладения трудовыми навыками, создание предпосылок для устойчивой и высокой работоспособности, что тем самым увеличивает надежность человеческого звена в системе «человек-человек». Профессионально-прикладная физическая подготовка также повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям производственной среды и снижает заболеваемость, способствует профессиональному долголетию кадрового состава работников [2, 3, 4]. Все сказанное свидетельствует о том, что профессионально-прикладная физическая подготовка наиболее конкретно воплощается в один из важнейших принципов педагогической системы - принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности.

Подготовка студентов-менеджеров к профессиональной деятельности и поведению в стрессовых ситуациях, которые являются элементом данной профессии - одна из важнейших задач системы физического воспитания.

В содержании и организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов-менеджеров решается широкий круг специальных задач, для реализации которых отбираются наиболее адекватные и эффективные средства и методы физического воспитания.

Работа менеджера организации требует высокого уровня наблюдательности, устойчивости внимания, оперативного мышления. При широком использовании в работе компьютерной техники необходима тонкая координация пальцев рук. Продолжительная работа в ограниченной зоне, в вынужденной позе требует статической выносливости мышц спины, туловища, рук. Психофизиологические особенности профессиональной деятельности во многом определяют направленность профессионально-прикладной физической подготовки: прием, хранение и переработка информации, принятие решений, нагрузка на отдельные физиологические органы и системы, утомляемость и динамика работоспособности, оперативная память.

Особенностью трудовой деятельности менеджеров специальности 080200.62 «Менеджмент организации» является продолжительное нахождение в малоподвижной позе (в основном сидя), монотонность операции, выполнение мелких ручных действий, что связано с использованием компьютерной техники, восприятие через зрительный анализатор и переработка огромного количества информации, повышение функциональной утомляемости. Поэтому менеджеру необходимо развитие выносливости к продолжительной однообразной умственной работе, устойчивость внимания и памяти, статическая выносливость мышц спины, туловища, живота, шеи, большая точность движений рук и пальцев, эмоциональная стабильность, т.к. монотонность труда вызывает большую напряженность зрительных и слуховых анализаторов.

Будущая управленческая деятельность студентов специальности 080200.62 «Менеджмент организации» предъявляет высокие требования к объему, распределению, устойчивости внимания, важно наличие координации движений, а также тонкой координации пальцев рук.

Продолжительная работа в вынужденной позе (сидя) требует статической выносливости мышц спины, туловища, рук, устойчивости к гиподинамии. Студентам, будущим менеджерам организации, необходимо развивать оперативное мышление и память, они должны уметь быстро анализировать поступающую информацию, выбрать правильное решение и эффективно его реализовать. Особая нагрузка падает на такие психофизические функции, как сообразительность, динамичность нервных процессов, умение преодолевать повышенную утомляемость, а также работа на ЭВМ требует существенного напряжения зрительного анализатора.

Необходима общая выносливость, устойчивость к гиподинамии, высокая координация и точность движений. Поэтому специалистам данной профессии важно развивать следующие физические качества: выносливость мышц рук, ног, спины; четкая координация движений; умение распределять внимание; стабильность нервных процессов и эмоциональная устойчивость; самообладание.

Современному специалисту в области управления нужно иметь хорошую оперативную и долговременную память - способность запоминать значительный объем информации и оперировать ею при общении со специалистами и клиентами. Следует отметить, что специалистов в области менеджмента отличает умение концентрировать внимание, восприимчивость информации. У представителей данной профессии должны быть достаточно хорошо развиты подвижность нервных процессов, сообразительность, самообладание и инициативность, а также высокая установка на выполнение трудовой задачи.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что в процессе физического воспитания целесообразно учитывать особенности профессии. Необходимо в подготовке студентов – будущих менеджеров в процессе физического воспитания применять системный подход к использованию всех средств, методов и форм, при помощи которых уровень развития профессионально значимых качеств обучающихся к моменту окончания высшего учебного заведения будет максимально приближен или доведен до необходимых параметров.

В связи с этим возникает необходимость такого построения учебного процесса по физическому воспитанию студентов – будущих менеджеров, который позволит обеспечить оптимизацию функциональной, физической и психофункциональной подготовленности, состояния здоровья, как важнейших составляющих профессиональной готовности будущих специалистов.

Литература

1. Горбачева, В.В. Характеристика показателей физической подготовленности, психического и функционального состояния студентов-менеджеров в процессе формирования профессионально-прикладной физической культуры // *Философия социальных коммуникаций*. – 2013. – №1 (22). – С. 109-115

2. Губанищева, А.А. Учет особенностей профессиональной деятельности будущих менеджеров индустрии туризма в процессе физического воспитания // *Философия социальных коммуникаций*. - 2013. - №1 (22). - С. 130-135

3. Губанищева, А.А. Психофизиологическая характеристика учебной деятельности студентов – будущих менеджеров индустрии туризма / А.А. Губанищева, А.Г. Мастеров // *Научно-методические основы повышения качества подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: сборник научных трудов всероссийской научно-практической конференции ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 21-22 мая 2013 г.* – Волгоград, 2013. – 143 с.

4. Губанищева, А.А. Профессиограмма менеджера индустрии туризма // *Научно-методический журнал «Физическое воспитание и спортивная тренировка»*. – 2013. – №1 (5). – С.99-106.

КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗАДАНИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ТВОРЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Подгорная И.А., Хованская Т.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Данная статья посвящена вопросу применения компетентностно-ориентированных заданий по учебным дисциплинам естественнонаучного цикла, для формирования творческой компетентности студентов.

Ключевые слова: компетентностно-ориентированные задания, специалист по физической культуре и спорту, компетентность, творчество.

COMPETENCE-ORIENTED ASSIGNMENTS AS THE MEANS OF THE FORMATION CREATIVE COMPETENCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SPECIALISTS

Podgornaia I.A., Kovanskaia T.V.

Volgograd State Physical Education Academy

This article is devoted to problems of formation creative competence of physical education institute's student by using competence-oriented assignments in science subjects.

Key words: competence-oriented assignments, physical education and sports specialists, creative competence.

Одним из способов формирования и оценивания творческой компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту на этапе вузовского образования является использование компетентностно-ориентированных заданий при изучении дисциплин естественнонаучного цикла. Дисциплины естественнонаучного цикла составляют основу фундаментальных знаний и являются обязательными во всех профессиональных образовательных учреждениях. Изучение таких дисциплин формирует у обучающихся умения осуществлять такие умственные действия, как сравнение, анализ, синтез, абстрагирование, моделирование, обобщение и пр., а также развивает умение учиться, экспериментировать, что особенно важно при переходе от квалификационного подхода в профессиональном образовании к компетентностному.

Творческая компетентность специалиста по физической культуре и спорту определяется нами как интегративное профессиональное качество личности, формируемое образовательными средствами, направленное на нестандартное разрешение возникающих в профессиональной деятельности проблем, а также на создание качественно новых ценностей с целью достижения прогрессивных, социально и личностно-значимых результатов в области физической культуры и спорта [3]. Компетентностно-ориентированное задание – задание, которое требует использования знаний в условиях неопределенности, за пределами учебной ситуации, организует деятельность учащегося, а не требует воспроизведения им информации или отдельных действий [2]. Целью таких заданий является формирование умения у студентов успешно применять полученную информацию в будущей профессиональной деятельности, находить творческие способы ее использования. Таким образом, применение компетентностно-

ориентированных заданий позволяет создать на занятии условия, благоприятствующие самореализации и раскрытию творческих способностей студентов.

Для того чтобы предложенное задание являлось компетентностно-ориентированным, оно должно удовлетворять определенным требованиям. Такие задания требуют продвижения от воспроизведения известного образца к самостоятельному пополнению знания, поиска и разработки новых, не изучавшихся ранее подходов к анализу незнакомой проблемы или ситуации. При этом разрешение проблемы или ситуации может иметь практическое значение, или представлять личностный, социальный и/или познавательный интерес. Учащимся предлагается создать или исследовать новую для них информацию на основе имеющихся знаний [4].

Признаки компетентностно-ориентированного задания:

- обучающий характер;
- имитация жизненной ситуации;
- выход за рамки одной образовательной области;
- наличие большего, по сравнению с обычными учебными задачами, набора данных, среди которых могут быть и лишние, или часть необходимых данных отсутствует (предполагается, что обучающиеся должны самостоятельно найти их в справочной или учебной литературе).

Структура компетентностно-ориентированных заданий включает:

- стимул;
- задачу формулировку задания;
- источник информации;
- инструмент оценивания заданий

Задачная формулировка указывает на деятельность студента, необходимую для выполнения задания. Источник информации содержит необходимый материал для успешного выполнения задания. Бланк для выполнения компетентностно-ориентированных заданий нужен только в том случае, если задание предусматривает структурированный ответ, который должен четко фиксироваться на специально выданном бланке. Инструмент оценивания заданий представляет собой шкалу критериев и показателей, модельного ответа, бланка наблюдения и т.д. [1]

Для оценки уровня сформированности творческой компетентности целесообразно использовать задания с разделением по уровням сложности:

1) Первый уровень – репродуктивный (на ранее изученные объекты и их свойства). Может быть проведен в виде компьютерного тестирования. Вопросы задаются в открытой и закрытой формах по основным понятиям изучаемой дисциплины.

Например: Выберите правильный ответ на вопрос.

ВОПРОС. Как называется универсальный указатель на ресурс, представляющий собой координаты документов или сервисов Интернет?

1. IP
2. DNS
3. URL
4. FTP

2) Второй уровень – репродуктивный (выполнение заданий по образцу). Это могут быть типовые задачи, которые позволяют применить разрешающую их процедуру (правило, формулу, алгоритм).

Например: Результаты спортсменов-пятиборцев оцениваются по сумме очков, набранных за каждый из пяти видов, плюс 10% от набранной суммы для спортсменов младше 16 лет.

Введите в электронную таблицу исходные данные, как на рисунке 1.

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	Итоги соревнований пятиборцев							
2	ФИО	Возраст	Фехтование	Стрельба	Плавание	Прыжки	Кросс	Сумма очков
3	Афанасьев А	16	15	26	29	26	20	
4	Антонов В	14	22	22	32	30	17	
5	Баев А	17	21	25	31	25	18	
6	Демьянов С	18	25	25	35	33	23	
7	Жуков Е	16	15	27	36	24	19	
8	Кравцов М	15	22	20	32	22	18	
9	Лукьянов О	19	24	20	35	31	18	
10	Сидоренко С	17	22	24	37	27	21	
11	Филимонов М	15	16	20	30	29	18	
12	Хохлов Д	16	18	22	33	23	18	
13								
14	Средний результат							

Рис.1. Образец занесения данных в электронную таблицу

Введите в электронную таблицу формулы для расчета:

- значений в столбце Н (используйте логическую функцию «ЕСЛИ»);
- средних значений в ячейках С14, D14, E14, F14, G14;

Выполните сортировку в электронной таблице по столбцу «Сумма очков» по убыванию. По полученным расчетам установите спортсменов, показавших результат менее 120-ти очков.

3) Третий уровень – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач). Условия задачи формулируются близкими к реальной жизненной ситуации или кейс-ситуации.

Например: Тензодинамограмма (ТДГ) представляет собой запись вертикальной составляющей силы давления спортсмена на тензоплатформу при выполнении прыжка вверх с места (рис. 2).

Скорость движения фотобумаги в осциллографе ($V_{\text{регистр}}$) равна 100 мм/с.

Коэффициент времени (K_t) показывает за какое время фотобумага проходит 1 мм, другими словами, сколько секунд содержится в 1 мм по оси времени.

Вычислите длительность отдельных фаз прыжка: время фазы разгона, время фазы отталкивания и время фазы снижения.

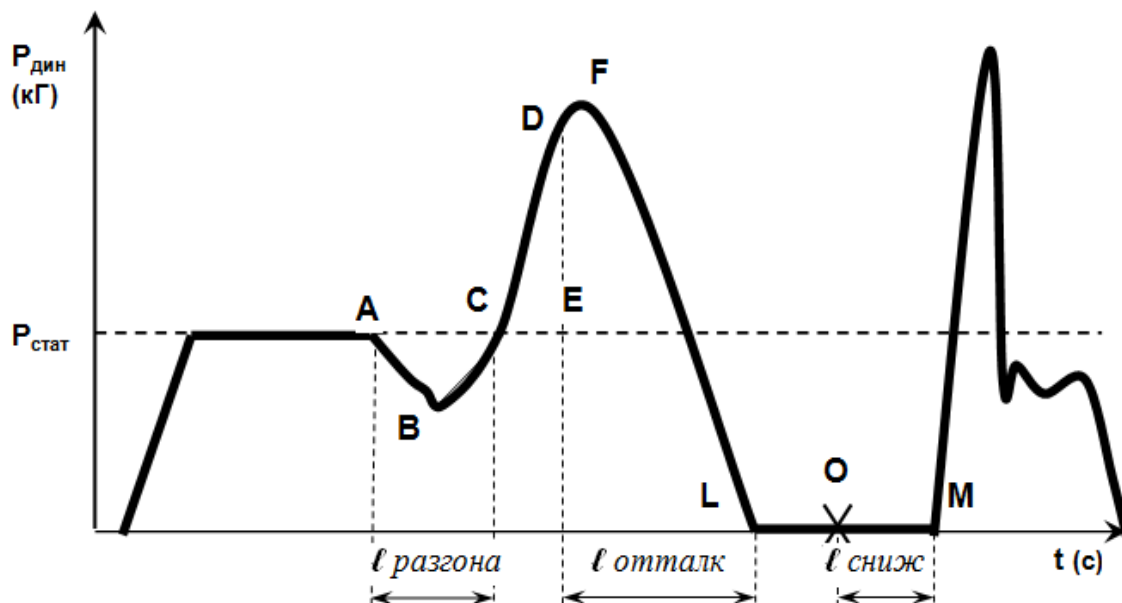


Рис.2. Запись вертикальной составляющей силы давления спортсмена на тензоплатформу при выполнении прыжка вверх с места

Использование компетентностно-ориентированных заданий в рамках учебных дисциплин позволяет решить проблему более качественного усвоения студентами знаний и развития способности их применения на практике. При выполнении подобных заданий студентам необходимо тщательно прорабатывать теоретический материал, привлекать дополнительную литературу, что способствует усвоению не суммы готовых знаний, а методов их приобретения, более глубокому усвоению уже полученного материала. Исследовательская деятельность побуждает обучающегося к формированию собственных профессиональных позиций и самостоятельному приобретению знаний, формирующих умения и навыки мыслительной деятельности, развитию творческих способностей и умению самостоятельно работать с информацией.

Литература

1. Абрамов А.В., Артемьева Г.Н., Махутов Б.Н. Система педагогического оценивания формирования компетенций у студентов высших учебных заведений: Учебное пособие. - Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. — 100 с.
2. Болотов В.А., Сериков В.В. Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе // Педагогика. – 2003. – № 10.
3. Огульчанский В.А., Москвичев Ю.Н., Подгорная И.А. Сущность и основные характеристики творческой компетентности специалистов по физической культуре и спорту // Философия социальных коммуникаций. -№1 (22) 2013 г.- С.92-100.
4. Методические рекомендации по проектированию оценочных средств для реализации многоуровневых образовательных программ ВПО при компетентностном подходе / В.А. Богословский, Е.В. Караваева [и др.] – М.: Изд-во МГУ, 2007. – 148 с.

**РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ДИСЦИПЛИН
ПО ПЛАВАНИЮ, ПРЕПОДАВАЕМЫХ В ВУЗАХ,
В ОСНОВЕ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Сазонова И.М., Книжникова А.Д.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Излагаются результаты анализа данных, характеризующих содержательную сторону дисциплин плавания, преподаваемых в профильных и непрофильных высших учебных заведениях, особенности распределения учебного материала по часам и темам. Приведены результаты освоения студентами физкультурного вуза программ дисциплин по плаванию и уровень их физического здоровья, как условий их успешной учебной и педагогической деятельности

Ключевые слова: дисциплины по плаванию, студенты, физическое здоровье, прикладные умения, профессиональная деятельность

**THE ANALYSIS RESULTS OF THE SWIMMING DISCIPLINES TAUGHT AT
HIGHER SCHOOLS CURRICULA IN THE BASIS OF THEIR PERFECTION**

Sazonova I.M., Knizhnikova A.D.

Volgograd State Physical Education Academy

The analysis of the results of the data characterizing the substantial part of swimming disciplines taught at the profile and non-core higher educational institutions and the peculiarities of educational materials distribution based on time and topics are stated here. The results of the sports higher school students' curricula in swimming disciplines mastering and their level of physical health are given as conditions of their success in education and pedagogical activity.

Keywords: swimming on disciplines, students, physical health, applied abilities, professional activity

Уровень развития современного общества предъявляет достаточно высокие требования к профессиональной подготовленности выпускников высших учебных заведений, которая базируется, в том числе, и на высоком уровне их физической подготовленности, позволяющей успешно решать поставленные учебные и профессиональные задачи.

Бурные социально–экономические преобразования, накопление новых знаний в отраслях науки, совершенствование процессов производства, стремительная информатизация общества – все это выдвинуло новые требования к подготовке специалиста [1, 2, 3, 4]. Особую роль в этом процессе занимает физическая культура.

Физическая культура является важнейшим средством социального становления студентов – будущих специалистов в различных сферах профессиональной деятельности [5]. На основе их физической подготовленности формируются прикладные знания, прикладные физические качества, прикладные психические и личностные качества, прикладные специальные качества, прикладные умения и навыки [6].

Особую роль в процессе физической подготовки студентов занимают занятия плаванием, которые призваны решать сразу несколько важных задач, среди которых особо выделяется владение умением удерживаться и передвигаться в условиях водной

среды, а также умение оказывать помощь пострадавшему на воде, т.е. владеть приемами прикладного плавания. Важнейшим видом прикладного плавания, обеспечивающим сохранение жизни людей, является спасение тонущих, при этом данным прикладным видом должен владеть каждый, умеющий плавать. В первую очередь прикладное умение включает:

1. срочное оказание помощи терпящему бедствие на воде;
2. умение подплыть к тонущему, найти и извлечь человека из глубины,
3. освобождение от захватов тонущего,
4. быстрая транспортировка до берега
5. своевременное оказание доврачебной помощи.

Об актуальности спасения жизни тонущих людей специалисты не перестают говорить вплоть до настоящего времени, постоянно отмечая тенденцию увеличения числа несчастных случаев на воде. [7].

Поэтому способность студентов решать жизненно важные задачи по оказанию помощи пострадавшим на воде должна находить отражение в учебных планах дисциплин плавания, преподаваемых в высших учебных заведениях. Особый статус в этом отношении имеют студенты профильных вузов физической культуры, поскольку именно они как будущие спортивные педагоги должны знать и уметь эффективно решать эти непростые задачи.

Для анализа выбраны программы дисциплин (или учебно-методические комплексы дисциплин), характеризующие основную направленность образовательного процесса по плаванию в профильных и непрофильных высших учебных заведениях. Использованы те рабочие программы (учебно-методические комплексы) дисциплин, которые были в доступе на официальных сайтах вузов в образовательных контентях.

В результате просмотра и анализа программ учебных дисциплин: «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание», «Физическая культура: плавание», «Теория и методика: плавание» выявлены существенные различия в объемах и содержании тематических планов всех указанных дисциплин. Дисциплины плавания в большинстве своем включают в себя необходимые требования в обучении и совершенствовании плавательной подготовленности студентов (в частности - обучение спортивным способам плавания, стартам, поворотам, нырянию в длину и глубину и т.д.). Однако плавательная подготовленность с позиции повышения уровня физических кондиций и ее прикладной направленности, на наш взгляд, требует существенной доработки. Так, к примеру, возможность освоить подготовительные упражнения для освоения с водой, игры на погружение, изучить технику плавания, а так же повороты всеми спортивными способами плавания предоставляется студентам за 7 часов учебных занятий. На наш взгляд, это вызывает некоторые сомнения, как и возможности изучить основы техники лечебного плавания и методику обучения спортивным способам за 6 часов занятий.

Сложность доступа к образовательным контентям ВУЗов России, а так же различающиеся программы разных дисциплин не позволяют четко выявить несовершенство, в связи с разным количеством часов, отведенных на занятия, и разным их содержанием. Однако охарактеризовать особенности изучения прикладных аспектов плавания, считаем целесообразным, поскольку именно они отражают в итоге способности студента оказывать помощь пострадавшим на воде, что является особенно актуальным в аспекте будущей профессиональной деятельности (особенно для тренеров, работающих с детьми).

Следует отметить, что во всех 6 вузах в преподаваемых дисциплинах представлен раздел прикладное плавание и основной перечень необходимых умений он содержит. Однако на освоение данного раздела отводится различное количество учебного

времени от 5,3% до 28,0% практических занятий, что указывает на различную степень освоения студентами умений прикладного плавания (рисунок.1).

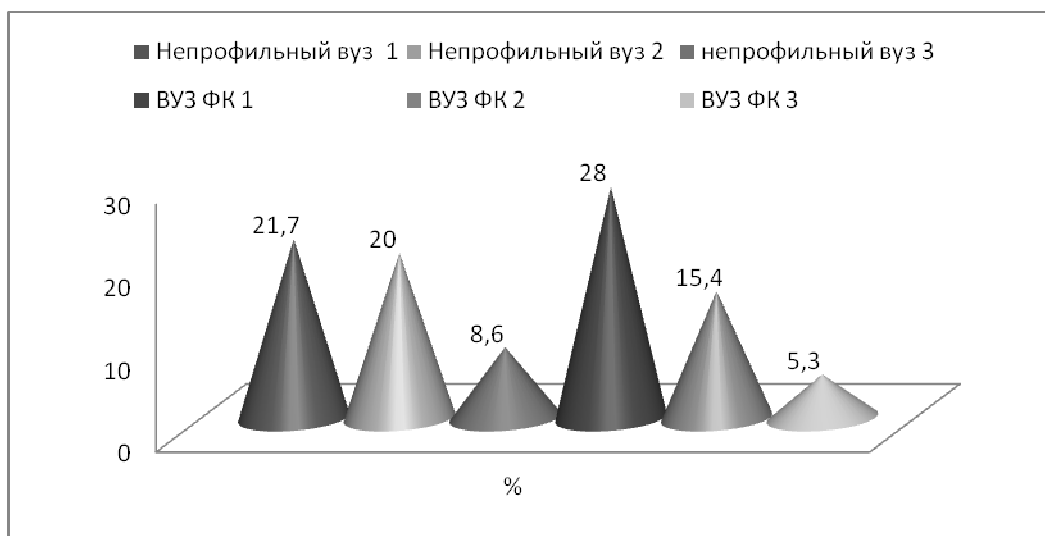


Рис. 1. Особенности распределения часов практических занятий по разделу прикладное плавание в профильных и непрофильных вузах

Как видно на рисунке 1 в отдельных вузах как профильного, так и непрофильного назначения (вузы №3) разделу прикладное плавание уделяется недостаточно внимания, т.к. количество отведенного времени на освоение материала составляет соответственно 5,3 и 8,6%.

Для подтверждения выдвинутого предположения проведено тестирование студентов вуза физической культуры, в котором прикладному плаванию отведено 15,4% учебного времени занятий. Общее время практических занятий в основном посвящено освоению техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Результаты тестирования студентов приведены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты оценки уровня плавательной и прикладной подготовленности студентов вуза физической культуры (n=95)

Результаты тестирования (суммарно)		%
Уровень плавательной подготовленности (результаты самооценки)	Высокий	9,2 %
	Средний	61,2 %
	Ниже среднего	19,5%
	Низкий	10,1 %
Уровень плавательной подготовленности по данным тестов	Высокий	11,5 %
	Средний	17,6 %
	Ниже среднего	20,1%
	Низкий	50,4 %
Уровень прикладной плавательной подготовленности (ныряние, транспортировка пострадавшего, освобождение от захватов, оказание доврачебной помощи)	Средний	13,5%
	Ниже среднего	17,5%
	Низкий	69%

Приведенные результаты указывают на значительно более высокие результаты самооценки студентами своих плавательных возможностей, которые в условиях практики оказываются существенно ниже. Так, только 29,6% оценили уровень своей плавательной подготовленности как ниже среднего и низкий, на практике этот процент составил 70,5%. Самыми сложными тестами оценки уровня плавательной подготовленности явились: 12-ти минутный тест Купера (который преодолели не все студенты с первой попытки) и сдача нормативов по оценке техники спортивных способов плавания, выполнения поворотов.

Результаты оценки уровня владения прикладными умениями в плавании выявили низкий уровень прикладной подготовленности студентов - 69%, что подтверждает предположение о недостатке количества отведенных часов практических занятий на раздел прикладное плавание. Среди наиболее сложных видов тестирования выделилась транспортировка пострадавшего и ныряние (особенно у девушек), в меньшей степени освобождение от захватов тонущего.

Выводы

1. Обобщая результаты анализа данных литературы и других источников информации, следует отметить, что плавание, как один из жизненно важных видов двигательной активности, остается в настоящее время весьма актуальным в связи с возрастанием требований к подготовке специалиста высшей школы и тенденцией роста числа пострадавших на воде.

2. Результаты анализа источников интернет-сайтов установлено многообразие программ учебных дисциплин по плаванию. Выявлены существенные различия в объемах и содержании тематических планов всех указанных дисциплин. Дисциплины плавания в большинстве своем включают в себя необходимые требования в обучении и совершенствовании плавательной подготовленности студентов (в частности - обучение спортивным способам плавания, стартам, поворотам, нырянию в длину и глубину и т.д.). Однако плавательная подготовленность с позиции повышения уровня физических кондиций и ее прикладной направленности, на наш взгляд, требует существенной доработки.

3. В обобщенном виде целесообразно представить следующие направления совершенствования содержания программ учебных дисциплин по плаванию: рационализация тематического распределения учебного материала дисциплин, базирующегося на четко сформулированных компетенциях основных образовательных программ; минимизировать разницу в количестве учебных часов в рамках одной дисциплины; в программы дисциплин включать начальное и итоговое тестирование, направленное на выявление положительной динамики уровня плавательной и прикладной подготовленности студентов.

Литература

1. Букин, В.П. Здоровый Образ Жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности /В.П.Букин, А.Н.Егорова// Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2013. – №1–С.105–112.

2. Данилова, Е. А. Молодежь в региональном социуме: теоретический аспект / Е. А. Данилова, Е. В. Щанина // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2010. – № 1 (13) – С. 62–69.

3. Репьёва, Н.Г. Проблема адаптации студентов первого курса к обучению в вузе / Основные проблемы и направления воспитательной работы в современном вузе:

Тезисы докладов Всероссийской научно–практической конференции. Барнаул: АлтГУ, 2010. - С. 275-277.

4. Троценко, Н. Н. Высокий уровень образованности студента в области физической культуры как необходимый элемент становления его личности и формирования культуры здорового образа жизни / Н. Н. Троценко // Материалы Междунар. науч.–практ. конф. «Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации», 8–10 апреля, 2009 г. – Минск : БГУФК, 2009. – Т. 3. – Ч. 2. – С. 275–278.

5. Футорный, С. М. Современные инновационные подходы к организации физкультурно – оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни студентов / С. М. Футорный // Слобожанский научно спортивный вестник. – 2011.– №2. – С. 28–32.

6. Севостьянов, Д.В. Здоровье и физическая подготовленность по плаванию студентов вуза на начальном этапе обучения / Д.В. Севостьянов, В.С. Лешуков.– Челябинск: ЮУрГУ, 2009. – №2.

7. http://www.byket.ru/pedagogika/professionalnoprikladnaya_f_izicheskaya.html

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ МЕНЕДЖЕРОВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Селиванова С.Р.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Информационно-образовательная база для подготовки спортивных менеджеров, сформированная отечественными учеными, постоянно пополняется новыми методами и подходами. Но даже столь обширная база подготовки не дает законченного представления о портрете спортивного менеджера. В последние годы некоторые авторы стали обращать внимание на физическое и физиологическое воспитание менеджеров физкультурно-спортивной отрасли, говорить о том, что он должен любить и понимать спорт, должен быть спортивно развит.

Ключевые слова: физическая и физиологическая подготовка, научный трансферт, теория моделирования, модельные характеристики, морфометрические характеристики, состояние здоровья.

MODEL CHARACTERISTICS AND THEIR USE IN THE PREPARATION OF FUTURE MANAGERS FOR THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

S.R. Selivanova

Volgograd State Physical Education Academy

Informational and educational base for training of sports managers, formed by national scientists, constantly updated with new methods and approaches. But even such a broad base of training does not give a complete idea of the portrait of a sports manager. In recent years, some authors have begun to pay attention to the physical and psychological training of man-

agers of sports and sports industry, saying that he should love and understand the sport, sports should be developed.

Keywords: physical and physiological training, research transfer, the theory of modeling, model characteristics, morphometric characteristics, health status.

Закономерно, что за полвека существования система спортивного образования в сфере управления привела к ощутимым результатам. Информационно-образовательная база для подготовки спортивных менеджеров, сформированная отечественными учеными, постоянно пополняется новыми методами и подходами. Если соединить большинство научных разработок в комплексную модель подготовки менеджера сферы физической культуры и спорта, можно в ней различить такие составляющие как технологическая и социально-психологическая. Но даже столь обширная база подготовки не дает законченного представления о портрете спортивного менеджера.

В последние годы некоторые авторы стали обращать внимание на физическое и физиологическое воспитание менеджеров физкультурно-спортивной отрасли, говорить о том, что он должен любить и понимать спорт, должен быть спортивно развит [2].

Учитывая то, что вуз дает очень важное научное обоснование спорту, проблематично подготовить эффективного менеджера этой сферы вне его пределов. Многие специалисты сегодня пытаются найти себя в спортивном управлении, перейдя из другой сферы менеджмента, в спорт многие идут за деньгами. Но важно знать эту индустрию изнутри, не просто любить спорт - быть спортсменом.

Таким образом, мы можем утверждать, что эффективности здесь добьется не просто менеджер, но спортсмен. А, значит, спецификация подготовки менеджера такого рода должна носить межфункциональный и интегративный характер в построении учебных планов и программ.

А это заставляет нас и педагогику менеджмента обратиться к научно-образовательному трансферту.

Мы обратили свое внимание в данном исследовании на интеграцию высшей школы управления с другими секторами педагогической науки. Тем более, что проблема интеграции наук между собой уже давно интересует российских ученых. Здесь на первый план все более явственно выступает проблема взаимодействия собственно педагогического процесса в системе высшего образования и использования ее научного потенциала при признании основополагающим тезиса «вхождение субъекта в культуру социума есть одновременно и творение им культуры» [1].

Исходя из необходимости воспитать в менеджере сфер ФКиС спортивно развитого специалиста, нами был изучен модельный аспект физической и физиологической подготовки будущего управленца.

Обратимся к вопросам научного трансферта спортивного моделирования.

Модельные характеристики как категория, определяющая профессиональную пригодность специалиста в той или иной отрасли деятельности, очень давно нашли свое применение в спортивной отрасли и подготовке спортсменов абсолютно всех специализаций.

Рождение теории моделирования в спорте справедливо отнести к 70-м годам XX века. Среди отечественных ученых, занимавшихся этой проблемой можно выделить С.В. Брянкина, А.Н. Корженевского, Р.Е. Мотылянскую, А.А. Новикова, Б.Н. Шустина и других, чьи исследования легли в основу множества работ отечественных и зарубежных авторов по спортивной педагогике. Важность указанных исследований в том, что теперь спортивная наука способна для каждого профильного спортсмена сформировать индивидуальную систему отбора и подготовки.

Анализируя методологическую базовую информацию по проблематике моделирования в спорте, необходимо отметить, разработка комплексных модельных характеристик и нормативных требований для высококвалифицированных и юных спортсменов на основе физических (морфофункциональных и соматических) и функциональных показателей специальной работоспособности необходима для совершенствования многолетнего тренировочного процесса и достижения высоких спортивных результатов в зрелые годы.

Не вызывает никаких сомнений потребность спортивной науки в разработке и реализации таких комплексных программ, включающих модельные и нормативные характеристики. Они позволяют вести качественный учет показателей спортивной подготовленности, так как спортивный результат – главный показатель эффективности педагогического и тренировочного процесса.

В многолетней практике использования модельных характеристик обнаружена взаимосвязь между результативностью в профессиональной деятельности спортсменов и показателями функциональной подготовленности [3].

Обобщение современного научного опыта показывает, что использование интегративного подхода в образовании и в высшей школе, в частности, идет медленно в силу недостаточности методических и педагогических, психологических и организационных основ его применения в профессиональной подготовке специалистов для других отраслей общественной жизни, таких как туризм, технические специальности, военная и социальная сферы и многое другое.

Нами не было обнаружено конкретных разработок комплексных моделей функциональной и физической подготовки спортивных менеджеров, а от результативности работы управленца зависит вся отрасль.

Все указанные ранее обстоятельства позволяют нам предполагать, что использование модельных характеристик в подготовке менеджеров сферы физической культуры и спорта является актуальным для педагогического процесса в управлении.

Ориентируясь на функциональную направленность моделирования, упоминавшуюся ранее: цель – функция – результат, в спортивном педагогическом моделировании эта схема может быть интерпретирована следующим образом: сильнейший спортсмен – моделируемый тренировочный процесс – повышение соревновательных показателей.

Модельные характеристики, выделяемые в подготовке спортивного менеджера могут быть следующими:

- морфометрические характеристики;
- показатели уровня специальной подготовленности, включая физическую, техническую, функциональную, психологическую;
- состояние здоровья;
- способность восстанавливаться после физических и психологических нагрузок.

Ни один из элементов системы не должен быть случайным.

Таким образом, моделирование – это комплексное конструирование системы подготовки, включающая процесс разработки, прогнозирования, диагностики, эмпирической проверки качеств формируемого объекта. Данный процесс носит системный характер и потенциально применим к подготовке специалистов различных профессий, а, значит, способен повысить эффективность профессиональной подготовки спортивного менеджера. Так как успешность руководителя данной отрасли зависит от уровня его физического развития, как было отмечено ранее.

Литература

1. Корневский С.А. Научно-образовательный трансфер в системе совершенствования подготовки кадров в вузах физкультурного профиля // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №12.
2. Куценко С. Мы были первыми спортивными менеджерами // Футбольный курьер. – 2010. - №58. – С.9-11.
3. Сулейманова С.Р., Мастеров А.Г. Организационно-правовые и методические аспекты совершенствования процесса подготовки будущих менеджеров в условиях физкультурного вуза // Вестник Евразийской академии административных наук. - 2013. - №1 (22). - С.116-121.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ РЕСУРСОВ

Чернявская Е.Ю., Перфильева И.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Между образованием и человеческим развитием существует тесная взаимозависимость. Образование является важным фактором человеческого развития, создает возможности и служит инструментом удовлетворения и развития интеллектуальных и профессиональных потребностей личности. Вместе с тем, общество с высоким уровнем человеческого развития, с одной стороны, порождает постоянную потребность, стимулирует, а с другой стороны, способно создать соответствующие, наиболее оптимальные условия для повышения интеллектуального и профессионального потенциала как общества в целом, так и отдельных его индивидов.

Ключевые слова. Человеческие ресурсы, современные тенденции, воспроизводство, современная система образования, перепись населения, трансформация российского общества, коммерциализация образования, удовлетворенность качеством образования.

MODERN TRENDS IN EDUCATION AND THEIR IMPACT ON THE STATE OF HUMAN RESOURCES

Chernjavskaja EJ, Perfilyeva IV

Volgograd State Physical Education Academy

Between education and human development there is a close interdependence. Education is an important factor in human development, creating opportunities and serves as a tool to meet and develop intellectual and professional needs of the individual. However, a society with a high level of human development on the one hand, creates a constant need to stimulate, on the other hand, is able to create the appropriate, optimal conditions for improving the intellectual and professional potential of society as a whole and its separate individuals.

Key words. Human resources, current trends, reproduction, modern education system, the census, the transformation of the Russian society, commercialization of education, satisfaction with the quality of education.

Современная система образования развивается в условиях стремительных и разнообразных перемен, связанных с глобализацией и интернационализацией, с процессами информатизации и, прежде всего, с формированием рыночных отношений. Влияние уровня жизни и уровня доходов на конкурентоспособность трудовых ресурсов прослеживается и применительно к такому конкурентному преимуществу как образованность.

Уровень образованности населения страны выступает как одно из конкурентных преимуществ, благодаря, которому Россия на протяжении ряда лет продолжает оставаться в группе развитых стран. В процессе получения образования обучающиеся приобретают знания и компетенции, которые являются элементами конкурентных преимуществ и позволяют им трудоустроиваться и осуществлять трудовую деятельность.

Образование является важным звеном в подготовке человеческих ресурсов к их реализации в обществе и экономике, включая социализацию в детских дошкольных образовательных учреждениях, получение среднего общего, среднего специального и высшего образования. Все эти процессы соответствуют стадиям формирования (собственно подготовка), распределения (профориентация и получение специальности конкретного профиля) и использования в случае последующей трудовой деятельности в сфере образования.

В 2010 году при переписи населения было выявлено 110,6 млн. человек в возрасте 15 лет и старше, которые имеют основное общее и выше образование, что составляет 94% лиц этой возрастной группы, указавших уровень образования. За данный период численность специалистов с высшим профессиональным образованием увеличилась на 42%, со средним профессиональным образованием на 12%, а численность лиц с начальным профессиональным образованием уменьшилось на 57%. Произошло изменение числа неграмотного населения в возрасте 10 лет и более. (в 2002 г. доля таковых составляла 0,5%, в 2010 г. – 0,3 процента) [4, с.107-109].

В современном мире образование подвергается существенным изменениям. Благодаря современным средствам связи и компьютерным технологиям программы профессионального образования могут подбираться под отдельных людей, а электронные средства связи расширяют возможности самообразования и удаленного (дистанционного) образования.

С другой стороны, в условиях коммерциализации образования снижается доступность образовательных услуг в сфере профессионального образования, и уровень доходов семьи выступает в качестве одного из определяющих факторов получения платного образования, низкий уровень доходов семей ограничивает возможность получения образования.

Кроме того, ряд социологических исследований, проведенных в период с 2009 по 2012 года, с целью выяснения степени доступности дошкольного и школьного образования, выявили ряд проблем в этой сфере.

Во-первых, в настоящее время многие родители продолжают считать, что их главная задача – обеспечить содержание ребенка, создать условия жизнедеятельности, а воспитание возлагают на школы и учебно-воспитательные учреждения. Вместе с тем, со стороны народного образования ослаблен контроль влияния на ребенка, а именно контроль школы. В настоящий момент распространена практика отчисления обучающихся воспитанников, которым исполнилось 14 лет, не выполняющих устав общеобразовательных норм. Это приводит к увеличению количества беспризорных детей и совершению ими правонарушений. На основании данных социологических исследований было выявлено, что в каждом районе России около 10% детей школьного возраста не посещают образовательные учреждения. В целом отсев из школ только по официальным данным увеличился в три раза. Причем 45% из отчисленных детей не продолжают учиться, 20% поступают в ПТУ, 25% идут работать, 5% совершают преступление, 5%

учатся в вечерних школах. Отметим, что 80% отчисленных несовершеннолетних составляют дети из неблагополучных семей.

Во-вторых, обучение в обычной общеобразовательной школе доступно практически каждой из семей, где есть дети дошкольного и школьного возраста (90%), около 3% населения с трудом могут получить общее среднее образование для своего ребенка (не столько из-за недостатка средств, сколько из-за отсутствия самих учреждений образования – в основном это жители сел). Услуги же других образовательных учреждений – дошкольного и дополнительного образования не доступны, получить их при необходимости могут от 59% до 71% россиян с детьми дошкольного и школьного возраста.

В качестве главных причин недоступности услуги респонденты отмечают не только недостаточность самих учреждений или малое количество мест в них, но высокий уровень оплаты, предъявляемый учреждениями. Прежде всего, с такой ситуацией родители сталкиваются, когда хотят отдать ребенка в школу/лицей с более насыщенной программой обучения по отдельным предметам (28% отметили недоступность подобной услуги) и, конечно, при устройстве ребенка в детский сад (для 19% родителей с детьми шансов устройства детей в сад практически нет, еще 18% в затруднении оценить ситуацию).

В-третьих, добившись желаемого устройства ребенка в школу, многие из родителей не довольны качеством образования, которое получает их дети, таковых 18% россиян. Родители, которые полностью удовлетворены, получаемым детьми образованием в школе составляют 7% респондентов.

Очевидно, что школа так и не вышла из состояния острого кризиса, а общество нацелено на получение его членами максимально качественного общего среднего образования.

Ежегодно увеличивается численность воспитанников дошкольных образовательных учреждений, в 2009 году их было 5,2 млн. детей, в 2010 году – 5,4 млн. детей, на 1 января 2012 года – 5,7 млн. детей [1, с.78-85]. При этом численность детей, стоящих на учете для определения в дошкольные учреждения (очередность) остается высокой: в 2009 году очередность составляла 1,9 млн. детей; в 2010 году – 2,1 млн. детей; в 2011 году – 2,2 млн. детей. На 1 января 2012 года в очереди на устройство в детские сады, зарегистрировано около 2,1 млн. детей.

В Волгоградской области в 2010-2011 годах около 20 тысяч детей ожидают свободных мест в детских дошкольных учреждениях образования. Больше половины из них проживает в областном центре. Дефицит мест в детсадах – это проблема не только Волгоградской области: к "бэби-буму" середины нулевых оказались не готовы практически все регионы страны [5].

Достаточно медленно развивается сеть негосударственных ДООУ (2009 год – 413, 2010 год – 374, 2011 год – 372 учреждения) В системе негосударственных ДООУ получают дошкольное образование более 43 тыс. детей (0,8% от всех детей, охваченных дошкольным образованием) [1, с.85-95].

Исследователи отмечают рост престижа образования среди молодежи, в настоящее время характерно для всех социальных групп (около 80% опрошенных выпускников школ намерены поступать в Вузы). Среди аргументов, которыми школьники обосновывают желание получить вузовский диплом, наибольший вес имеют стремление к получению интересной работы, высокой заработной платы и карьерные мотивы.

Тенденции развития высшего образования в России определяют неравенство доступа различных групп населения к получению образовательных услуг. Выделяют факторы, ограничивающие доступ к высшему профессиональному образованию:

- *Финансовый*: высшее образование для возможно только на платной основе;

- *Территориальный*: получение в малых городах высшего образования невозможно из-за отсутствия высших учебных заведений, которые находятся в крупных городах и мегаполисах;
- *Статусный*: отсутствие статусных амбиций родителей снижает шансы получения высшего образования их детьми и, наоборот, родители, имеющие высшее образование принуждают своих детей к его получению;
- *Адаптационный*: опыт социально-экономической адаптации родителей может рассматриваться как стимул или антистимул получения их детьми высшего образования.

Анализ показал, что в не престижных в Вузах учится большая доля студентов из семей, чьи родители не располагают ни экономическими, ни социальными ресурсами. Но для детей из таких семей путь в средне и даже высоко престижные учебные заведения не закрыт. Это видно из того, что около 30% студентов высоко престижных Вузов вышли из семей с низким доходом [3, с.25-32].

Просматриваются различия мотиваций учащихся престижных и непрестижных факультетов. На факультетах, которые не престижные обучаются 40% студентов, для которых цель получения образования являлось достижение материального благополучия, а также студенты, без каких либо стремлений к доходам, статусу, а пошел «что было высшее образование», чтобы избежать армии, чтобы еще какое-то время не работать и т.д. Что касается престижных мест обучения, то здесь сосредоточен более интеллектуально и прагматически ориентированный контингент.

Образование не только позволяет реализовать качественное развитие человеческого фактора, но и обуславливает социально значимые структурные сдвиги в системе занятости населения. В условиях инновационных преобразований России необходима интеграция образовательной профессиональной системы и рынка труда [8, с.188].

Отдельно рассмотрим возможности получения профессионального образования сиротами и детьми-инвалидами. В рамках нормативной документации, государство гарантирует инвалидам необходимые условия для получения образования и профессиональной подготовки. Основные образовательные программы высшего профессионального образования могут осваиваться в любой форме.

Система воспитания и образования здоровых детей и детей-инвалидов имеет отличительные характеристики. Большинство детей-инвалидов в возрасте от 8 до 18 лет обучаются в образовательных учреждениях, их насчитывается около 87%, в том числе, в общеобразовательных школах – 73% детей и в специальных коррекционных учреждениях для детей с патологией развития – 24% детей. Детям-инвалидам, обучающимся в общеобразовательных школах, сложнее, чем их ровесникам усвоить программу обучения в силу ограниченных возможностей здоровья, частых перерывов по болезни. В результате, 33% детей часто пропускают занятия и ходят в школу нерегулярно, 55% детей, требующих посторонней помощи и ухода по медицинским показаниям, числятся в школах вместе со здоровыми детьми, но обучаются “надомно”. Не получают образование около 5% детей-инвалидов. Основная нагрузка по уходу за детьми-инвалидами школьного возраста ложится на плечи родителей, а не специальных учреждений [2, с.20-25].

Анализ образования и воспитания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, показал, что мотивация получения образования у данной категории отсутствует. Причинами данного явления служат особенности адаптации детей-сирот в семьях, где родители не имеют образования и ведут асоциальный образ жизни (отсутствует пример получения образования) или же выпускник детского интернатного учреждения не в состоянии обеспечить себя и одновременно получать образование. Как правило, и в том и другом случаях, данная категория детей имеет низкий образователь-

ный уровень знаний, который не позволяет без экзаменов поступить в высшее учебное заведение [7].

Кроме того, большое количество детей-сирот воспитываются в опекаемых семьях у своих близких родственников. Большинство законных представителей детей-сирот старше 45 лет и, находятся на заслуженном отдыхе, т.е. пенсионеры. Образование у большинства из респондентов среднее специальное. Только 20% из всех опрошенных имеют высшее образование и столько же респондентов моложе 40 лет. Необходимо отметить, что дети-сироты имеют возможность поступить бесплатно и вне конкурса в любой Российский институт и получить высшее образование, но этим шансом пользуются в силу различных причин незначительное число детей-сирот. Это связано, прежде всего, с низкой успеваемостью в школе (на удовлетворительно обучается 70% опрошенных детей-сирот), с отсутствием увлекательного занятия в свободное время (75% опрошенных детей-сирот проводят свободное время на улице с друзьями) [6].

В результате в 2011 году выпускниками учреждений для детей-сирот стали 10 694 человек (в 2009 году – 13 018 человек, в 2010 году – 12 448 человек). Из них 6 682 выпускника поступили в учреждения начального профессионального образования (в 2009 году – 8 331 человек, в 2010 году – 7 983 человека), 3 085 человек - в образовательные учреждения среднего профессионального образования (в 2009 году – 3 312 человек, в 2010 году – 3 282 человека), 521 человек – в высшие учебные заведения (в 2009 году – 703 человека, в 2010 году – 649 человек), трудоустроено 406 выпускников учреждений для детей-сирот (в 2009 году – 672 человека, в 2010 году – 534 человека) [1, с.85-95].

При анализе уровня образования по гендерному признаку среди мужчин и женщин, отмечается, что женское население России предпочитает получить образование выше, чем мужчины. При переписи населения в 2010 году были получены статистические данные следующего характера: 59,7% женщин стремятся получить достойное образование и только 50,9% мужчин получают образование. Из них 11,6% мужчин и 16% женщин получили высшее образование, 16,1% мужчин и 20,7% женщин имеют среднее специальное образование.. В России численность лиц, имеющих ученую степень составляет 596 тыс. кандидатов наук и 124 тыс. докторов наук. Среди кандидатов наук - 44% женщин, среди докторов наук – 33%.

Тем самым статистические данные доказывают, что популярность образования среди женского населения выше, чем среди мужчин. Причины определяются следующие:

- Молодые люди в результате призыва в армию прерывают образование;
- Женщины в результате развода или нежелательной беременности содержат детей, в связи с этим необходимо образование для достойного содержания ребенка.

В итоге, мы видим, что образовательная система России далеко не в полной мере соответствует современному рынку труда и обеспечивает равенство доступа к высшей образовательной ступени. С другой стороны, возрастание роли института образования, которую он играет в современном обществе как системообразующий фактор воспроизводства человеческих ресурсов, делает его в перспективе основой формирования концепции развития человеческих ресурсов.

Литература

1. Государственный доклад о положении детей и семей, имеющих детей, в Российской Федерации за 2011 год.-М.- 2012.-210с.
2. Кулагина Е. В. Адаптация семей с детьми-инвалидами к современным эко-

номическим условиям: автореф. дис. ... канд. экон. наук / Е.В. Кулагина. М.: [б. и.], 2004.-32с.

3. Логинов Д.М. Высшее образование как ресурс адаптации населения к социально-экономическим изменениям в современной России: автореф. дис. ... канд. экон. наук / Д.М. Логинова. М.: [б. и.], 2004.-32с.

4. Социально-демографический портрет России: По итогам Всероссийской переписи населения 2010 года/Федер. служба гос. статистики. – М.: ИИЦ «Статистика России», 2012. –120с.

5. Тенденции и перспективы развития Волгоградской области // Аналитический вестник Совета Федерации ФС РФ.- № 14 (426).- 2011

6. Тимошенко Е.Ю. Проблема социального сиротства в Волгоградской области // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса.- Вып. 3. - Волгоград: Изд-во «ПринТерра», 2007. -С.167-178.

7. Тимошенко Е.Ю. Проблема обеспечения прав и свобод социальных сирот в условиях трансформации российского общества (на примере Волгоградской области) // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса.- Вып. 4. - Волгоград: Изд-во «ПринТерра», 2007. -С.36-39.

8. Чернявская Е.Ю. Проблемы воспроизводства человеческих ресурсов в современной России // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса.- Вып. 3 (28). - Волгоград: Изд-во «ПринТерра», 2014. -С.186-191.

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОГО ЦИКЛА

Широбакина Е.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Рассматриваются вопросы профессиональной мобильности выпускников вузов, учебно-познавательная компетенция и учебно-познавательная деятельность студентов. Описаны понятие, основные компоненты и уровни сформированности учебно-познавательной компетенции. Проанализированы типовая структура и основные функции ситуационных задач. Рассмотрены вопросы использования ситуационных задач при преподавании дисциплин, не имеющих непосредственного отношения к профессиональной деятельности студента и выпускника вуза.

Ключевые слова: профессиональная мобильность, компетенция, учебно-познавательная компетенция, учебно-познавательная деятельность, ситуационная задача.

CASE STUDY AS A MEANS OF FORMING LEARNING AND COGNITIVE COMPETENCE IN STUDYING THE DISCIPLINE NATURAL SCIENCES

Shirobakina E.A.

Volgograd State Physical Education Academy

Questions of professional mobility of graduates, educational and cognitive competence and educational and cognitive activity of students. We describe the concept, the basic compo-

nents and levels of formation of learning and cognitive competence. Analyzed the typical structure and main functions of situational problems. Address the use of case studies in the teaching of subjects that have no direct relation to the professional activities of undergraduate and graduate university.

Keywords: occupational mobility, competence, educational and cognitive competence, educational and cognitive activities, situational problem.

«Образование есть то, что остается,
когда все выученное уже забыто» (М.Лауэ).

В условиях формирования информационного общества и быстрых изменений информационных технологий основным компонентом структуры высококвалифицированных и конкурентоспособных специалистов является профессиональная мобильность. Выдвигаются новые требования к выпускникам учебных заведений: способность и готовность специалиста быстро и успешно овладевать новыми технологиями, приобретать недостающие знания и умения, применять их на практике в нестандартной ситуации, создавать требуемый способ действия, обеспечивать эффективность профессиональной деятельности. Поэтому система высшего профессионального образования нового поколения, в настоящее время, ориентирована на формирование компетенций.

Существуют различные трактовки понятия компетенция и учебно-познавательная компетенция. В рамках данного исследования остановимся на следующих определениях.

«Компетенция» - это готовность использовать усвоенные знания, учебные умения и навыки, а также способы и опыт деятельности в жизни для решения практических и теоретических задач [2];

«Учебно-познавательная компетенция» - это совокупность компетенций обучающегося в сфере самостоятельной познавательной деятельности, включающей элемент логической, методологической, общеучебной деятельности, соотнесенной с реальными познаваемыми объектами, в которые входят знания и умения организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки учебно-познавательной деятельности, а также овладение креативными навыками продуктивной деятельности (приобретение знаний непосредственно из реальности, владение приемами действий в нестандартных ситуациях, эвристическими методами решения проблем) [4].

Другими словами, компетенция определяется как опыт, и проявляется в готовности (мотивации и личностных качествах) выпускника использовать полученные знания, умения и навыки в своей профессиональной деятельности. Учебно-познавательные компетенции направлены на выработку наиболее универсальных способов работы с информацией и являются неотъемлемой составляющей процесса формирования конкурентоспособных специалистов, поскольку обеспечивают профессиональную мобильность выпускников вузов.

Учебно-познавательная компетенция содержит три основных компонента (рис. 1). Формирование учебно-познавательной компетенции осуществляется через учебно-познавательную деятельность студентов. Несформированность навыков учебно-познавательной деятельности ведет к снижению эффективности обучения. Уровни сформированности учебно-познавательной компетенции сформулируем позднее на основе выполнения учебно-познавательной деятельности при решении ситуационной задачи.

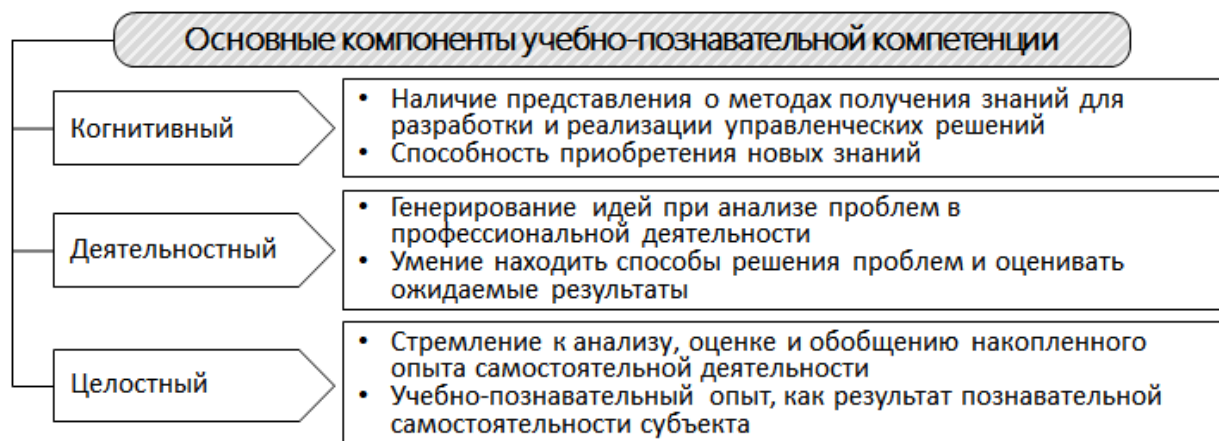


Рис. 1. Основные компоненты учебно-познавательной компетенции

Проблема активизации учебно-познавательной деятельности через обучение относится к числу актуальных. Связана она с поиском и необходимостью разработки технологий активного обучения, которые бы позволили обеспечить активную познавательную позицию студентов, побуждали к активной мыслительной и практической деятельности при усвоении учебного материала. К таким методам в полной мере относятся ситуационные задачи.

Ситуационная задача – методический прием, включающий совокупность условий, направленных на решение практически значимой ситуации с целью формирования компонентов содержания профессионального образования. Назначение ситуационной задачи при изучении дисциплин ЕНЦ может иметь два основных направления: *учебная* – основная цель которой обучение, и *научно-исследовательская* – направленная на осуществление исследовательской деятельности. Учебное назначение таких ситуационных задач, как правило, сводятся к закреплению знаний, умений и навыков поведения (принятия решений) в определенной ситуации. Главной целью ситуационной задачи является формирование способности к оптимальной деятельности, она отражает типичные ситуации, которые возникают наиболее часто и с которыми придется столкнуться выпускнику в процессе своей профессиональной деятельности.

Высокий потенциал ситуационных задач как средства формирования компетенций определяется тем, что их условие представлено в виде событий или обстоятельств, имитирующих деятельность в профессиональной сфере. Цель решения ситуационных задач состоит в усвоении знаний и приобретении профессиональных умений на основе деятельности в условиях, приближенных к реальной профессиональной деятельности. В настоящее время в учебно-методической литературе неполно рассмотрены вопросы использования таких задач при преподавании дисциплин, не имеющих непосредственного отношения к профессиональной деятельности студента и выпускника вуза.

При подготовке бакалавров основные усилия в процессе обучения дисциплинам естественнонаучного цикла направлены, в первую очередь, на формирование общекультурных компетенций, которые получают свое развитие при изучении определенной дисциплины.

Специфика ситуационных задач заключается в их практико-ориентированном характере, направленном на развитие и формирование профессиональных компетенций, т.е. совокупности профессиональных знаний, умений и навыков, а также способов выполнения профессиональной деятельности. Поэтому главный вопрос заключается в том, как и каким образом, учитывая профессиональную направленность ситуационных задач, можно использовать их при изучении цикла естественнонаучных дисциплин.

К таким предметам относятся дисциплины естественнонаучного цикла: информатика, математика, статистика, информационные технологии. Освоение каждой из этих дисциплин направлено на формирование навыков научного исследования и тем самым вносит лепту в профессиональное становление выпускника. Информатика – процессы поиска, способы переработки информации, построение информационных моделей; математика – методы решения задач оптимизации; статистика – обработка данных спортивных измерений; информационные технологии – методы и средства представления информации в удобном для восприятия виде, использование моделей в профессиональной деятельности.

Базовыми источниками используемыми для создания ситуационных задач по дисциплинам естественнонаучного цикла являются: научная и учебная литература, оперативная информация из СМИ, статистические материалы, научные публикации и ресурсы интернета посвященные спортивной тематике.

Ситуационные задачи, как правило имеют одинаковую типовую структуру и определенный перечень критериев для подбора материала (рис. 2).

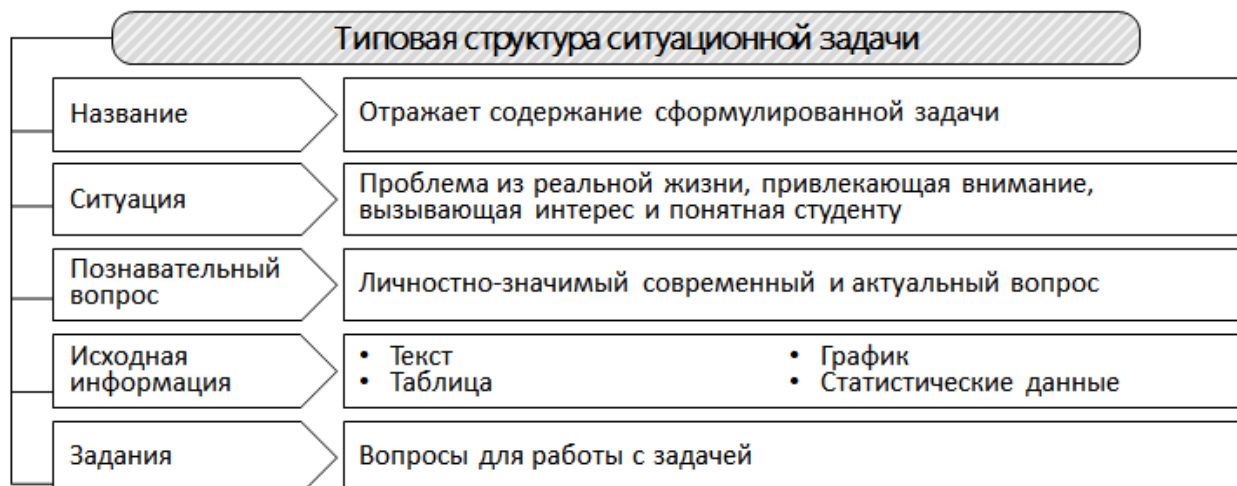


Рис. 2. Типовая структура ситуационной задачи

Краткая характеристика основных функций ситуационных задач представлена на рисунке 3.

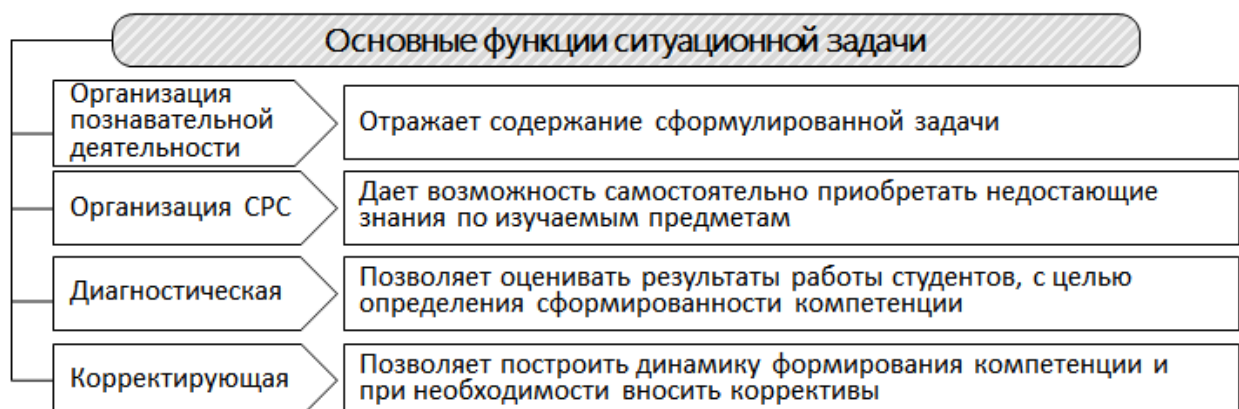


Рис. 3. Основные функции ситуационной задачи

Процесс решения ситуационных задач, как правило, разбивают на несколько последовательных этапов: целевой, актуализации, проблемный, выбора средств, теоретический, результативный, генерализации (рис. 4 и 5).

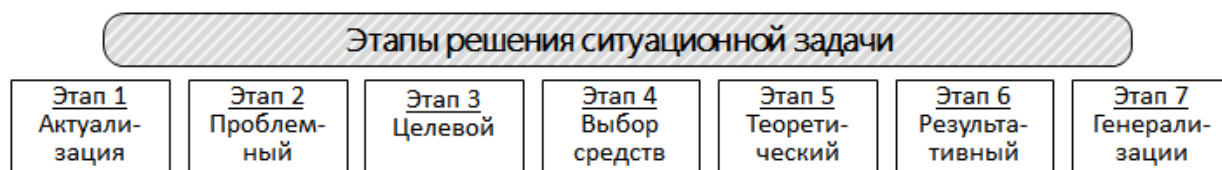


Рис. 4. Этапы решения ситуационной задачи

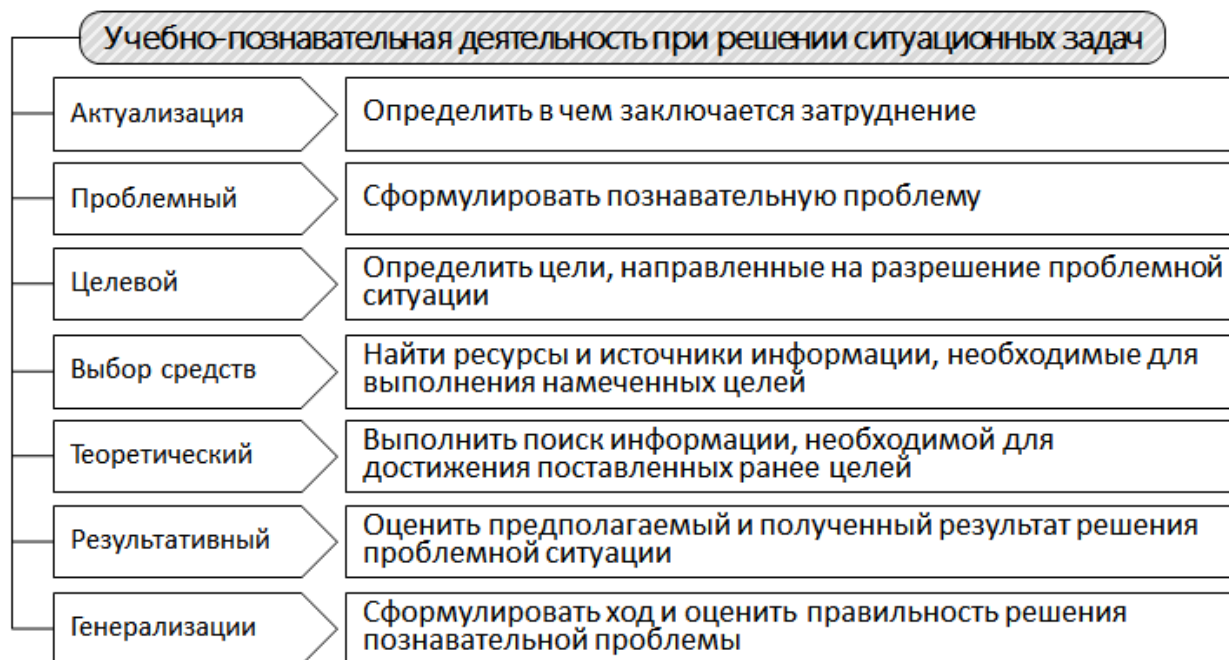


Рис. 5. Учебно-познавательная деятельность

На основе осуществления студентами учебно-познавательной деятельности при решении ситуационных задач определим уровни сформированности учебно-познавательной компетенции.

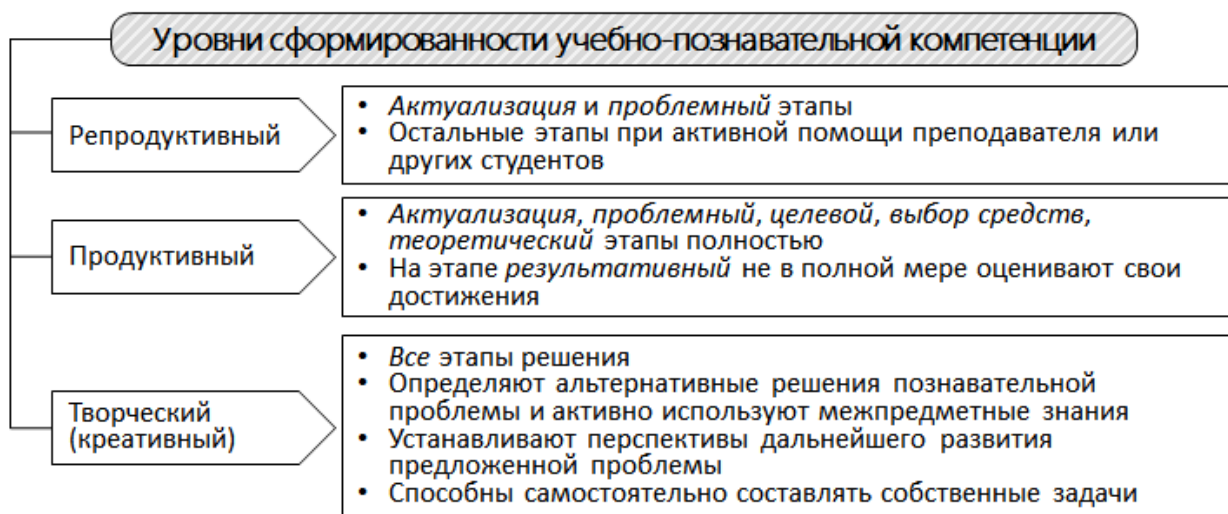


Рис. 6. Уровни сформированности учебно-познавательной компетенции

Ситуационные задачи по дисциплинам ЕНЦ должны быть ориентированы, в первую очередь, на формирование наиболее универсальных способов работы с информацией. В задачи необходимо включать задания, направленные на развитие исследовательских навыков: подбор, обработка и представление информации, полученной из различных источников; обобщение информации, ее систематизация и представление с использованием схемозыка; оформление результатов исследования в форме отчета, схем, таблиц и др. Задания в ситуационных задачах необходимо составлять разного уровня сложности (от ознакомления до оценки), что позволяет учитывать индивидуальные особенности студентов и определять уровень сформированности учебно-познавательной компетенции.

Выводы

1. Основным условием конкурентоспособности специалистов является их профессиональная мобильность.
2. Учебно-познавательные компетенции направлены на выработку наиболее универсальных способов работы с информацией и способствуют формированию профессиональной мобильности выпускников вузов.
3. Формирование учебно-познавательной компетенции осуществляется через учебно-познавательную деятельность студентов.
4. Активизация учебно-познавательной деятельности связана с технологией активного обучения, к таким методам относятся ситуационные задачи.
5. Ситуационные задачи по дисциплинам ЕНЦ должны быть ориентированы, в первую очередь, на формирование наиболее универсальных способов работы с информацией.

Литература

1. Атлягузова Е.И. Формирование базовых компетенций студентов технического профиля: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Е.И. Атлягузова. – Тольятти, 2011. – 23 с.
2. Еремина И.И., Садыкова А.Г. Методология оценки уровня сформированности информационно-коммуникационной компетентности будущих ИТ-профессионалов // *Фундаментальные исследования*. – 2013. – № 10 (часть 10). – стр. 2258-2264.
3. Маткаримова Д. Ш. Технология конструирования ситуационных задач в содержании практического обучения / Д. Ш. Маткаримова // *Молодой ученый*. – 2012. – №4. – С. 434-437.
4. Хуторской А.В. Ключевые компетенции и образовательные стандарты / Интернет-журнал «Эйдос». – 2002 – 23 апреля.

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 заго-

ловком, расположенным над таблицей. Все графы в таблице должны иметь заголовки с прописной буквы, сокращения слов в таблице не допускаются. Таблицы ориентируются по вертикали.

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

- Рукописи, не принятые в печать не возвращаются.

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

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

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

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

Научное издание

Научно-методический журнал
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

№ 3 (9) – 2014 год

Ответственный редактор
Неретин А.В.

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

Подписано в печать 30.09.2014.
Формат 210x294. Объем 12,5 п.л.
Тираж 1000 экз. Заказ № 1263.