

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

4 (10) – 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)
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

Е.Ю. Барабанкина, В.В. Чёмов. Разработка модели структуры тренировочных нагрузок для копьеметателей в годичном тренировочном цикле на этапе начальной специализации.....	5
Л.Г. Гаврилова, В.А. Овчаров. Биомеханическая структура опорных взаимодействий при выполнении прямого нападающего удара	12
А.А. Мартынов, В.О. Михайлова. Методика проведения занятий по спортивной аэробике в школе	16
Ю.В. Пармузина, И.А. Кирпикова. Совершенствование осанки у детей 10-11 лет, занимающихся по системе пилатес с использованием малого оборудования	20
П.А. Сабуркин, В.Н. Мишустин. Особенности возрастной динамики уровня кожно-гальванических реакций у юношей в связи с занятиями тяжелой атлетикой	24
Н.Д. Суслов, Р.Н. Болховских, В.Н. Мишустин. Повышение эффективности педагогического инструктажа как элемента обратной педагогической связи в процессе совершенствования техники рывка тяжелоатлетов	30
И.А. Фатьянов, Н.Ю. Петров. Исследование структуры конкурентоспособности бегунов на сверхдлинные дистанции в диапазоне соревновательных дистанций, проходящих в условиях действия повышенных температур	36
В.Д. Фискалов, Д.С. Петров. Тенденции в динамике спортивных результатов женщин, специализирующихся в гребле на каное	41
Т.С. Шептикина, С.А. Шептикин, С.И. Шаповалов, М.С. Блудилина. Режим жизнедеятельности школьников и стратегия планирования физического воспитания	44

Вопросы адаптивной физической культуры

С.А. Дробышева. Адаптивное физическое воспитание как учебная дисциплина и сфера деятельности выпускников бакалавров	50
---	----

Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки

О.В. Люсова. Особенности психологического здоровья женщин «третьего возраста»	54
---	----

Психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки

Т.А. Андреевко, Е.В. Чопорова, Е.Ю. Лалаева. Психологическая подготовка высококвалифицированных гимнасток к выступлениям на соревнованиях	60
О.А. Найда, Е.С. Пашарина, М.В. Матвеева. Общетеоретические аспекты патриотического воспитания учащихся младших классов	62
А.В. Терентьев, И.В. Черемисова. Проблема формирования психологической готовности к семейной жизни будущих спортсменов	64
	75

Менеджмент в сфере физической культуры и спортивной тренировки

М.Г. Бекирова. Системный подход к управлению организацией.....	69
И.И. Бородина, М.П. Бондаренко, К.С. Похлебаева. Особенности принятия решений в спортивном маркетинге	75
Ю.А. Орлова, Е.В. Клиновская, Н.О. Овсянникова. Современные информационные технологии как средство повышения эффективности управления физической культурой в городе	81
К.С. Похлебаева, М.П. Бондаренко, И.И. Бородина. Выявление факторов, влияющих на размер заработка фрилансера в волгоградских спортивных организациях	88

Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта

А.А. Губанищева. Направленное использование средств физического воспитания в процессе подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности	94
Л.А. Комлева. Стратегия лингвистической подготовки волонтеров спортивных соревнований	96
А.С. Кузнецова, А.В. Еремеев, Ю.А. Орлова. LMS системы в вузе физической культуры для организации учебного процесса в режиме реального времени с использованием сети интернет	100
В.Ю. Ростовский. Экспозиция музея ВГАФК как средство демонстрации социальной значимости профессии в сфере физической культуры и спорта	106
В.М. Степанян. Опыт привлечения специалистов-практиков к проведению интерактивных занятий со студентами - будущими менеджерами	111
В.В. Тофановский, К.И. Черноусов. Безопасность жизнедеятельности - общепрофессиональная дисциплина	114
Е.А. Широбакина. Разработка и составление ситуационных задач в физкультурных вузах по дисциплинам естественнонаучного цикла	117

От редакции журнала

Правила публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка»	123
--	-----

МЕТОДИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

РАЗРАБОТКА МОДЕЛИ СТРУКТУРЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ДЛЯ КОПЬЕМЕТАТЕЛЕЙ В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Барабанкина Е. Ю., Чёмов В. В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье изучены особенности построения годичного тренировочного цикла юных копьеметателей, исследована динамика уровней силовой и скоростно-силовой подготовки метателей копья в годичном тренировочном цикле, а также разработана модель силовой и технической подготовки копьеметателей на этапе начальной специализации, в которой за основу была взята установка на опережающую направленность технической подготовки по отношению к силовой.

Ключевые слова: модель тренировочных нагрузок, легкоатлеты-метатели, средства подготовки, структура подготовки.

THE MODEL DEVELOPMENT FOR THE STRUCTURE OF TRAINING LOADS FOR JAVELIN THROWERS IN THE ANNUAL TRAINING CYCLE AT THE STAGE OF INITIAL SPECIALIZATION

Barabankina E. Ju., Chemov V. V.

Volgograd State Physical Education Academy

In the article the creation features of young javelin throwers' year training cycle are studied, the dynamics of power levels and high-speed and power training of spear throwers in a year training cycle is investigated, and also the model of power and technical training of javelin throwers at the stage of initial specialization in which installation on the advancing orientation of technical training in relation to the power was taken as a basis is developed.

Keywords: model training loads, athletes-throwers, means of preparation, structure of preparation.

Совершенствование системы подготовки спортивных резервов является одной из первостепенных задач теории и практики спорта. Изучение различных сторон подготовки юных спортсменов позволило в настоящее время накопить значительный материал, который используется в тренировочном процессе. Вместе с тем, многие стороны процесса еще слабо изучены и требуют дальнейшей разработки [2, 4, 5].

В современных условиях повышение уровня спортивных достижений связано, с одной стороны, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, а с другой – с улучшением структуры построения тренировочного процесса. Дальнейший рост достижений в метании копья, возможность выступлений в соревнованиях в большей мере определяются постоянным совершенствованием системы подготовки спортсменов. Изучение и обобщение опыта подготовки метателей копья позволяет изучить

закономерности применения тех или иных средств на различных этапах тренировочного процесса [1, 3, 4].

Так, отсутствуют научно обоснованные методические рекомендации по легкоатлетическим метаниям (планирование тренировочного процесса на разных этапах подготовки), недостаточно изучена динамика применяемых тренировочных нагрузок в многолетнем плане, а также отсутствуют примеры их годового распределения в свете современных требований спорта.

В этой связи перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Изучить особенности построения годового тренировочного цикла юных копьеметателей.
2. Исследовать динамику уровней силовой и скоростно-силовой подготовки копьеметателей в годовом тренировочном цикле.
3. Разработать модель силовой и технической подготовки копьеметателей на этапе начальной специализации.

Подготовка юных и взрослых квалифицированных легкоатлетов-метателей, как известно, значительно отличается как по своим задачам, так и по организации учебно-тренировочного процесса. В то же время сложившиеся общие принципы построения тренировки не в полной мере отвечают специфике подготовки юных спортсменов [4].

Анализ данных научно-методической литературы, а также опрос ведущих тренеров г. Волгограда, работающих с метателями, показал, что в теории и методике спортивной тренировки есть несколько точек зрения на распределение тренировочных нагрузок в годовом цикле подготовки квалифицированных спортсменов.

Одна из концепций постепенного (плавного) повышения и снижения тренировочной нагрузки в «волнах» за определенные периоды времени чаще всего находит свое отражение в работе ведущих тренеров г. Волгограда. Следуя этой концепции, «волна» нагрузок в соревновательном периоде ниже соответствующей «волны» в подготовительном приблизительно на 10-15% по отношению к максимальному объему.

Гораздо реже, но тоже встречается концепция резкого колебания, чередования различных (малых, средних, больших) нагрузок и их параметров в отдельных занятиях и в недельных, месячных циклах тренировки. И, наконец, не нашли отражения в результатах анкетирования точки зрения: 1) концентрированного распределения тренировочных нагрузок одной преимущественной направленности на протяжении 2-2,5 месяцев (Верхошанский Ю.В.); 2) равномерного распределения тренировочных нагрузок силовой и технической направленности как в подготовительном, так и в соревновательном периоде (Бондарчук А.П.); 3) построение годового цикла по принципу маятника (Аросьев Д.А.).

Отсутствие последних точек зрения по вопросу распределения тренировочных нагрузок силовой и технической направленности в результатах опроса тренеров объясняется, по всей видимости, тем, что данные варианты распределения в большей мере приемлемы для квалифицированных спортсменов-метателей, опрошенные же тренеры работают с юными спортсменами. Кроме того, принцип концентрации нагрузок (объем нагрузки увеличивается более чем на 10% по отношению к среднемесячной величине) для юных метателей неприемлем не только из-за малой его эффективности, но из-за опасности перегрузки систем организма и травматизма опорно-двигательного аппарата при применении длительных нагрузок силовой направленности. Длительные силовые нагрузки отрицательно сказываются на состоянии сердечно-сосудистой системы юных метателей. Артериальное давление спортсменов повышается до 130-150 мм.рт.ст. и удерживается в течение всего периода применения концентрированных силовых нагрузок. Кроме того, подъем тяжестей большего веса сопровождается компрессионным воздействием на опорно-двигательный аппарат и, особенно, на позвоночник, вызы-

вающим деструктивные его изменения. После подъема предельного веса рост атлета уменьшается на 2-3 см вследствие компрессорного воздействия тяжести на опорно-двигательный аппарат, и, особенно, на позвоночник, восстановление роста происходит через 2-3 минуты отдыха.

И еще немаловажный фактор, свидетельствующий не в пользу концентрированных нагрузок. Концентрированное распределение нагрузок приводит к адаптации организма юных спортсменов к повышенным нагрузкам. Разница в объеме тренировочных нагрузок при волнообразном и концентрированном распределении достигает значительных величин. На примере метателей разница в силовой подготовке в одном занятии составляет 5-6 тонн, в недельном цикле – 14-15 тонн. Преждевременный выход спортсменов на повышенные объемы тренировочных нагрузок нередко приводит к перенапряжению, перетренированности, травмам и, как следствие, к вынужденному уходу молодых метателей из спорта.

В процессе исследования нами изучалась динамика распределения средств силовой и технической направленности в годичном тренировочном цикле. Для этого были выбраны 2 тренировочные группы равнозначные по уровню подготовленности. Первая группа тренировалась по методике с использованием волнообразного распределения нагрузки за определенные периоды тренировки. Причем в этой группе прослеживалась установка на опережающую направленность физической подготовки над технической.

Большие по объему тренировочные нагрузки, направленные на развитие физических качеств, в частности силовых способностей, выполнялись в подготовительном периоде, а большие по объему нагрузки, направленные на совершенствование техники основного соревновательного упражнения, – в конце подготовительного, начале соревновательного периодов.

Вторая группа тренировалась по методике с использованием резкого колебания чередования различных (малых, средних, больших) нагрузок в отдельных занятиях и в недельных, месячных циклах тренировки.

Результаты динамики основных средств подготовки в обеих группах представлены в таблицах 1 и 2.

Помесячная динамика основных средств подготовки метателей 2-ой группы не имеет какой-либо системности, поэтому мы в своей работе ограничились анализом проделанной работы в первой тренировочной группе.

Из таблицы 1 видно, что объем бросковых упражнений имеет тенденцию к увеличению в первом подготовительном периоде от 302 бросков в сентябре до 561 броска в декабре. После чего в первом соревновательном периоде происходит его уменьшение до 259 в январе и 346 бросков в феврале. Начало второго подготовительного периода характеризуется большими исходными величинами относительно первого. Далее происходит увеличение до начала второго соревновательного от 432 бросков до 561 броска. По окончании второго соревновательного периода объем бросковой работы снижается до 302 в июне и 173 в июле. Все это свидетельствует о плавном повышении объемов бросковых упражнений в подготовительных периодах и снижением их в соревновательных.

Динамика объемов работы силовой направленности имеет такой же характер, как и работа над совершенствованием технического мастерства. В первом подготовительном периоде происходит плавное увеличение от 59,6 в сентябре до 85,8 тонн в декабре. В первом соревновательном происходит снижение до 26,4 и 33,0 тонн в январе и феврале соответственно. Далее опять наблюдается повышение до конца подготовительного периода до 85,8 тонн и снижение ко второму соревновательному периоду до 39,6 в июне. В июле минимальный объем силовой работы – 19,8 тонн.

Таблица 1

Динамика основных средств подготовки метателей копья 1 группы

Средства	Общий объем	1 подготовительный период				1 соревнов. период		2 подготов. период		2 соревновательный период		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
Метание копья (раз)	4320	$\frac{302}{7}$	$\frac{389}{9}$	$\frac{475}{11}$	$\frac{561}{13}$	$\frac{259}{6}$	$\frac{346}{8}$	$\frac{432}{10}$	$\frac{518}{12}$	$\frac{561}{13}$	$\frac{302}{7}$	$\frac{173}{4}$
Штанга (тонн)	660	$\frac{59,5}{9}$	$\frac{72,6}{11}$	$\frac{79,2}{12}$	$\frac{85,8}{13}$	$\frac{26,4}{4}$	$\frac{33,0}{5}$	$\frac{72,6}{11}$	$\frac{85,8}{13}$	$\frac{85,8}{13}$	$\frac{39,6}{6}$	$\frac{19,8}{3}$
Другие метания (раз)	2000	$\frac{140}{7}$	$\frac{160}{8}$	$\frac{200}{10}$	$\frac{220}{11}$	$\frac{220}{11}$	$\frac{220}{11}$	$\frac{160}{8}$	$\frac{220}{11}$	$\frac{200}{10}$	$\frac{180}{9}$	$\frac{80}{4}$
Прыжки (раз)	7350	$\frac{995,5}{13}$	$\frac{735}{10}$	$\frac{661,5}{9}$	$\frac{588}{8}$	$\frac{441}{6}$	$\frac{735}{10}$	$\frac{995,5}{13}$	$\frac{735}{10}$	$\frac{735}{10}$	$\frac{441}{6}$	$\frac{367,5}{5}$
Отягощение (раз)	12400	$\frac{744}{6}$	$\frac{992}{8}$	$\frac{1488}{12}$	$\frac{1480}{12}$	$\frac{1116}{9}$	$\frac{1123}{9}$	$\frac{1243}{10}$	$\frac{1612}{13}$	$\frac{1471}{12}$	$\frac{619}{5}$	$\frac{496}{4}$
Спринт (м)	12000	$\frac{600}{5}$	$\frac{1559}{13}$	$\frac{1563}{13}$	$\frac{1076}{9}$	$\frac{1089}{9}$	$\frac{1553}{13}$	$\frac{1061}{9}$	$\frac{1079}{9}$	$\frac{1080}{9}$	$\frac{719}{6}$	$\frac{597}{5}$
Общий объем %		7,8	9,8	11,2	11	7,5	9,8	9,7	11,3	11,2	6,5	4,2

*Примечание: в числителе – абсолютные значения объемов, в знаменателе – процент от общего объема.

Таблица 2

Динамика основных средств подготовки метателей копья 2 группы

Средства	Общий объем	1 подготовительный период				1 соревнов. период		2 подготов. период		2 соревновательный период		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
Метание копья (раз)	3650	$\frac{292}{8}$	$\frac{365}{10}$	$\frac{328.5}{9}$	$\frac{289}{8}$	$\frac{401,5}{11}$	$\frac{319,5}{9}$	$\frac{292}{8}$	$\frac{360,5}{10}$	$\frac{438}{12}$	$\frac{371}{10}$	$\frac{180,5}{5}$
Штанга (тонн)	660	$\frac{46,2}{11}$	$\frac{50,4}{12}$	$\frac{36,9}{9}$	$\frac{37,7}{9}$	$\frac{33,1}{8}$	$\frac{29,1}{7}$	$\frac{36,9}{9}$	$\frac{42,1}{11}$	$\frac{50,1}{11}$	$\frac{41,3}{8}$	$\frac{21,0}{6}$
Другие метания (раз)	2500	$\frac{197}{8}$	$\frac{174}{7}$	$\frac{248}{10}$	$\frac{252}{10}$	$\frac{273}{11}$	$\frac{178}{7}$	$\frac{223}{9}$	$\frac{269}{11}$	$\frac{263}{11}$	$\frac{193}{8}$	$\frac{202}{8}$
Прыжки (раз)	6980	$\frac{907}{13}$	$\frac{903}{13}$	$\frac{693}{10}$	$\frac{627}{9}$	$\frac{417}{6}$	$\frac{423}{6}$	$\frac{694}{10}$	$\frac{837}{12}$	$\frac{691}{10}$	$\frac{419}{6}$	$\frac{348}{5}$
Отягощение (раз)	12800	$\frac{1274}{10}$	$\frac{1150}{9}$	$\frac{1407}{11}$	$\frac{1281}{10}$	$\frac{1020}{8}$	$\frac{891}{7}$	$\frac{1279}{10}$	$\frac{1154}{9}$	$\frac{1401}{11}$	$\frac{1019}{8}$	$\frac{889}{7}$
Спринт (м)	10500	$\frac{524}{5}$	$\frac{731}{7}$	$\frac{1151}{11}$	$\frac{1259}{12}$	$\frac{1368}{13}$	$\frac{1059}{10}$	$\frac{839}{8}$	$\frac{1048}{10}$	$\frac{1053}{10}$	$\frac{843}{8}$	$\frac{627}{6}$
Общий объем %		9,2	6,0	10,0	9,7	9,5	7,7	9,3	10,5	10,3	8,0	6,2

*Примечание: в числителе – абсолютные значения объемов, в знаменателе – процент от общего объема.

Динамика объемов работы с отягощениями локального воздействия имеет примерно такой же характер. Причем, весьма очевидной является опережающая направленность физической, в частности, силовой подготовки по отношению к технической.

Параллельно нами изучалась динамика уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности метателей в годичном тренировочном цикле. В качестве критериев оценки были выбраны результаты в тестах: бросок ядра снизу двумя руками вперед, жим лежа, прыжок в длину с места, бег на 30 м. Исследовались показатели только в первой тренировочной группе.

В результате исследований установлено, что все показатели, характеризующие силовую и скоростно-силовую подготовленность улучшаются от начала до конца 1-го подготовительного периода, при этом показатели силы (жим лежа, бросок ядра) достигают своего пика в конце 1-го подготовительного периода, в начале 1-го соревновательного периода. После чего происходит некоторая стабилизация и даже не существенное, но снижение в соревновательном периоде. В начале 2-го подготовительного периода опять наблюдается некоторое улучшение в показателях и далее снижение почти до конца 2-го соревновательного периода. Что касается скоростной подготовленности, то от начала 1-го подготовительного периода до начала соревновательного происходит вначале умеренное, затем существенное улучшение. В дальнейшем наблюдается стабилизация почти до конца 2-го соревновательного периода. Уровень скоростно-силовой подготовленности растет почти до конца 1-го соревновательного периода, после чего происходит умеренное его снижение и стабилизация.

Таким образом, следует сказать, что, несмотря на то, что в конце сезона показатели силовой и скоростно-силовой подготовленности выше лучших показателей предыдущего сезона, своих лучших значений они достигают в конце подготовительных периодов.

В соревновательных периодах наблюдается их существенное снижение, т.е. к началу соревновательных периодов достигнутый уровень максимальных силовых и скоростно-силовых показателей снижается к тому времени, когда спортсмены начали входить в состояние спортивной формы в основном соревновательном упражнении.

Анализ результатов наших исследований показал, что у большинства метателей объем нагрузки в месячных циклах колеблется от 4 до 13% от общего годового объема. В связи с этим, за признак волнообразного увеличения нагрузки были приняты показатели в диапазоне от 4-5 до 13%. Если 100% годового объема нагрузки разделить на 11 месяцев, то 9,1% можно считать средним объемом нагрузки в месячном цикле подготовки. Нижняя граница, с которой начинается отсчет нагрузки, равная 4-5% от годового объема, будет характеризовать малый объем, а верхняя граница, равная 13% от годового объема, – максимальный. Нагрузки в месячном цикле свыше 13% можно считать нагрузками концентрированного увеличения. Анализ динамики объемов тренировочной нагрузки, а также уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности свидетельствует о состоятельности и 1-го и 2-го варианта распределения объемов тренировочных средств в годичном цикле. Однако мы решили в своем проекте тренировочной программы подойти к этой проблеме несколько иначе.

В нашем проекте за основу была взята установка на опережающую направленность технической подготовки по отношению к силовой. Большие по объему тренировочные нагрузки, направленные на совершенствование техники основного спортивного упражнения, должны выполняться в подготовительном периоде, а большие по объему нагрузки, направленные на развитие максимальной мышечной силы, в конце подготовительного, начале соревновательного периодов.

Тренировка с увеличивающимися весами отягощений как средство повышения силы и использование приобретенной силы в основном движении – разные компоненты

спортивного совершенствования. Для эффективного использования общей силы в структуре движения необходима специфическая нейромышечная координация. Чем выше степень специфичности, тем быстрее произойдет утилизация добавочной силы в основном движении. Вот почему подготовительный период необходимо посвящать работе над совершенствованием техники движений. Такое распределение позволит лучше реализовать принцип постоянного развития силовых качеств в технике движений. На этом основано положение о необходимости улучшения личных достижений в одном из силовых упражнений на этапе подготовки к ответственным соревнованиям. Спортсмены за сезон, как правило, имеют 18-22 старта. Относительно небольшие объемы соревновательной и тренировочной нагрузки в летний период неизменно приводят к снижению темпов развития спортивной формы и нивелируют значение работы, проделанной в подготовительном периоде. Эволюция методики подготовки в зимний период в настоящее время продолжается в сторону увеличения объемов нагрузки технического характера. На основании экспериментальных исследований и теоретических данных была предпринята попытка разработки рациональной структуры тренировочных нагрузок юных метателей копья.

Данный годичный цикл имеет «трехгорбое» построение с большим объемом нагрузки в январе, апреле и июне, т.е. перед зимними, весенними соревнованиями и в середине летнего соревновательного периода. В зависимости от календаря соревнований большие по объему тренировочные нагрузки могут сдвигаться, но не более чем за месяц до основных соревнований. Характер и величина нагрузки в месячных циклах отражают смысловую направленность тренировочного процесса.

В разработанной модели четко видна опережающая направленность в подготовительном периоде средств технической, а в соревновательном периоде – средств силовой подготовки. Результаты же предварительных исследований (таблицы 1 и 2) показывают, что в практике подготовки метателей традиционно применяется иной вариант: почти весь подготовительный период спортсмены занимаются силовой подготовкой, а соревновательный – технической.

В нашем варианте силовая нагрузка почти до конца подготовительного периода носит умеренный характер, т.е. применяются средние веса отягощений. Силовая нагрузка является необходимым фоном, на котором выполняются значительные объемы нагрузок, направленные на совершенствование техники метаний. Физическая подготовленность юных метателей уже через 2-2,5 месяца восстанавливается до лучших показателей предыдущего года, и к моменту весенних соревнований спортсменов выходит на более высокий уровень физической подготовленности. Этим как раз и объясняется «трехгорбое» построение с большим объемом нагрузок в январе, апреле и июне, т.е. перед зимними, весенними соревнованиями и в середине летнего соревновательного периода.

Таким образом, разработанная нами модель распределения тренировочных нагрузок и средств подготовки юных метателей в годичном цикле будет способствовать не только удержанию достаточного уровня физических качеств в соревновательном периоде, но и будет способствовать дальнейшему их приросту, что должным образом будет выражаться в стабильности результатов в летнем соревновательном периоде.

Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Теория и методология спортивной тренировки: Блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры, 2005. - № 4. - С. 2-14.

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

3. Новиков, А.А. Тенденции исследования соревновательной деятельности в спорте высших достижений. Современный олимпийский спорт / А.А. Новиков, Б.Н. Шустин // Тез. докл. межд. науч. конгресса (Киев. 10-15 мая 1993 г.) - Киев, 1993. - С. 167-170.

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

5. Суслов, Ф.П. Структура годичного цикла тренировки в скоростно-силовых видах спорта / Ф.П. Суслов, В.С. Рубин, Т.Т. Селиванова, Б.Н. Шустин // Научно-спортивный вестник. 1996. - № 5. - С. 7-10.

БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ОПОРНЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЯМОГО НАПАДАЮЩЕГО УДАРА

Гаврилова Л.Г., Овчаров В.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассматривается возможность применения биомеханических методов контроля технического мастерства волейболистов 17 - 18 лет. Представлены результаты исследований опорных взаимодействий при выполнении прямого нападающего удара.

Ключевые слова: опорные взаимодействия, техническая подготовленность, биомеханический контроль, отталкивание, нападающий удар.

THE BIOMECHANICAL STRUCTURE OF SUPPORTING INTERACTIONS WHEN PERFORMING DIRECT SPIKE

Gavrilova L.G., Ovcharov V.A.

Volgograd State Physical Education Academy

The article discusses the possibility of using biomechanical methods control of technical skills of 17 - 18 years old volleyball players. The results of support interactions research when performing direct forward spike is presented.

Keywords: supporting interaction, technical training, biomechanical control, repulsion, forward spike.

Современный волейбол с его высоким уровнем развития требует наиболее эффективного решения ведущих проблем совершенствования теории и методики спортивной тренировки, средств и методов технической подготовки. Успехи в современном волейболе находятся в прямой зависимости от подготовки спортивных резервов. Однако поиск молодых талантов, уровень их физической, технической подготовленности недостаточно богатый и не обеспечивает предпосылок для полноценной работы волейболистов в командах дублирующих составов [1, 2, 3].

Как правило, мы придерживаемся традиционных методов обучения и совершен-

ствования техники игры в волейбол. И вся информация, которую получает тренер, выстраивается на основе визуального наблюдения за выполнением технических приемов игры.

Так как в волейболе спортивный результат находит свое выражение в количестве побед над соперником и занятом месте в турнирной таблице, а не измеряется в количественных мерах и содержательно не связан с модельными нормативами технической подготовленности на уровне команд высших разрядов. Управление процессом подготовки спортивных резервов не эффективно из-за отсутствия необходимой объективной информации [1, 4].

Поэтому при использовании традиционного метода обучения техническим приемам, основанном на многократном повторении, происходит закрепление многих ошибок в технике игры, избежать которых на начальном этапе обучения волейболисты не могут. Это является одним из слабых звеньев традиционного построения тренировочного процесса [4, 5].

Полученные данные позволяют утверждать, что для поиска новых форм повышения эффективности средств и методов спортивного педагогического контроля технической подготовленности волейболистов являются актуальными в данном направлении.

Из анализов различных исследований и публикаций определяем, что овладение рациональной техникой практически делает волейболиста более быстрым, ловким, выносливым, смелым и решительным. Волейболист, у которого хорошая техническая подготовленность, более надежно выступает в игре, так как не опасается сложных игровых ситуаций [5].

В доступной литературе имеется значительное количество работ, посвященных рассмотрению различных теоретических аспектов выполнений технических приемов игры, созданию способов регистрации их характеристик [1, 2, 3].

Следует отметить, что большинство исследований были направлены на изучение техники выполнения прямого нападающего удара. При выполнении нападающего удара различают фазы, состоящие не из повторяющихся циклических движений, а носят весьма разнообразный характер как по внешней, наблюдаемой форме движений, так и по своей скоростно-силовой структуре. Современными исследованиями установлено, что наибольшая точность полета мяча при нападающем ударе достигается, когда угол между рукой и туловищем составляет 160-170 градусов, то есть когда мяч при выполнении нападающего удара находится впереди игрока.

Кроме этого выделяют три способа разбега: скоростной, коррекционный и универсальный. Первый способ разбега применяется при «уверенном» выходе на удар, при втором происходит некоторое замедление (либо ускорение по ходу разбега) при недостаточно точном определении момента удара, и в третьем сочетаются оба этих способа. Нападающий удар может осуществляться по ходу разбега и с переводом. При выполнении нападающего удара по ходу разбега важным является напрыгивание в последнем шаге разбега, когда ноги волейболиста, незначительно согнутые в коленном суставе, ставятся на поверхность площадки с пятки. Такая постановка стопы способствует стопорящему движению, которое необходимо для перевода горизонтальной скорости разбега в вертикальную. Максимально увеличивая скорость при напрыгивании, игрок сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах опускает ОЦТ вниз, при этом правая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед и ставится рядом с левой. Руки для предстоящего махового движения вперед-вверх отводятся назад-вниз. Фаза отталкивания от опоры начинается с маховых движений рук еще до активного разгибания ног в момент приставки правой стопы к левой. При этом ОЦТ вследствие увеличения

угла сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах продолжает смещаться вниз и оказывается вынесенным за опору.

Снижение ОЦТ вниз и смещение его за опору, позволяют значительно увеличить его путь во время преодолевающей работы мышц ног, что способствует достижению большей величины вертикальной скорости движения тела в заключительной фазе отталкивания.

Активное разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах, а также энергичное сгибание стопы осуществляется за счет взрывной работы мышц этих звеньев и завершается упругим отталкиванием стоп от поверхности площадки.

В начале безопорной фазы туловище и ноги игрока выпрямлены, левая рука после махового движения прекращает смещение вперед-вверх, а правая, согнутая в локтевом суставе, продолжает отводиться назад. Тело волейболиста в результате силы толчка вверх и инерции горизонтальной скорости разбега перемещается вперед-вверх.

При дальнейшем подъеме туловище игрока прогибается в поясничной части позвоночника, правое плечо и рука отводятся назад и в сторону, левая, согнутая в локтевом суставе, смещается вниз, ноги сгибаются в коленных суставах.

В результате всех этих движений мышцы плечевого пояса, груди и живота хорошо растягиваются, создавая необходимые условия для концентрации усилий в ударном движении. Удар по мячу производится в высшей точке прыжка. После удара по мячу (заключительная фаза) волейболист приземляется в 1—1,5 метрах от места отталкивания на согнутые в коленных суставах ноги, туловище игрока несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтях. В то же время рядом авторов отмечено, что при выполнении прямого нападающего удара в фазе отталкивания на динамограмме наблюдается резкое увеличение кривой опорной реакции при напрыгивании, падении в момент сгибания ног и туловища, новое ее возрастание происходит при отталкивании.

Исследование биоэлектрической активности мышц голени и бедра позволили определить порядок включения мышц в фазе отталкивания. Н.А. Носко исследовал биодинамическую структуру отталкивания при выполнении нападающих ударов.

В результате проведенных исследований пришли к выводу, что длительность отталкивания у волейболистов высокой квалификации больше, чем у начинающих спортсменов и усилия в фазе отталкивания больше, чем в фазе амортизации. Что касается электромиографических показателей, различия наблюдаются во времени начала и завершения биоэлектрической активности мышц. Поэтому уровень подготовленности юных спортсменов к 18 - 20 годам должен отвечать требованиям команд высших разрядов, и их интегральная подготовка должна обладать потенциальными возможностями для достижения в перспективе целой системы подготовки волейболистов высокого класса [1, 2, 3, 4].

Традиционные пути тренировочного процесса, рекомендуемые тренером, предполагают совершенствование технического мастерства волейболистов, основанных на субъективном восприятии техники конкретного спортсмена, и сопоставление ее с воображаемым эталоном уже не соответствует имеющемуся уровню спортивных достижений. Разработка и применение технических средств обучения в тренировочном процессе позволяет получить объективные данные о количественных и качественных характеристиках движений. При помощи технических средств обучения тренеру значительно легче устранить ошибки при выполнении специальных и соревновательных упражнений.

Ведущее место в теории и практике технического совершенствования занимают вопросы ведущих параметров, фаз и элементов координации специфических технических действий. Поэтому определение ведущих параметров приемов игры в волейболе имеет большое значение для раскрытия основного механизма движений, в процессе со-

вершенствования технического мастерства волейболистов. Некоторые авторы отмечают, что были проведены исследования, где принципиальное отличие тренировочного процесса контрольной и экспериментальной группы заключается в том, что в экспериментальной группе процесс совершенствования элементов биомеханической структуры опорных взаимодействий основной группы приемов игры был организован как объект педагогического управления. Управляемыми объектами были элементы биомеханической структуры опорных взаимодействий при выполнении прямого нападающего удара и блокирования. Результаты проведенных исследований позволили в качестве наиболее значимых параметров опорных взаимодействий, подвергавшихся оперативному педагогическому контролю, в процессе совершенствования структуры движений прямого нападающего удара и блокирования определить при выполнении прямого нападающего удара и блокирования максимальное значение вертикальной составляющей опорной реакции в фазе отталкивания (длительность фазы отталкивания).

Волейболисты экспериментальной группы в течение учебно-тренировочного сбора в программу утренней тренировки включали выполнения по две серии из пяти попыток прямого нападающего удара и блокирования с применением технических средств оперативного педагогического контроля, выделенных элементов биомеханической структуры опорных взаимодействий вышеуказанных технических действий. Это давало возможность тренеру осуществлять объективный контроль процесса, параметров действий обучаемых с параметрами двигательных заданий, более адекватно дозировать основные педагогические воздействия. При этом объем средств воздействия на элементы биомеханической структуры опорных взаимодействий в экспериментальной группе был повышен за счет уменьшения выполнений других специальных упражнений, направленных на совершенствование технического мастерства волейболистов. В результате общий объем занятий и физических нагрузок различной интенсивности в обеих группах оставался одинаковым.

Сопоставление показателей биомеханической структуры, полученных с помощью этапного педагогического контроля, проведенного в начале и по окончании педагогического эксперимента, показали, что спортивные результаты экспериментальной группы достоверно возросли как по отношению к своим исходным данным, так и по сравнению с показателями контрольной группы на фоне незначительного изменения этих же показателей у волейболистов контрольной группы.

Таким образом, совершенствование ведущих элементов биомеханической структуры опорных взаимодействий на основании средств и методов оперативного педагогического контроля в экспериментальной группе дает возможность по отношению к исходным данным существенно увеличить показатели вертикальной составляющей опорной реакции при выполнении прямого нападающего удара, сократить длительность фазы отталкивания при выполнении прямого нападающего удара, стабилизировать дискретное значение угла коленного сустава при выполнении приема и уменьшить его вариативность по сравнению с контрольной группой. У волейболистов контрольной группы однонаправленного изменения элементов биомеханической структуры опорных взаимодействий не отмечено.

Это дает основание считать, что предложенная программа является достаточно эффективной и позволяет обеспечить достоверный прирост спортивного результата без дополнительного увеличения тренировочных нагрузок.

Литература

1. Лапутин, А.Н. Дидактическая биомеханика: проблемы и решения / А.Н. Лапутин // Наука в Олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1995. - №2 (3). -

С.42 - 51.

2. Носко, Н.А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой / Н.А. Носко. - К.: Науковий світ, 2000. - 336 с.

3. Лапутин, В.О. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А.М. Лапутин, М.О. Носко, В.О. Кашуба. - К.: Науковий світ. 2001.

4. Лапутин, А.Н. Олимпийскому спорту - высокие технологии / А.Н. Лапутин, В.И. Бобровник. - К.: Знання, 1999. - 164 с.

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ В ШКОЛЕ

Мартынов А.А., Михайлова В.О.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Спортивная аэробика все больше становится популярной среди различных групп населения, в том числе и среди детей школьного возраста. В статье описывается методика использования средств спортивной аэробики в системе физического воспитания школьниц старших классов. Показана высокая эффективность использования данной методики. Полученные данные могут иметь теоретическую и практическую значимость среди специалистов в области школьного физического воспитания.

Ключевые слова: спортивная аэробика, физическая подготовленность, школьницы старших классов, педагогический эксперимент.

THE METHODS OF SPORTS AEROBICS CLASSES AT SCHOOL

Martynov A.A., Mikhailova V.O.

Volgograd State Physical Education Academy

The sports aerobics is becoming increasingly popular among different groups of people, including school-age children. This article describes how to use resources of sports aerobics in the system of high school girls' physical education. The high efficiency of using this technique is shown. The obtained data can be theoretical and practical significant among experts in the field of school physical education.

Keywords: sports aerobics, physical fitness, schoolgirls, senior classes, pedagogical experiment.

Введение. Статистика последнего времени показывает нам низкий уровень физического состояния большей части детей разного школьного возраста на территории нашего государства. При этом динамика сложившейся картины указывает на постепенное ухудшение данной ситуации. Причинами этого выступают различные обстоятельства:

- неблагоприятная экологическая обстановка;
- не радужные последствия социально-экономических реформ;

- отсутствие серьезных стимулов к освоению подрастающим поколением физкультурных ценностей;
- повышенные требования по освоению учебного материала;
- отставание методических разработок в области теории и методики физического воспитания от предъявляемых требований школьной практики.

Уровень получаемых ребенком в школе интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок достаточно высок, нередко эти показатели превышают возрастные критерии учащихся, которые находятся на стадии незавершенного формирования молодого организма и гипокинезии. Очевидно, что при таком интенсивном режиме деятельности у школьников наступает быстрое утомление, снижается работоспособность, и, как следующий негативный фактор, повышается заболеваемость. В такой ситуации происходит снижение интереса к учебно-познавательной деятельности, а также стремление к профессиональному росту [2].

В результате перечисленного выше в современном обществе образовалась проблема, а именно низкий уровень здоровья детей. Это заставляет специалистов в области физической культуры искать различные пути решения сложившейся неблагоприятной ситуации. Самой приоритетной задачей школьного физического воспитания является повышение физических возможностей организма детей. В процесс физического воспитания в школе специалисты систематически пытаются внедрить различные методики, направленные на повышение физического и функционального состояния школьников, а также на улучшение показателей здоровья в целом [2,3]. Однако вопрос об изменении физической подготовленности детей путем включения спортивной аэробики в физкультурную работу учебных заведений до настоящего времени не рассматривался.

В настоящее время среди подрастающей молодежи особой популярностью пользуются различные виды аэробики, в том числе спортивной. Этот вид спорта с его зрелищной, эмоциональной, захватывающей динамикой, который включает в себя разнообразные технические элементы, не может оставить равнодушным практически никого [1,4,7].

Данное исследование является крайне актуальным, так как обусловлено крайне важной значимостью физической подготовленности, от состояния которой зависит не только здоровье школьниц старших классов, но и их будущая студенческая деятельность. Исходя из выше перечисленного, целью нашей работы явилось изучение влияния занятий спортивной аэробикой в рамках третьего урока учебной дисциплины «Физическая культура» на физическую и функциональную подготовленность школьниц старших классов.

Организация исследования. В исследовании приняли участие 40 школьниц, обучающихся в одной из школ города Волгограда в возрасте 15-17 лет. По состоянию здоровья все они относились к основной медицинской группе. По результатам контрольных тестов, школьницы были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную. В каждой из них было по 20 девушек в возрасте 15-17 лет. Основные различия состояли в том, что в экспериментальной группе учебно-тренировочный процесс в рамках третьего урока физической культуры, был построен на основе использования средств спортивной аэробики, а в контрольной группе постоянно использовались двигательные элементы, согласно учебному плану.

Проведение педагогического эксперимента осуществлялось в течение семи месяцев (октябрь - апрель). Воздействие нагрузкой на организм школьниц экспериментальной группы осуществлялось в рамках третьего урока физической культуры, который проводился один раз в неделю. Продолжительность каждого урока составляла не более 40 мин. За время проведения эксперимента было разработано и проведено около 30 уроков в экспериментальной группе. Занятие проводилось по традиционной струк-

туре и включало подготовительную, основную и заключительную часть. В зависимости от выполняемых элементов задания выполнялись: группой; поточно; одновременно (фронтально); в форме круговой тренировки. Достаточно широко использовались методы показа и объяснения.

В содержание программы экспериментальной группы были включены различные виды двигательных комбинаций, в том числе и для работы на отдельные части тела. Все это выполнялось под соответствующее музыкальное сопровождение. Выполнялись различные связки из базовых элементов, направленные на развитие двигательных способностей. Выбор последовательности проведения различных двигательных связок осуществлялся по принципу их воздействия на организм занимающихся [5,6].

Учитывая особенности организма школьников старших классов в данный возрастной период, обязательным условием было включение упражнений для развития силовой выносливости мышц нижних конечностей, брюшного пресса, гибкости позвоночного столба и тазобедренных суставов, а также дыхательных упражнений. Дозирование интенсивности нагрузки на занятии осуществлялось в пределах 70% от максимального порога ЧСС (140-150 уд./мин), данный интервал является несколько выше нижней границы интенсивности, при которой происходит улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы занимающихся.

Результаты исследования. Для оценки эффективности экспериментальной программы в сентябре и мае учебного года проводилось тестирование двигательной подготовленности и функционального состояния школьников старших классов. В начале проведения педагогического эксперимента (табл.1) выявленные показатели физической подготовленности старших школьников в экспериментальной и контрольной группах не отличались друг от друга достоверным различием. При определении средней величины всех показателей уровень физической подготовленности на начало проведения педагогического эксперимента соответствует среднему физическому развитию.

Таблица 1

Динамика показателей двигательной подготовленности и функционального состояния школьников старших классов

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	В начале проведения эксперимента (n-20)	В конце проведения эксперимента (n-20)	В начале проведения эксперимента (n-20)	В конце проведения эксперимента (n-20)
ЖЕЛ (лит.)	2,2 ± 0,1	2,7 ± 0,1	2,2 ± 0,1	2,4 ± 0,1
ЧСС исх. (уд./мин)	75 ± 1,3	71 ± 1,3	76 ± 1,7	74 ± 1,8
Степ-тест (усл.ед.)	59,8 ± 0,6	70,2 ± 0,5	57,9 ± 0,6	59,8 ± 0,4
Сгибание рук из упора лежа за мин (кол-во раз)	36,2 ± 1,6	45,7 ± 1,3	32,1 ± 1,4	36,9 ± 1,1
Ф пр. (кг)	20,7 ± 0,6	25,4 ± 0,6	20,0 ± 0,7	22,5 ± 0,8
Ф лев. (кг)	19,1 ± 0,5	21,9 ± 0,5	18,3 ± 0,6	19,4 ± 0,6
Подъем ног до угла 90 гр. за мин. (кол-во раз)	30,7 ± 1,1	39,7 ± 1,1	29,3 ± 1,2	35,7 ± 0,8
Подъем туловища, и.п. лежа на спине за мин. (кол-во раз)	35,8 ± 1,2	44,0 ± 1,1	31,4 ± 1,2	36,8 ± 1,1

Подвижность позвоночного столба (баллы)	2,9 ± 0,2	4,3 ± 0,1	3,0 ± 0,2	3,9 ± 0,2
Подвижность в тазобедренном суставе (см)	52,6 ± 2,0	64,7 ± 1,8	51,8 ± 1,8	55,1 ± 1,8

Сравнивая результаты проведенных тестирований, становится очевидным, что в группе, занимающейся по экспериментальной методике, произошло достоверное повышение ($p < 0,05$) показателей физической и функциональной подготовленности (табл. 1). Основываясь на данных, полученных в результате проведения педагогического эксперимента, можно с уверенностью сказать: проведение занятий по физической культуре в рамках третьего урока со школьницами старших классов по разработанной нами методике, направленной на использование средств спортивной аэробики, повлияло на положительное изменение результатов всех исследуемых показателей в экспериментальной группе. Также наблюдается прирост показателей в контрольной группе, который можно охарактеризовать как незначительный.

Выводы. Проведенный анализ научно-методической литературы, а также анализ полученных результатов проведенного исследования говорит об оправданном и целесообразном использовании средств спортивной аэробики в процессе физического воспитания школьниц старших классов. Высокая эффективность проведенного педагогического исследования, прежде всего, обуславливается общим положительным отношением старших школьниц к такому интересному виду спорта как спортивная аэробика.

Начальное оценивание уровня физического и функционального развития организма старшеклассниц в начале педагогического эксперимента показало средний уровень развития этих показателей. В первую очередь такие низкие показатели свидетельствуют о дефиците двигательной активности. Регулярное использование методики, направленной на изучение спортивной аэробики, достоверно повышает исследуемые показатели физического и функционального развития организма школьниц старших классов ($p < 0,05$).

Разработанная и апробированная методика по спортивной аэробике в физическом воспитании школьниц старших классов может быть рекомендована к использованию в системе школьного образования, поскольку ее реализация происходит в структуре учебно-тренировочных занятий, поэтому не требуется экономических затрат дополнительного характера.

Заключение. В содержание программы по физической культуре в рамках третьего урока для школьниц 10-11 классов будет целесообразным внедрение раздела по изучению и освоению спортивной аэробики. Основываясь на специфических особенностях организма школьниц старших классов, будет эффективным включение упражнений на развитие силовой выносливости мышц, нижних конечностей, брюшного пресса, а также на развитие гибкости позвоночного столба и тазобедренных суставов, а также дыхательных упражнений.

Литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физ. культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996. - № 1. – С. 23 - 25.

3. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях.- М.: Терра - Спорт, 2000. - 192 с.

4. Мартынов, А.А. Начальная подготовка спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой на начальном этапе тренировки / А.А. Мартынов // Ж.: Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. - №7 (101). – С. 88-92.

5. Спортивная аэробика в школе. / – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 84 с. (Физическая культура и спорт в школе).

6. Фитнес-аэробика / Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Г.А. Зайцева, А.И. Шимонин, С.В. Крамина, Е.Ю. Пономарева, Л.А. Смирнова, К.В. Цвиловский, М.Л. Штода. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. - М., 2008. - 78с.

7. Интернет-ресурсы: Всероссийская федерация спортивной аэробики России www.sport-aerob.ru.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАЛОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Пармузина Ю.В., Кирпикова И.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Укрепление здоровья школьников - одно из направлений современной реформы образования. А одна из наиболее распространенных «школьных» патологий – нарушение осанки, приводящей к серьезным заболеваниям позвоночника, внутренних органов, центральной нервной системы. Проблемы нарушения осанки в наши дни актуальны практически для всех детей, а особенно для школьников. Поэтому родителям необходимо уделять особое внимание формированию правильной осанки у ребенка.

Существуют разнообразные методики из оздоровительного фитнеса, которые позволяют корректировать нарушения осанки. Одной из таких методик является система Пилатес.

Ключевые слова: система Пилатес, осанка, малое оборудование.

THE 10-11 YEARS OLD CHILDREN'S POSTURE IMPROVEMENT IN PILATES SYSTEM WITH THE USE OF SMALL EQUIPMENT

Parmuzina Yu. V., Kirpikov I. A.

Volgograd State Physical Education Academy

The strengthening of schoolchildren's health is one of modern education reforms' direction. And one of the most widespread "school" pathologies is violation of posture leading to serious diseases of spine, internal organs, the central nervous system. The problems of posture violation are important practically for all children today and especially for schoolchildren. Therefore parents need to pay special attention to formation of correct posture of a child.

There are various techniques from improving fitness which allow to correct posture violations. One of such techniques is the system Pilates

Keywords: Pilates system, posture, small equipment

В детском возрасте, когда организм еще только развивается, осанка может довольно легко изменяться под влиянием многих внешних факторов [1,3].

Существуют разнообразные методики из оздоровительного фитнеса, которые позволяют корректировать нарушения осанки. Одной из таких методик является система Пилатес [2, 4, 5].

Основными принципами методики Пилатеса являются контроль, концентрация, осознанное дыхание, центрирование, расслабление, направленные движения и координация. Основные задачи Пилатеса – укрепление мускулатуры, улучшение координации и баланса тела, улучшение осанки, стимулирование циркуляции и повышенное восприятие собственного тела [2, 4, 5].

Основой всех упражнений Пилатес является тренировка так называемого "Powerhouses" – "каркаса прочности", под этим подразумевается группа мышц, расположенная вблизи позвоночника, то есть опорная мускулатура. Все движения во время упражнений Пилатес выполняются медленно, плавно, благодаря чему мышцы и связки не перенапрягаются. Одновременно тренируется правильное дыхание.

Педагогический эксперимент проводился с целью проверки эффективности разработанного комплекса, путём сравнения показателей экспериментальной и контрольной групп. Продолжительность эксперимента 4 месяца.

В ходе исследования были поставлены следующие задачи:

1. Определить исходный уровень функционального состояния мышц-стабилизаторов, отвечающих за качество осанки у детей 10 - 11 лет.
2. Разработать комплекс упражнений по методу Пилатес с использованием малого оборудования с детьми 10 – 11 лет.
3. Проверить эффективность разработанного комплекса, направленного на совершенствование осанки у детей 10 - 11 лет, в педагогическом эксперименте.

Исследования проводились с сентября по декабрь 2013 года на базе МОУ гимназия №1 г. Волгограда. В исследованиях приняли участие 20 человек 10 – 11 лет, по 10 человек в каждой группе.

Как в контрольной, так и в экспериментальной группе, у большинства детей было отмечено снижение функции стабилизации позвоночника при изменяющихся условиях. Показатели, соответствующие пределам нормы встречались реже у экспериментальной группы, но эта разница не существенная (табл. 1).

Таблица 1

**Результаты оценки навыка стабилизации позвоночника
в начале педагогического эксперимента**

Тестовые показатели	Контрольная группа (n-10)	Экспериментальная группа (n-10)	P
	M±m	M±m	
В саггитальной плоскости	1,0±0,4	2,0±0,5	>0,05
В горизонтальной, фронтальной плоскости	1,5±0,3	1,0±0,3	>0,05
Функция стабилизации поперечной мышцы живота	5,0±0,4	4,0±0,4	>0,05

При проведении педагогического эксперимента контрольная группа занималась Пилатесом по стандартной методике, без использования малого оборудования. Занятия

проводились 3 раза в неделю по 60 минут. Структура урока стандартная: подготовительная, основная и заключительная часть. Каждое упражнение выполнялось два подхода по 8 раз. Время подготовительной части занятия составляло 15 минут, основной – 40 минут и заключительной – 5 минут.

В подготовительной части урока мы уделяли внимание всем основным группам мышц. В учебно-тренировочное занятие мы добавляли элементы йоги для растяжки и баланса. В самом начале несколько вдохов и выдохов с наклоном вперед. Все упражнения выполнялись медленно, с прямой спиной и без рывков: приседание, растяжка для бедра, волна, разминка для суставов рук, разминка для спины, рук и бедер.

Экспериментальная группа, так же в составе 10 человек, занималась с той же систематичностью. Занятия состояли из подготовительной, основной и заключительной частей, но при занятиях в данной группе использовалось малое оборудование: мяч для Пилатеса, изотоническое кольцо. Малое оборудование рекомендуется для занимающихся с разным уровнем подготовленности, в том числе с детьми и подростками.

Один из комплексов Пилатес – упражнения с мячом. Этот комплекс упражнений благоприятно сказывается на состоянии мышц поясницы, брюшного пресса и глубоких лестничных мышц спины.

Во время занятий приходится постоянно концентрировать всё внимание, потому что потребуются постоянный контроль над своим телом, чтобы не скатиться с мяча. Вследствие необходимости поддержания постоянного баланса, комплекс с мячом считается в Пилатесе достаточно сложным. Удерживать мяч на месте необходимо усилием мышц корпуса. Такая необходимость делает мяч отличным инструментом для развития чувства равновесия. Очевидно, что занятия с мячом - это не только способ сделать тренировку веселее и интереснее для ребёнка, но и оптимальная физическая нагрузка, которая в итоге может стать хорошей профилактикой нарушений осанки. В этих упражнениях работают не только основные мышцы, но и те, которые в обычных условиях трудно задействовать.

Изотоническое кольцо применяется в Пилатесе как для укрепления мышц, так и для развития чувства равновесия и координации. Упругое кольцо за счет эффекта сопротивления помогает лучше концентрировать внимание на отдельных группах мышц, что существенно улучшает качество их проработки и является немаловажным фактором на детских занятиях.

Упражнения с кольцом в Пилатесе позволяют укреплять мышцы, не перегружая их. Тренируются мышцы брюшного пресса, ягодиц, груди, спины, которые отвечают за стабилизацию позвоночника.

Подготовительная часть занятия в экспериментальной группе проходила так же, как и в контрольной группе. Использовались те же упражнения с одинаковой дозировкой.

В основной части занятия экспериментальная группа занималась с малым оборудованием.

1. Блок А: Лежа на животе и сидя

- сотня
- roll up – roll-down
- движения одной ногой
- движения двумя ногами
- смена ног с последующим скручиванием
- перекаты
- обратные скручивания
- «твист»
- мост – вариации

2. Блок В: На животе
 - «плавание» – вариации
 - «нырок лебедя» – вариации
 - экстензии – вариации
 - работа ног – вариации
3. Блок С: На боку
 - Вариации упражнений ногами и баланс
4. Блок D: Упоры
 - столешница
 - фронтальные упоры (работа ногами)
 - боковые упоры и скручивания

Заключительная часть занятия состояла из легкой растяжки и отдыха после тренировки.

В конце педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование детей в возрасте 10-11 лет, которые в течение 4-х месяцев регулярно занимались физическими упражнениями по системе Пилатес. Результаты тестирования показали положительные изменения в исследуемых показателях (табл. 2).

Таблица 2

Сравнительный анализ результатов оценки функционального состояния мышц-стабилизаторов позвоночника у детей в возрасте 10-11 лет

Тестовые показатели	Контрольная группа (n-10)	Экспериментальная группа (n-10)	P
	M±m	M±m	
В саггитальной плоскости	2,5±0,6	5,0±0,6	<0,05
В горизонтальной, фронтальной плоскости	3,5±0,4	4,0±0,3	>0,05
Функция стабилизации поперечной мышцы живота	9,0±0,6	7,0±0,5	<0,05

Заключение. В результате полученных данных мы выявили изменения показателей как в экспериментальной, так и в контрольной группах в лучшую сторону и получили ещё одно подтверждение того, что занятия физическими упражнениями по методу Пилатес с детьми позволяет эффективно укреплять у них мышцы-стабилизаторы, сохраняющие правильное положение позвоночника, даже под воздействием нагрузки, формируя тем самым правильную осанку.

Литература

1. Амосов, В.Н. Искривление позвоночника. Сколиоз у детей и взрослых / В. Н. Амосов. - СПб.: Вектор, 2010. – 128 с.
2. Буркова, О.В. «Пилатес» - фитнес высшего класса / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – М.: Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005. – 208 с.
3. Буц, Л.М. О формировании правильной осанки / Л. М. Буц. – М., 2008. – 56 с.
4. Дьякова, С.А. Пилатес – самостоятельное направление в оздоровительной физической культуре / С.А. Дьякова, О.В. Просветова, Ю.В. Пармузина // Актуальные

проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса: сборник трудов Всероссийской научно – практической конференции. – Волгоград: ВГАФК. – 2010. – С.25 – 27.

5. Яных, Е.А. Управление телом по системе пилатес / Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М., Донецк: Сталкер, 2008. – 159 с.

ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНОЙ ДИНАМИКИ УРОВНЯ КОЖНО-ГАЛЬВАНИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ У ЮНОШЕЙ В СВЯЗИ С ЗАНЯТИЯМИ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ

Сабуркин П.А., Мишустин В.Н.

**Волгоградский государственный медицинский университет
Волгоградская государственная академия физической культуры**

Средства тяжелоатлетического спорта способствуют поддержанию высокого тонуса симпатической иннервации, как одного из звеньев механизма информационного компонента вегетативного обеспечения, способствующего росту соревновательной результативности тяжелоатлетов, в то время как циклические средства ОФП снижают. "Эффект уравнивания" высокого уровня информационного компонента высоким уровнем энергетического реализуется применением специализированных средств, выполняемых циклично.

Ключевые слова: юные тяжелоатлеты, возрастная динамика КГР, функциональный контроль.

THE FEATURES OF AGE DYNAMICS LEVEL OF SKIN AND GALVANIC REACTIONS OF YOUNG MEN TAKING UP WEIGHTLIFTING

Saburkin P. A., Micshustin V.N.

**Volgograd state medical university
Volgograd State Physical Education Academy**

The means of weightlifting promote maintenance of high tone of sympathetic innervations, as one of links of information component mechanism of vegetative providing promoting growth of competitive productivity of weight-lifters while cyclic means of general training exercises reduce. "The effect of equilibration" of high level of information component to high level of energy is realized by application of special means which are carried out cyclically.

Key words: young weight-lifters, age dynamics of KGR, functional control.

Организм тяжелоатлета в процессе тренировок постоянно подвергается различным по объёму (силе) и интенсивности (качеству) управляющим воздействиям тренировочной нагрузки, направленных на формирование ответных реакций как специфических, так и неспецифических (общих) [2]. К неспецифическим относят реакции всего организма как многоуровневой саморазвивающейся системы, которые связаны в основном с величиной нагрузки. Специфические реакции организма (реакции на качество нагрузки) определяются специфическими особенностями тренировочной нагрузки — в т.ч. тяжелоатлетического спорта.

На практике такое деление условно, поскольку каждое тренировочное средство, как действующий фактор нагрузки, обладая своей интенсивностью (спецификой), имеет также и свой объём (который обуславливает неспецифическое действие). В результате, любое тренировочное средство может рассматриваться одновременно как специфическим, так и неспецифическим фактором воздействия [2]. А поскольку специфическая реакция, развивающаяся в ответ на более сильную нагрузку нежели чем общая, не может развиваться без общей, то необходим учет параметров внешней нагрузки не только специфической, но и характер общей внутренней реакции [2].

В настоящее время в тяжелоатлетическом спорте разработан и успешно внедрен ряд методик учета специфической работы, позволяющей регулировать нагрузку организма вероятностно (допустим 95% уровень) в рамках линейной педагогической системы периодизации. В то же время, система взаимодействия тяжелоатлета со штангой является сложной многоуровневой иерархической колебательной системой, в которой система неспецифических адаптационных реакций организма оказывает свое влияние на тренированность [2]. Это влияние по ряду объективных причин не всегда учитывается в тренировочном процессе тяжелоатлетов. В этой связи в процессе построения тренировочного процесса одним из основных условий адекватности тренировочной нагрузки состоянию организма спортсмена является получение информации о неспецифической активности организма, её различия, и построение логической модели управления подготовкой тяжелоатлета [7, 9].

Методика исследования и устройство для измерения. В психофизиологии биоэлектрическая реакция, регистрируемая с поверхности кожи (КГР), широко используется как показатель неспецифической активации организма [1, 3, 4, 8]. Считается, что КГР можно регистрировать с любого участка кожи [10], но, по мнению Блока В. [1], лучше всего с пальцев, кистей рук и подошв ног, где присутствуют существенные приспособительные реакции потоотделения, что делает измеряемую на этих участках электропроводимость кожи (ЭПК) показателем чувствительного и достоверного критерия общего неспецифического возбуждения Ц.Н.С.

Кожно-гальваническая реакция (КГР), являясь вегетативным компонентом ориентировочной реакции организма, который связан с симпатической иннервацией, отражает характер активности потовых желез. Поскольку функция центральной нервной системы во многих видах спорта существенно влияет на спортивную работоспособность [7], то исследование КГР получает все большее распространение в спортивной практике [4, 6]. К настоящему времени имеется множество вариантов этой методики, но требованиям спортивной практики (надежности, информативности, доступности при работе в условиях спортивного зала, дешевизны оборудования) удовлетворяют не все методы. Поэтому большое значение имеет дальнейшее совершенствование и унификация методик исследования КГР [7].

Из двух основных методов регистрации КГР мы отдали предпочтение экзосоматическому, основанному на измерении уровня сопротивления кожи (УСК) и уровня проводимости кожи (УПрК).

Методика измерения УПрК, использованная нами, основана на методе измерения КГР у спортсменов, предложенном ранее доцентом кафедры физиологии ВГАФК Ченегиним В.М. [7], в которую внесены ряд изменений относительно оригинала.

Как и другие авторы, мы учитываем КГР по уровню электропроводности кожи (УПрК) и, дополнительно, по уровню сопротивления кожи (УСК), получаемого расчетным способом:

$$уСК = \frac{U}{I} \quad уСК = \frac{U}{I}$$

где: U - напряжение тока между электродами; I - ток в цепи электрод — кожа.

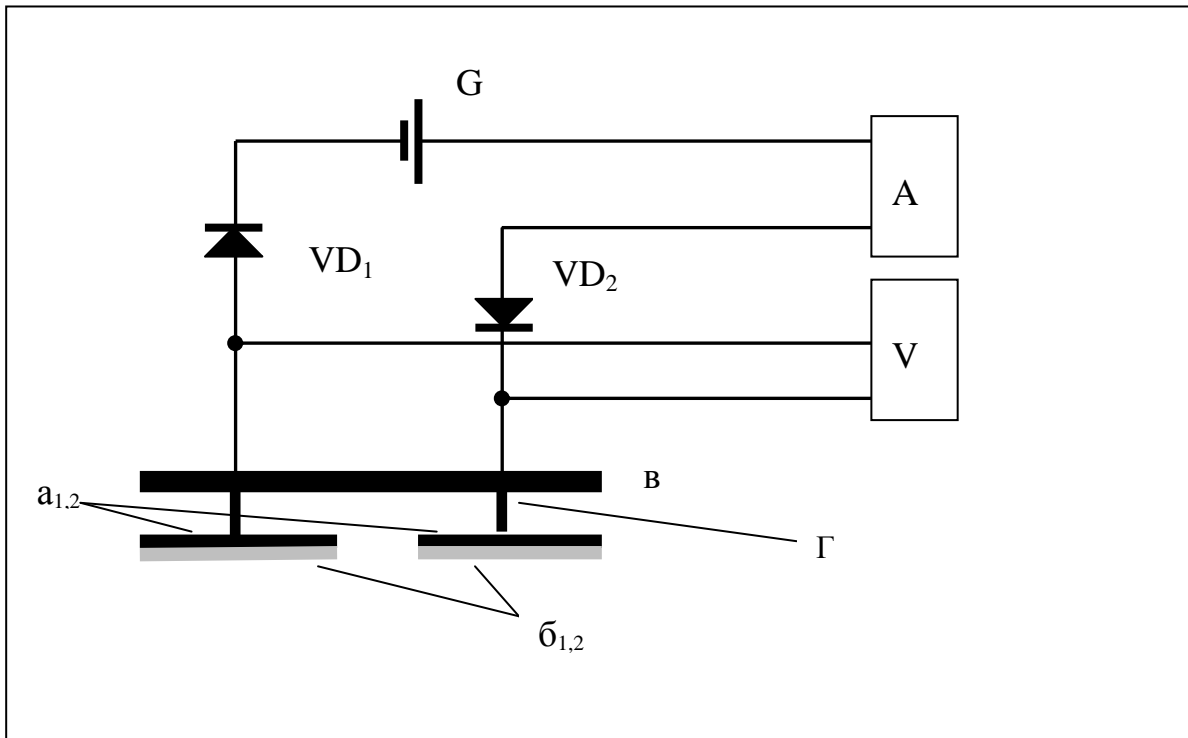


Рис. 1. Схема устройства для измерения уровня проводимости кожи и сопротивления: $a_{1,2}$ - серебряные электроды с хлорированным покрытием; $б_{1,2}$ - два защитных слоя фланели; $в$ - диэлектрическая основа электродов; $VD_{1,2}$ - диоды; A, V - аналого-цифровые преобразователи.

В отличие от оригинала мы используем источник постоянного тока (G) с напряжением 1,2 в (NiMn AAA) (рис.1). На каждый активный электрод ($a_{1,2}$) ток подается через диоды ($VD_{1,2}$), на которых происходит дополнительное падение напряжения (по 0,3 в), обеспечения в итоге необходимые стабилизированное напряжение на электродах 0,6 В. Чтобы упростить электрическую схему устройства и повысить его надежность для измерения нами использовались два аналого-цифровых преобразователя MAS830 (мультиметр). С помощью одного прибора измерялся ток в цепи электрод-кожа (точность измерения 0,1 μ), другой прибор служил для измерения напряжения (точность измерения 0,01 в). Мультиметр A для измерения тока в цепи электродов ($a_{1,2}$) включается в цепь последовательно с аккумулятором G , мультиметр V для измерения напряжения подсоединяется параллельно электродам.

Технология изготовления электродов не отличается от оригинала за исключением того, что они располагаются не на диэлектрике, а на стойках "Г" длиной 5 мм. Это было сделано для исключения утечки тока в момент проведения процедуры увлажнения.

ния фланели электродов электролитом (раствором 0,85% NaCl), применяемого для обеспечения более надежного контакта на участке измерения электрод — кожа.

Оба электрода (a_1, a_2) имеют размер 10 x 10 мм, и расположены на расстоянии 5 мм. Поскольку при сопоставительном анализе полученных данных имеет значение место отведения, то мы так же проводили измерения на ладони в области возвышения большого пальца [7].

Результаты исследования. Исследовалась возрастная динамика УПрК у юных тяжелоатлетов от 12 до 18 лет, а также в контрольных группах юношей такого же возраста не занимающихся спортом. Измерения проводилась как в состоянии покоя, так и после стандартного степ-теста.

В возрастной динамике электропроводности кожи у не занимающихся спортом в состоянии покоя можно наблюдать волнообразные колебания (табл. 1).

Таблица 1

Возрастная динамика КГР (электропроводности / сопротивления) кожи ладони у юных тяжелоатлетов и в группах не занимающихся спортом

Контингент	УЭПрК (μ) и УСК (Мом) по годам жизни						
	12	13	14	15	16	17	18
Тяжелоатлеты	1,14/ 0,526	1,71/ 0,351	1,24/ 0,484	1,26/ 0,476	1,26/ 0,476	1,34/ 0,448	1,27/ 0,472
Юноши, не занимающиеся спортом	1,15	1,51	1,02	1,59	1,09	1,26	1,23

Как видно на гистограмме рисунка 2, эти колебания в возрастном периоде сильно выражены (во всех случаях различия существенны и статистически достоверны).

Так, в возрасте от 12 до 13 лет, электропроводность кожи возрастала на 0,36 мкА ($t=3,6$; $p<0,01$), в следующей фазе от 13 до 14 лет следовал существенный спад, отражённый в уменьшении проводимости кожи на 0,49 мкА ($t=7,0$; $p<0,001$). На следующем возрастном отрезке от 14 до 15 лет вслед за спадом отмечался подъем на 0,57 мкА ($t=6,3$; $p<0,001$) и на этапе перехода к становлению спортивного мастерства (15 - 16 лет) происходил снова спад на 0,5 мкА ($t=5,0$; $p<0,001$). В последующие годы электропроводность кожи стабилизируется на умеренно высоком уровне.

В отличие от не занимающихся спортом, у юных тяжелоатлетов электропроводность кожи после несущественных (статистически недостоверных ($p>0,05$)) колебаний в 12-13 и 13-14 лет устанавливается на умеренно высоком уровне. Средние показатели этого уровня несколько выше (статистически недостоверно ($p>0,05$)), чем у не занимающихся спортом и остается таким на последующих этапах подготовки. Исключение составляет возраст 15 лет, когда у юношей, не занимающихся спортом отмечался существенный подъем (статистически достоверный ($t=4,6$; $p<0,01$)), в то время как у юных тяжелоатлетов он отсутствовал.

Такая особенность возрастной динамики уровня электропроводности кожи у юных тяжелоатлетов объясняется стабилизирующей ролью спортивной тренировки. Специализированная тренировка снимает влияние гормональных преобразований пубертатного периода на уровень электропроводности кожи, отмеченных у не занимающихся спортом. В возрасте 15 лет, когда юные тяжелоатлеты квалифицируются по разряду взрослых атлетов, уровень ЭПрК оказывается сопоставим среднему показателю более старших возрастов.

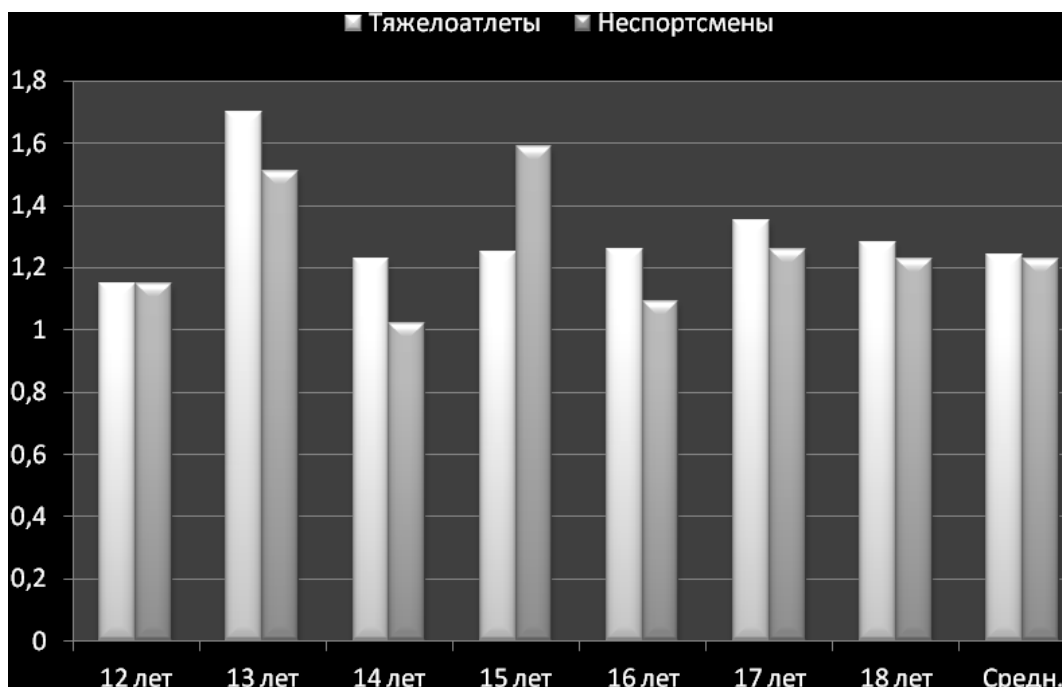


Рис. 2. Сравнительная динамика уровня электропроводности кожи ладони у юных тяжелоатлетов и не занимающихся спортом

Возникает естественный вопрос: чем обусловлено изменение величины электропроводности кожи – уровнем спортивной подготовки, либо спортивной специализацией?

Для ответа на этот вопрос нами были использованы сравнительные данные Ченегина В.М. с соавторами [8], полученные с использованием аналогичной методики у группы спортсменов различных специализаций – пловцов, прыгунов в воду и легкоатлетов (сравнительный показатель УСА не приводится, поскольку на спортсменах других специализаций он не измерялся).

Данные показывают, что во всех группах у спортсменов различных специализаций, уровень электропроводности кожи существенно ниже по сравнению с юношами, не занимающихся спортом. Так же, с увеличением возраста юных спортсменов независимо от специализации и квалификации происходит неуклонно снижение показателя уровня электропроводности кожи. В соответствии с общепринятым мнением, что электропроводность кожи отражает тонус симпатической нервной системы [1, 3, 4, 6, 7, 9], можно заключить, что на показатель электропроводности кожи влияют оба фактора: занятия спортом вообще и спортивная специализация в частности.

Считается, что занятия циклическими видами спорта характеризуются большим преобладанием энергетического компонента вегетативного обеспечения мышечной деятельности. Следовательно, циклические средства тренировки на выносливость изменяют вегетативный тонус в сторону преобладания парасимпатических влияний над симпатическими.

В таком случае повышение симпатического тонуса, вызываемое специализированными тяжелоатлетическими тренировочными нагрузками, характеризуется большим преобладанием механизма информационного компонента системы вегетативного обеспечения [3], на котором базируется реакция активации [2]. Следовательно, применение ОФП в качестве базовых средств уравнивает тонус ВНС понижением симпатического и повышением парасимпатического.

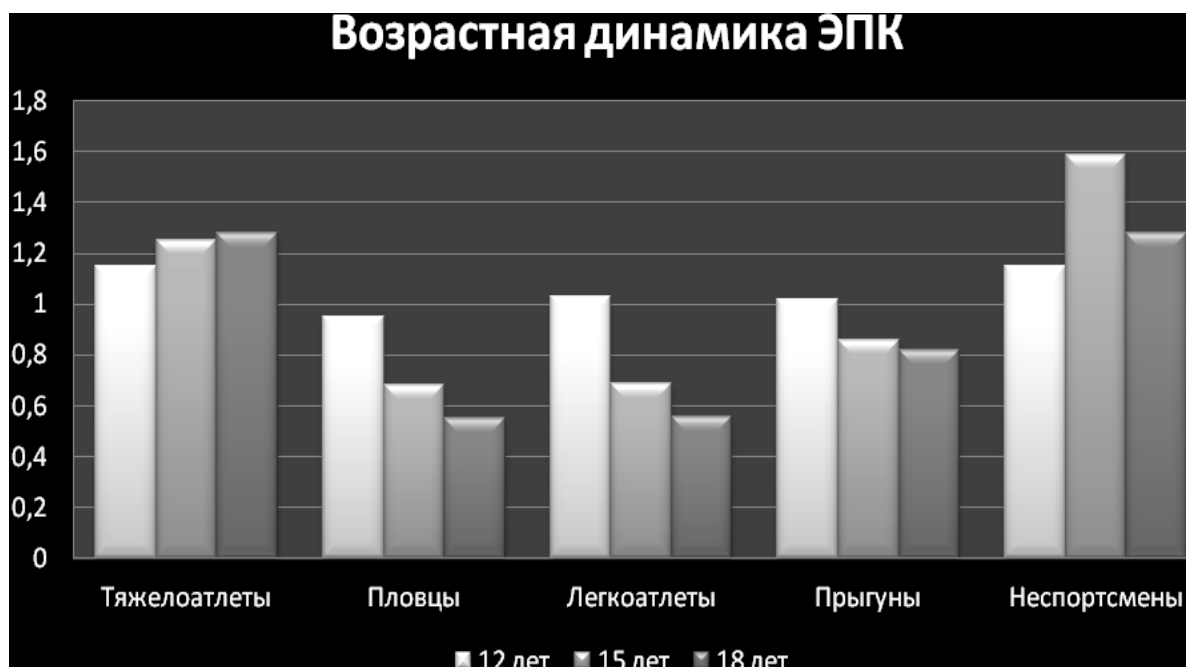


Рис. 3. Возрастная динамика электропроводности кожи ладони у юных тяжелоатлетов и в группах пловцов, легкоатлетов, прыгунов в воду, не занимающихся спортом

Это предположение подтверждается данными у спортсменов, занимающихся прыжками в воду, тренировочные средства которых (как и в штанге) характеризуются большой долей информационного компонента в вегетативном обеспечении, что предъявляет большие требования к реактивности симпатической нервной системы. Поэтому они занимают промежуточное положение по уровню симпатического тонуса между циклическими и ациклическими скоростно-силовыми видами спорта. С другой стороны, непрерывные подъемы на вышку и трамплины, а также постоянные охлаждения тела - значительно повышают запросы к производительности систем энергообеспечения, т.е. к энергетическому компоненту вегетативного обеспечения и к парасимпатической иннервации.

Выводы:

1. Судя по возрастной динамике электропроводности кожи, тяжелоатлетический спорт способствует поддержанию высокого тонуса симпатической иннервации как одного из звеньев механизма информационного компонента вегетативного обеспечения, способствующего росту соревновательной результативности тяжелоатлетов.

2. Применение специализированных тяжелоатлетических тренировочных средств усиливает информационный компонент вегетативного обеспечения, а для его ослабления применяются циклические средства ОФП, не способствующие росту соревновательной результативности тяжелоатлета.

3. По аналогии с прыжками в воду, где высокий уровень информационного компонента уравновешивается высоким уровнем энергетического, возникает закономерный вопрос – зачем применять непопулярные среди тяжелоатлетов беговые упражнения? Необходим поиск условий для реализации "эффекта уравновешивания" применением специализированных тяжелоатлетических средств, выполняемых циклично.

4. Использование методики определения КГР посредством прямого измерения УПрК и расчетного УСК позволяет контролировать парциальные нагрузки различной

направленности с преимущественно информационным или энергетическим компонентом вегетативного обеспечения.

Литература

1. Блок, В. Уровни бодрствования и внимания / В. Блок // В кн.: Экспериментальная психология. - М., 1970.- С. 97-146.
2. Гаркави, Л.Х. Антистрессорные реакции и активационная терапия / Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакина, Т.С. Кузьменко. - М.: "ИМЕДИС", 1998.-565 с.
3. Гиссен, Л.Д. Контроль за ходом обучения спортсменов психорегулирующей тренировке по данным КГР / Л.Д. Гиссен // Теория и практика физической культуры.- 1969. - №7. - С. 57-59.
4. Жбанков, О.В. Система контроля психофизического состояния человека как инструмент управления процессом адаптации в спорте и учебном процессе / О.В. Жбанков, Д.С. Петров, В.А. Головина // Теория и практика физической культуры.- 2003. - №2. - С.20-23.
5. Махнев, В.П. Об информативности кожно-гальванической реакции для диагностики стрессовых состояний у человека / В.П. Махнев, А.С. Осенний // Экстремальная физиология, гигиена и средства индивидуальной защиты человека. - 1990. - С.127-128.
6. Серова, Е.Н. Кожно-гальваническая реакция: Теория и новые методические подходы / Е.Н. Серова, Ю.П. Иванов // Медицинские науки. - №5. - 2007. - С.52-56.
7. Ченегин, В.М. Методика исследования кожно-гальванических реакций у спортсменов / В.М. Ченегин // Теория и практика физической культуры. - 1975. - № 1.- С.69-71.
8. Ченегин, В.М. Влияние спортивной подготовки на возрастное развитие полового диморфизма / В.М. Ченегин, Е.Д. Докучаев, С.М. Погудин, С.А. Ратникова // Системные механизмы и управление специальной работоспособностью спортсменов. - Волгоград, 1984. - С.162-175.
9. Ченегин, В.М. Методы исследования функционального состояния тяжелоатлетов / В.М. Ченегин, В.Н. Мишустин, Е.Д. Докучаев // Пути совершенствования эффективности медицинского контроля за высококвалифицированными спортсменами: тезисы докладов XXIII Всесоюзной конференции по спортивной медицине. – М., 1987. – ч.1. - С.161–162.
10. Шпунт, В.Х. Динамические электрические свойства кожи человека / В.Х. Шпунт. - Мед. Техника, 1997. - С.38-48.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТРУКТАЖА КАК ЭЛЕМЕНТА ОБРАТНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СВЯЗИ В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ РЫВКА ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Суслов Н.Д., Болховских Р.Н., Мишустин В.Н.

**Владимирский государственный университет
Московская государственная академия физической культуры
Волгоградская государственная академия физической культуры**

Изучалась возможность использования педагогического инструктажа для повышения соревновательной надежности тяжелоатлетов посредством формирования двига-

тельной координации подъема предельных весов, используя для этого упражнения средней интенсивности, выполняемых повторно и сериями из пяти подъёмов.

Ключевые слова: тяжелоатлеты, совершенствование техники, педагогический инструктаж.

IMPROVING THE EFFICIENCY OF PEDAGOGICAL INSTRUCTION AS THE ELEMENT OF RETURN TEACHING COMMUNICATION IN THE PROCESS OF WEIGHTLIFTERS' TECHNOLOGY JERK IMPROVEMENT

Suslov N.D., Bolhovskih R.N., Mishustin V.N.

**Vladimir State University
Moscow State Physical Education Academy
Volgograd State Physical Education Academy**

The use of pedagogical instruction to improve the weightlifters' competitive reliability by means of generating motor coordination of lifting weights limit, using the average intensity of exercise performed again and the series of five climbs was analyzed.

Keywords: weightlifting, improving technology, pedagogical instruction.

Главной двигательной задачей тяжелоатлета, по определению А.Н. Воробьева [1], является сообщение штанге скорости, обеспечивающей ей вылет на высоту, достаточную для фиксации на прямых руках (скорости вылета штанги - СВШт). Установлено, что СВШт находится в обратнопропорциональной зависимости от поднимаемого веса и имеет минимальный предел. Минимальная скорость фиксации (МСФ) характеризуется высокой стабильностью и низкой вариативностью, сохраняющиеся на протяжении длительного времени [1]. Процесс совершенствования спортивно-технического мастерства характеризуется отрицательной динамикой МСФ, и коррелирует с эффективностью технического действия. На завершающей стадии этапа совершенствования спортивно-технического мастерства, как правило, устанавливается минимальное значение индивидуальных показателей СВШт (МСФ) [4]. Но часто прибавка результата тяжелоатлета не сопровождается снижением МСФ, что в итоге приводит к противоречию, когда высокий результат базируется на низком уровне организации движения. Такая ситуация становится возможной, когда в процессе тренировок отсутствует методика воздействия на данный элемент технического действия [2]. На важность данной проблемы указывают, как минимум, два обстоятельства: потери в сумме двоеборья (могут достигать до 20%) и невозможность изменить параметры техники (переучить) в дальнейшем [1, 4]. Поэтому, поиск педагогических условий, позволяющих пропорционально развивать спортивное и техническое мастерство тяжелоатлетов в процессе становления мастерства, является актуальным.

Методы и методика исследования. Для оценки уровня технической подготовленности тяжелоатлетов нами регистрировались динамические и кинематические характеристики техники. Для оценки динамических характеристик измерялась максимальная сила мышц ног, показанная в приседаниях со штангой со стоек (штанга за головой), имеющая высокую корреляционную связь с рывком и толчком ($r=0,696-0,782$ и $r=0,874-0,916$), соответственно.

Из кинематических характеристик определялись пространственные (траектория перемещения штанги) и пространственно-временные (скорость вылета штанги).

Скорость вылета штанги измерялась лазерным измерительным комплексом [1, 4] для определения уровня технической и физической подготовленности тяжелоатлетов.

Согласно рекомендациям, скорость вылета измерялась в конце фазы финального разгона (подрыва) для каждого атлета индивидуально (рис.1, точка V_{1-4} на траектории T_{1-4}). Основным преимуществом данной методики является бесконтактный способ измерения, цифровой формат данных не требующий расшифровки, ввод данных в персональный компьютер (ПК) непосредственно с датчиков.

Для дифференцированной оценки техники упражнения записывалась траектория перемещения штанги, как один из простых и в то же время информативных критериев. Для её регистрации производилась видеозапись упражнений камерой Canon S3IS с частотой съемки 60 к/сек. Траектория снималась с торца грифа. В связи с поставленной целью исследования нас интересовали следующие параметры траектории штанги (рис.1):

- 1 – относительная высота подъема штанги 75% веса ($h_{п1,2}$) траектории $T_{1,2}$;
- 2 – про путь "крючка" траектории T_{1-4} в процессе ее опускания при выполнении подседа ($S_{2,3}$);

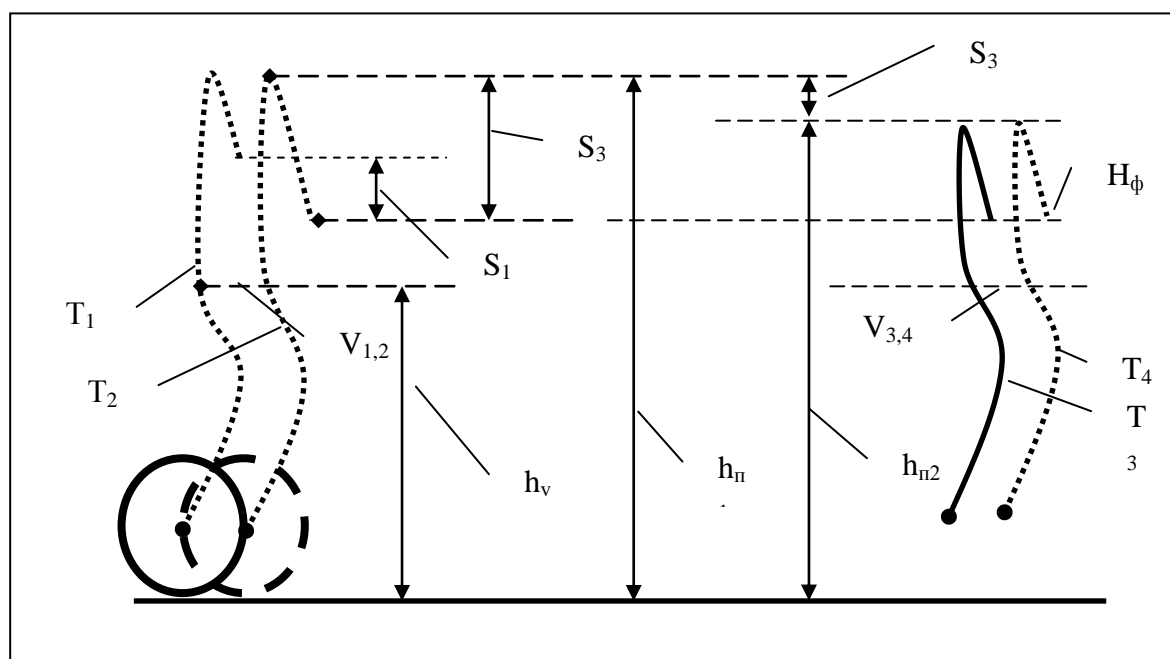


Рис. 1. Кинематические характеристики перемещения штанги 75% веса в рывке однократного подъема ($T_{1,2}$), модель 100% веса (T_3) и предельный подъем в серии 75% весов

Оперативный контроль в данном случае является "датчиком" в системе обратной педагогической связи тренер-тяжелоатлет, который позволяет получить объективную информацию о характере взаимодействия тяжелоатлета и штанги. Но эти данные необходимо правильно интерпретировать и довести в нужной форме до спортсмена.

Эта задача решается посредством оперативного и корректирующего педагогического инструктажа [6], который предшествует выполнению упражнения.

Методика исследования. Педагогическое исследование проводилось непосредственно на тренировках юных тяжелоатлетов 15-летнего возраста, имевших на данный момент 2-ой и 1-ый спортивный разряд в количестве 16 человек в несколько методических приемов (МП).

МП 1. *Сбор информации контроля.* Определялся результат в приседаниях, скорость вылета в диапазоне весов от 60% до 100% с шагом 10% (скоростно-силовой про-

филь). Замерялась скорость вылета на весе 75% от максимального, определялась её вариативность. Проводилась видеосъемка выполнения упражнения, определялись индивидуальные параметры траектории перемещения штанги. При подъеме максимального веса уточнялись индивидуальные значения минимальной скорости фиксации.

МП 2. *Отбор тяжелоатлетов с низкой реализационной способностью.* Определялись соотношения результата в рывке и приседаниях со штангой на плечах, отражающие индивидуальную способность к реализации силового потенциала [7].

$$\frac{D_p}{D_{пр}} < 80\% \quad \frac{D_p}{D_{пр}} < 80\% \quad \text{где:}$$

D_p – достижение в рывке; $D_{пр}$ – достижение в приседаниях; 80% - индекс, определяющий нижнюю границу величины, от которой эффективность использования силы считается избыточной, либо атлеты обладают "недостатком" техники [7]. В процессе исследования было установлено, что в большинстве случаев причины низкой результативности у юных тяжелоатлетов при высоком силовом потенциале является отсутствие двигательного навыка подъема штанги максимального веса [1]. В таком случае целесообразно говорить, что у таких спортсменах низкая реализационная способность, которую можно повысить, используя предлагаемый методический прием. Основным признаком низкой реализационной способности является высокая скорость фиксации относительно модели данной квалификационной группы. После дифференцировки тяжелоатлетов по указанному признаку, в экспериментальную группу были зачислены 12 атлетов, имевших низкий уровень реализации силы. Заключение: применение методических приемов повышения реализационной способности тяжелоатлетов целесообразно в случаях с наличием "избыточной силы".

Остальные тяжелоатлеты контролировались, но тренировались в штатном режиме.

МП 3. *Информационное воздействие предварительного педагогического инструктажа.* Предварительный инструктаж направлен на формирование у тяжелоатлета восприятия информации, позволяющей ему оптимизировать процесс принятия решения в проблемных ситуациях, связанных с выполнением двигательных заданий тренера - самоинструктаж. Для этого тяжелоатлетам демонстрировалась траектория подъема штанги 75% веса (T_1), высота, на которую он поднимает штангу (h_{n1}), параметры скорости вылета штанги (V_1), записанные непосредственно при выполнении упражнения. Затем демонстрировалась траектория перемещения штанги 100% веса (T_3), акцентировалось внимание на высоте подъема (h_{n2}) и фиксации. Указывалось на зависимость этих параметров от величины скорости вылета (V_3). Затем ставилась проблемная задача - после разминки выполнить рывок 75% веса с меньшей скоростью, чем это делается обычно, т.е. как поднимается максимальный вес. Спортсмен выполнял, параметры СВШт и траектории перемещения штанги фиксировались. Тяжелоатлету показывали объективные результаты контроля, где скорость вылета $V_2 = V_1$, а, следовательно, и высота подъема штанги h_{n1} так же не изменилась. Единственное, на что тяжелоатлет смог повлиять, так это на глубину подседа $S_3 > S_2$. Увеличение времени подседа на $S_1 + S_2$ создало иллюзию управляемого подрыва. Заключение: произвольное управление движением (подрывом) в целостной структуре скоростно-силового упражнения, выполняемого на уровне навыка, невозможно; следствие: низкая реализационная способность у тяжелоатлетов при подъеме штанги максимального веса - отсутствие двигательной координации подъема предельных весов в системе прочного двигательного навыка.

МП 4. *Формирование правил самоинструктажа.* На вопрос: как изменяется скорость подъема штанги с ростом спортивного мастерства? 100% опрошенных тяжелоатлетов 15-летнего возраста ответили, что увеличивается, когда на самом деле она уменьшается. Спортсмена необходимо переубедить, что подъем штанги с меньшей

скоростью эффективней. Для этого сообщается что: 1- чтобы штанга после подрыва, движущаяся по инерции, достигла высоты $h_{п1}$, ей необходимо придать скорость вылета V_1 ; 2- при этом энергия мышечного сокращения переходит в кинетическую энергию движения штанги, определяемую по формуле:

$$E = \frac{mV^2}{2}$$

Поскольку энергоресурсы организма ограничены, то показатель E имеет ограничение по максимуму. Далее пример: на m штанги = 100 кг и $V = 2,3$ м/сек затрачивается $E = 264$ дж. Чтобы поднять 132 кг необходимо: либо увеличить E до 350 дж, либо уменьшить скорость на 0,3 м/сек ($V = 2,0$ м/сек, $E = 264$ дж.). Заключение: максимальный эффект можно получить в случае, если будут использованы оба варианта, но для этого в тренировках необходимо использовать целенаправленно специальный методический прием, позволяющий моделировать двигательные координации подъема максимального веса на доступном для тренировок среднем весе штанги.

МП 5. *Формирование новой двигательной координации подъема штанги 100% веса.* Пространственные характеристики рывка штанги среднего веса и максимального по форме отличаются несущественно (рис.1). Основные различия пространственных и пространственно-временных характеристик существенны по содержанию. Это дает основание отдельным авторам рассматривать их с позиции различной техники [5]. С этим трудно согласиться, поскольку во всех случаях спортсменом решается одна двигательная задача, способ и условия её решения также остаются неизменными. Изменяется лишь "взаимоупорядоченная активность мышц тела" в связи с изменением одного внешнего фактора – веса штанги, которая также остается направленной на успешное выполнение "главной двигательной задачи". Но "взаимоупорядоченная активность мышц тела"- это не что иное, как координация движения, или в данном случае - двигательная координация поднятия максимального (среднего и т.д.) веса отягощения.

Двигательные координации подъема штанги в интервале от 60% до 100% весов сформированы у тяжелоатлетов на уровне стабильного двигательного навыка. Однако парциальные значения различных зон интенсивности существенно разнятся. Прежде всего подъём максимальных весов в тренировках юных тяжелоатлетов существенно ограничен вследствие их высокой энергоактивности, к которой не готов юный организм тяжелоатлетов функционально, а также высокой травмоопасности вследствие недостаточного уровня овладения соответствующей двигательной координацией [3]. Но отсутствие двигательной координации подъема максимального веса в арсенале навыка рывка усиливает вероятность технически неверного выполнения упражнения тяжелоатлетом в процессе роста спортивного мастерства.

В какой-то мере наличие модельных характеристик и системы оперативного контроля по СВШт позволяет решить информационную часть системы управления только частично. Тяжелоатлету часто недостаточно информации, необходим и способ её реализации. Мы в этом убедились в ходе поискового эксперимента, когда тяжелоатлетам предлагалось поставить вес на штангу, с которым они могли бы выполнить максимальное количество подъемов штанги 5 раз. При этом одним из основных условий инструкции было выполнение последней попытки в серии с координацией максимального веса. Показатели контроля предоставлялись.

Данные показали, что во всех случаях 5-м был подъём среднего веса, который спортсмены выполняли с видимыми усилиями, но в двигательной координации подъема среднего веса.

Затем условия инструктажа, в которых тяжелоатлетам предлагалось поднимать пятый подъем по инструкции "мощный подрыв", "быстрый подсед", были изменены. По результатам контроля, доступного только тренеру, проводился сравнительный ана-

лиз скорости, и если МСФ оказывалась больше модельной по графику скоростно-силового профиля констатировалось: подъём 95% веса. Следовала инструкция увеличить вес и прежний инструктаж повторялся. В ходе тренировки добивались точного выполнения инструкции, тренировочный вес фиксировался для последующих тренировок.

В среднем интенсивность тренировочного веса поднимаемой штанги в последнем подъеме в серии из пяти подъемов с двигательной координацией максимального веса составляла 75%. Длительность освоения методического приема имела большой разброс и составляла от 2-х недельных микроциклов, 3-х месячных мезоциклов.

Таким образом, педагогический инструктаж замыкает систему педагогической обратной связи (ПОС), если в его инструкции оперативно ставится не только задача, но и указывается способ её.

По окончании поискового педагогического эксперимента, длительность которого составила пять месяцев (этап осенне-зимней подготовки), повторно определялось соотношение результата в рывке и приседаниях со штангой на плечах. Данные показывают, что индекс, отражающий индивидуальную способность к реализации силового потенциала, вырос в среднем на 3% (изменения существенны и статистически достоверны при 95% уровне значимости).

Выводы:

1. Корректирующий педагогический инструктаж спортсмена перед выполнением упражнения становится эффективным, если основывается на качественных параметрах анализа данных контроля пространственных и пространственно-временных характеристик техники рывка штанги предыдущего подъёма.

2. Оперативный контроль с применением лазерной установки является важным психологическим фактором, способствующим адекватному восприятию инструктажа, а информационное воздействие – переработке информации, позволяющее быстрее устранить "избыточность силы".

3. Технический контроль - как средство получения информации, оперативный инструктаж тренера - как метод постановки частной педагогической задачи, подбор средств - как способ её решения образуют замкнутую цепь педагогической обратной связи, способной эффективно решать задачи повышения реализационной способности тяжелоатлетов в процессе совершенствования спортивно-технического мастерства.

Литература

1. Болховских, Р.Н. Техника тяжелоатлетических упражнений (на примере классических упражнений в исполнении чемпионов Олимпийских игр). Учебное пособие / Р.Н. Болховских. – Малаховка: МГАФК, 2003. – 64 с.

2. Воробьев, А.Н. Тяжелотлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н. Воробьев.- Изд. 2-е.-М.: ФиС, 1977. –255с.

3. Дворкин, Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005.– 600с.

4. Мишустин, В.Н. Дифференцированное планирование предсоревновательной подготовки тяжелоатлетов на основе учета показателей специальной подготовленности и функционального состояния / В.Н. Мишустин. - Автореф. дисс. на соискание уч. ст. канд.пед. наук. – Волгоград, 2003. – 24 с.

5. Пилипко, В.Ф. К вопросу обучения и совершенствования техники выполнения соревновательных упражнений в тяжёлой атлетике / В.Ф. Пилипко, В.И. Распитин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн.тр. под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2005. - №8. - 164 с.

6. Томилин, К.Г. Педагогический инструктаж и его значения в управлении движениями скоростно-силового характера / К.Г.Томилин.- Автореф. дисс. на соискание уч. ст. канд.пед. наук. – Малаховка, 1984. - 23 с.

7. Черняк, А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета / А.В. Черняк.– М.: Физкультура и спорт, 1978. – 136 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ БЕГУНОВ НА СВЕРХДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ В ДИАПАЗОНЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДИСТАНЦИЙ, ПРОХОДЯЩИХ В УСЛОВИЯХ ДЕЙСТВИЯ ПОВЫШЕННЫХ ТЕМПЕРАТУР

Фатьянов И.А., Петров Н.Ю.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье представлены результаты сравнительного анализа соревновательной деятельности бегунов на сверхдлинные дистанции в условиях повышенных температур. Авторами сделана попытка оценить такой компонент в структуре подготовленности элитных бегунов-марафонцев, как высокий уровень толерантности к воздействию высоких температур с позиций конкурентной борьбы на соревнованиях различного уровня.

Ключевые слова: выносливость, марафон, экологические факторы, температура окружающей среды.

THE RESEARCH OF MARATHON RUNNERS' COMPETITIVENESS IN THE ULTRA-LONG DISTANCE IN THE CONDITIONS OF ELEVATED TEMPERATURES

Fatyanov I.A., Petrov N. Y.

Volgograd State Physical Education Academy

The article presents the results of comparative analysis of runners' competitive activity in the ultra-long distance in the condition of elevated temperatures. The authors attempted to estimate this component in the structure of preparedness of elite marathon runners, as a high level of tolerance to high temperatures from the point of competitiveness at various levels of competitions.

Key words: endurance, marathon, environmental factors, environment temperature.

Введение. Проблема влияния на эффективность соревновательной деятельности температуры окружающей среды, выходящей за рамки благоприятных условий, всегда являлась предметом изучения специалистов в области спортивной тренировки. Основной задачей исследования являлась оценка значимости в структуре подготовленности высококвалифицированных бегунов-марафонцев такого компонента, как устойчивость к воздействию высоких температур с позиций конкурентной борьбы на соревнованиях различного уровня

Организация исследования. В исследовании использовались методы аналитической группировки данных, корреляционного и регрессионного анализа. Проводилась оценка корреляции между следующими параметрами: спортивный результат - темпера-

тура окружающей среды; коэффициент реализации - температура окружающей среды. В процессе исследования проверялись гипотезы о наличии взаимосвязи температуры со средними значениями соревновательного результата. Данные для анализа по температуре окружающей среды в период, совпадающий со временем проведения соревнований, определялись с использованием информационных баз интернет сайтов погоды.

Объем исследуемой выборки составил 10277 соревновательных результатов, вошедших в рейтинги ИААФ в период с 1999 по 2014 год. В исследуемый нами диапазон вошли результаты участников Олимпийских игр в данной дисциплине (2004, 2008, 2012 гг.), а также результаты участников чемпионатов мира (2001-2013 гг.) на данной дистанции.

Результаты исследований. В таблице 1 представлены общие характеристики исследуемой нами выборки соревновательной результативности бегунов-марафонцев, что дает возможность сделать заключения относительно перспектив генерализации, выводов, к которым приходят авторы статьи. Особо необходимо подчеркнуть, что нижней границей исследуемого квалификационного уровня являлся результат 2:18:00.

Таблица 1

Характеристики исследуемой выборки соревновательной результативности высококвалифицированных бегунов-марафонцев

1	Диапазон спортивного результата	2:02:57* - 2:18:00
2	Количество соревновательных результатов	10277
3	Количество марафонских пробегов	1270
4	Временной диапазон выборки	1999-2014
5	Диапазон занимаемых мест в соревновании	1-45
6	Место в ежегодном рейтинге ИААФ	1-943
7	Количество сборных представленных в выборке	85

*Примечание: *- мировой рекорд.*

На первоначальном этапе исследований нами была создана база данных, на основании которой далее реализовывались различные сценарии сортировки данных с использованием инструментов программного продукта MS Excel. На рисунке 1 представлены результаты группировки показателей соревновательной результативности по 7 температурным диапазонам (табл. 2).

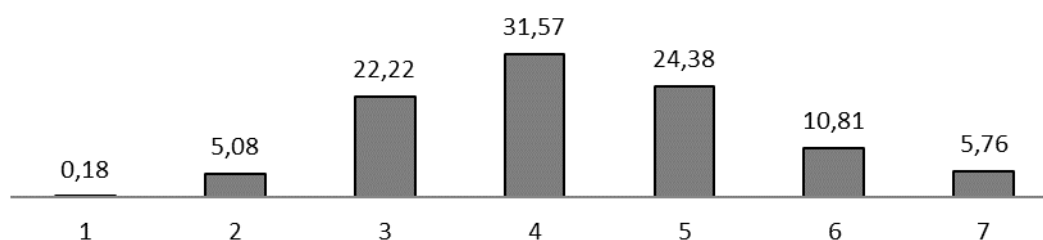


Рис. 1. Процентное распределение соревновательных попыток (n) по температурным диапазонам (% от Σn)

Таблица 2

Группировка показателей соревновательной результативности по температурным диапазонам

Параметры группировки	Диапазоны, °С							
	Σ	1	2	3	4	5	6	7
n	10277	18	522	2284	3244	2506	1111	592
% от Σ	100	0,18	5,08	22,22	31,57	24,38	10,81	5,76

На основании группировки показателей соревновательной результативности по температурным диапазонам можно сделать вывод о том, что организаторы крупнейших современных марафонских пробегов успешно осуществляют нейтрализацию изучаемого нами экологического фактора. Так большинство результатов в исследуемой нами выборке находятся в температурных диапазонах, не выходящих за рамки относительно комфортных внешних условий. Очевидно, что одной из основных стратегий управления факторами риска у элитных спортсменов при реализации достигнутого уровня подготовленности является исключение неблагоприятного воздействия исследуемого нами фактора, о чем свидетельствуют результаты изучения индивидуальной соревновательной практики бегунов.

Анализ структуры конкуренции всей совокупности спортивных результатов ($n=10277$) показывает, что основная доля (44,5 %) изучаемого нами сегмента принадлежит бегунам, являющимся представителями сборной Кении (табл. 3). Бегунам Эфиопии принадлежит 13,33 % результатов из исследуемой нами выборки. В таблице 3 представлены результаты анализа структуры конкуренции представителей ведущих сборных ($n=9$), между тем общее количество сборных, результаты представителей которых вошли в исследуемую выборку, составляет 85 стран.

Таблица 3

Структура конкуренции в исследуемой выборке

	Страна										
	Σ	KEN	ETH	MAR	ITA	ESP	JPN	KOR	USA	RUS	Другие*
n	10277	4527	1370	283	151	135	1047	158	289	205	2112
%	100	44,05	13,33	2,75	1,47	1,31	10,19	1,54	2,81	1,99	20,55

Примечание: * - здесь и далее, страны не указанные в таблице

В таблице 4 представлены результаты группировки данных соревновательной результативности в менее благоприятных температурных диапазонах (16-20 °С; 21-25 °С; 26-35 °С). Сравнительный анализ процентного соотношения соревновательных попыток в указанных диапазонах показывает, что с увеличением показателей температуры наблюдается увеличение доли представителей Кении, от 49,48 % в зоне - 16-20 °С до 67 % в зоне - 26-35 °С. Данная тенденция имеет еще более выраженный характер при изучении выборки, в которую вошли только победители ($n=675$) марафонских пробегов. В данном случае доля результатов спортсменов Кении увеличивается до 73, 74 %.

Таблица 4

Результаты группировки данных по соревновательной результативности бегунов-марафонцев в температурных диапазонах 16-35 °С ($n=4209$)

	Страна/ n (%)	Группировка температурных данных, °С					
		16-20		21-25		26-35	
1	Σ	2506	100	1111	100	592	100,00
2	KEN	1240	49,48	595	53,56	401	67,74
3	ETH	425	16,96	148	13,32	62	10,47
4	JPN	98	3,91	38	3,42	23	3,89
5	MAR	79	3,15	38	3,42	6	1,01
6	USA	79	3,15	12	1,08	6	1,01
7	RUS	50	2,00	24	2,16	4	0,68
8	ITA	49	1,96	9	0,81	1	0,17
9	KOR	24	0,96	19	1,71	3	0,51
10	ESP	15	0,60	3	0,27	3	0,51
11	Другие	447	17,84	225	20,25	83	14,02

Данные, представленные в таблицах 4 - 5, свидетельствуют о том, что ближайшими конкурентами бегунов из Кении в изучаемых нами сегментах являются спортсмены Эфиопии, при этом победителями в соревнованиях на марафонской дистанции они становятся, все-таки, при более благоприятных внешних условиях (рис. 2).

Таблица 5

Результаты группировки данных по соревновательной результативности победителей марафонских забегов в температурных диапазонах 16-35 °С (n=675)

	Страна/ n (%)	Группировка температурных данных, °С					
		16-20		21-25		26-35	
1	Σ	386	100	190	100	99	100
2	KEN	252	65,28	118	62,11	73	73,74
3	ETH	57	14,77	28	14,74	4	4,04
4	JPN	5	1,30	3	1,58	3	3,03
5	MAR	8	2,07	5	2,63	1	1,01
6	USA	4	1,04	1	0,53	1	1,01
7	RUS	8	2,07	5	2,63	1	1,01
8	ITA	4	1,04	3	1,58	-	-
9	KOR	-	-	1	0,53	1	1,01
10	ESP	2	0,52	1	0,53	-	-
11	Другие	46	11,92	25	13,16	15	15,15

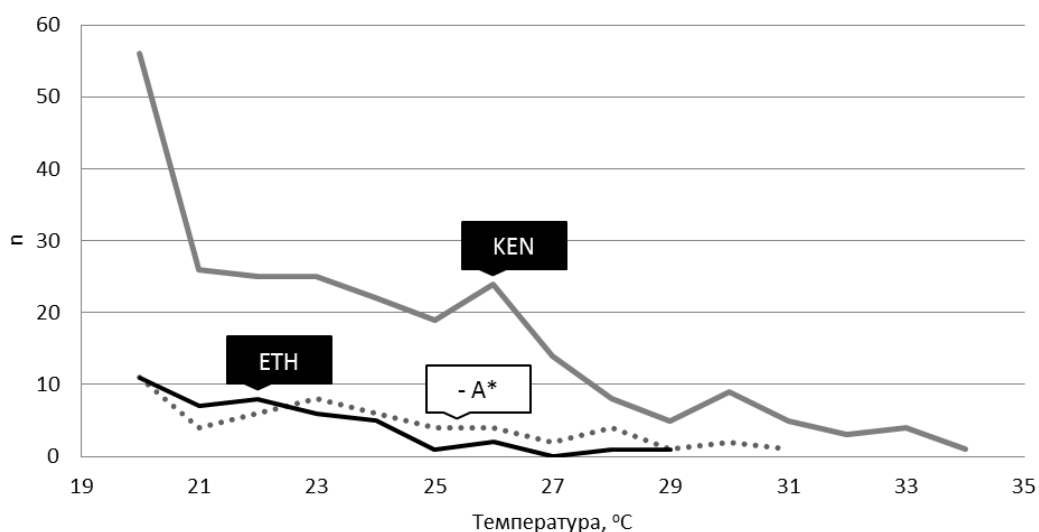


Рис. 2. Зависимость количества соревновательных попыток (n) от показателей температуры

(* - А соревновательные попытки спортсменов, представляющие не африканский континент)

В результате корреляционного и регрессионного анализа мы попытались установить степень взаимосвязи температурных показателей от уровня соревновательной результативности в наименее благоприятных диапазонах (20-35 °С) у победителей марафонских пробегов, представляющих африканский континент, и у бегунов, представляющих другие сборные. Регрессионная модель, построенная на базе минимальных показателей при определенном значении температуры, позволила определить значение коэффициента b уравнения регрессии $y=a+bx$. Для бегунов 1 группы (А) он составил -

34,62, а для спортсменов 2 группы (-А) - 44,41. Большая зависимость от температурных значений во 2 группе выражена в наклоне линии тренда, построенной на изучаемых данных (рис. 3).

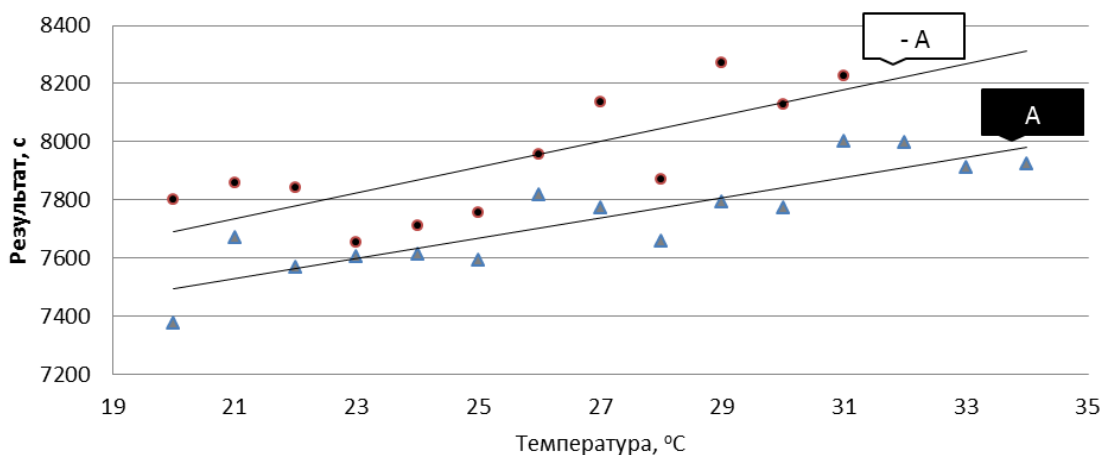


Рис. 3. Зависимость соревновательного результата от показателей температуры
 (* - А соревновательные попытки спортсменов, представляющие не африканский континент)

Таблица 6

Результаты группировки данных по соревновательной результативности победителей марафонских забегов у бегунов 1 группы (А) и 2 группы (-А)

	Континенты*	Диапазоны Т, С					
		21-35 (n = 289)		21-25 (n = 190)		26-35 (n = 99)	
		n	%	n	%	n	%
1	Африка	240	83,04	157	82,66	80	80,88
2	Европа	16	5,52	14	7,38	2	2,08
3	Азия	10	3,47	9	4,74	5	5,07
4	Америка	13	4,50	7	3,66	6	6,11

В таблице представлены результаты группировки данных по соревновательной результативности победителей марафонских забегов у бегунов 1 группы (А) и 2 группы (-А), которые свидетельствуют о тотальном доминировании в исследуемых нами температурных диапазонах представителей стран африканского континента.

Заключение. Проблема управления экологическими факторами риска остается актуальной в значительной степени применительно к марафонским забегам, проводимым в рамках официальных стартов (Олимпийские игры, чемпионаты мира), где, в силу ряда объективных обстоятельств, влияние данных факторов организаторам соревнований не удается нейтрализовать в полной мере.

В результате проведенных исследований выявлена меньшая зависимость результата в марафоне от исследуемого нами фактора у бегунов африканского происхождения. Данный факт позволяет рассматривать повышенную устойчивость к температурным режимам, выходящим за границы оптимальной зоны, как значимое конкурентное преимущество данной группы спортсменов. Исследование факторов, обеспечивающих данное конкурентное преимущество над соперниками, выходит за рамки настоящего исследования и является перспективным для дальнейшего изучения.

ТЕНДЕНЦИИ В ДИНАМИКЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ЖЕНЩИН, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРЕБЛЕ НА КАНОЭ

Фискалов В.Д., Петров Д.С.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В данной статье представлена новая спортивная дисциплина для женщин – гребля на каноэ. Показана динамика результатов сильнейших женщин, специализирующихся в гребле на каноэ на дистанции С-1 200 м., включенной в олимпийскую программу. Оценена перспектива дальнейшего роста результатов в этой соревновательной дисциплине.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, динамика спортивных результатов, основные параметры соревновательной деятельности женщин в гребле на каноэ.

THE TRENDS IN DYNAMICS OF WOMEN'S COMPETITIVE RESULTS SPECIALIZING IN CANOEING

Fiskalov V.D., Petrov D.S.

Volgograd State Physical Education Academy

This paper presents a new sports discipline for women that is canoeing. The dynamics of strongest women's results specializing in program C-1 canoeing in 200m distance which is included into Olympic program is presented here. The prospects for the further results growth in the given competitive discipline are assessed.

Keywords: competitive activity, athletic performance dynamics, basic parameters of competitive activity of women in canoeing.

Введение. В начале XXI века в мире появилась новая спортивная дисциплина для женщин - гребля на каноэ. На Кубке Мира 2001 г, а затем на Чемпионатах Мира 2003 и 2009 гг. были проведены показательные заезды женщин в этом виде программы. Эти соревнования стимулировали огромный интерес к женскому каноэ и быстрый рост количества стран, проявивших интерес к этой спортивной дисциплине. С 2010 года соревновательные дистанции С-1 200 м и С-2 500 м среди женщин официально включены в программу Чемпионатов Мира и Европы. В настоящее время принято решение о включении в программу Олимпийских Игр 2020 г дистанции С-1 200 м для женщин.

Появление и широкое распространение новой спортивной дисциплины в гребле остро ставит вопрос об обосновании эффективной подготовки женщин к участию в соревнованиях в этом виде программы. Специалисты отмечают, что эффективность управления процессом спортивной тренировки во многом зависит от четких представлений о структуре соревновательной деятельности [1, 2]. Ориентация системы управления подготовкой спортсменов на учет модельных параметров соревновательной деятельности сильнейших спортсменов позволяет во многих случаях своевременно определить «белые пятна» в структуре и организации подготовки и целенаправленно перераспределить усилия для их устранения [4]. В связи с этим весьма актуальным становится изучение особенностей подготовки и выступления на соревнованиях спортсменов, добившихся наивысших результатов на дистанции, впервые включенной в олимпийскую программу.

Результаты исследования. Изучение времени прохождения дистанции победителей на мировых форумах последних лет в программе С-1 200 м женщин свидетельствуют о высокой динамике роста спортивных достижений. Учитывая то, что соревнования проходят на открытых водоемах, результат часто зависит от погодных условий (направление и сила ветра, температура воздуха и воды), поэтому официально рекорды не фиксируются. Тем не менее, динамика роста высших достижений в этой соревновательной дисциплине очевидна. На Чемпионате Мира 2009 г. в показательных заездах по программе С-1 200 м победительница мировых форумов Винсент-Лапойнт прошла дистанцию за 56,195 сек, спустя 5 лет время прохождения дистанции улучшилось на 10 сек.

2010г. - 48,188 сек (попутный ветер).

2011г. – 48,876 (легкий встречный ветер).

2013г. – 51,330 (встречный ветер).

2014г. – 46,419 (попутный ветер).

Не вызывает сомнений, что такая тенденция в росте высших спортивных достижений у женщин в гребле на каноэ сохранится и до олимпийских стартов. Такой прогноз основывается, прежде всего, на пока еще существующей достаточно большой разнице между мужскими и женскими результатами на этой дистанции.

На последнем Чемпионате Мира в Москве женщины установили высшее мировое достижение в этом виде программы - 46,419 сек., но, при этом, уступили результату победителя в мужской программе на этой дистанции (38,137 сек.) более 8 сек. В то же время была зафиксирована минимальная за все мировые форумы последних лет разница между результатами, показанными представителями противоположного пола в байдарке - менее 4 сек. (3,937сек.). Поэтому следует ожидать дальнейшего роста результатов в женском каноэ. Учитывая то, что результаты на дистанции 200 м в мужском каноэ варьируются в районе 38 – 39 сек., при идеальных погодных условиях, следует ожидать от женщин, специализирующиеся в гребле на каноэ на дистанции С-1 200 м результатов 43 - 44 сек.

Изучение основных параметров соревновательной деятельности призеров Чемпионата Мира, проходившего в Москве в 2014 году (табл.1), свидетельствуют о том, что в настоящее время спортивные результаты женщин в гребле на каноэ на дистанции С-1 200 м отстают от мужских на 18,37 % ($p < 0,01$). Анализ количественных параметров техники гребли у сильнейших мужчин и женщин на этой дистанции не выявил статистически значимых различий как в показателях количества гребков, требуемых для прохождения дистанции ($p > 0,05$), так и длины проката лодки в одном гребке ($p > 0,05$).

Таблица 1

**Основные характеристики прохождения дистанции С-1 200м призеров (n=3)
Чемпионата Мира 2014г.**

	t. дист., сек.	Колич. гребков, раз	Темп, гр./мин.	Л проката, м.	Коэф. техники
Мужчины	38,234±0,17	59,2±1,94	92,5±4,14	3,38±0,24	11,27±0,84
Женщины	46,838±0,40	57,1±2,36	73,0±6,21	3,52±0,32	13,36±1,36
%	81,63	96,61	78,92	104,12	84,35
Перспектив- ная модель для женщин	43,500	59-60	80-83	3,33-3,35	12,50

Однако расчет темпа гребли позволил выявить статистически достоверные различия между показателями мужчин и женщин на этой дистанции. Темп гребли женщин, призеров Чемпионата мира 2014 года, составил только 78,92% от показателей сильнейших мужчин ($p < 0,01$), что сказалось и на показателе технического мастерства, рассчитываемого по формуле:

$$Q_{\text{техн.}} = t / (200 / N) \text{ [4].}$$

где: t – время прохождения дистанции; 200 – длина дистанции; N – количество гребков, выполненных при прохождении дистанции.

Таким образом, можно заключить, что перспектива роста результатов у женщин в гребле на каноэ обуславливается возможностью увеличения темпа гребков при сохранении мощности усилия при выполнении гребка для сохранения длины проката лодки.

В нашей стране сложились отличные традиции в гребле на байдарках и каноэ. Особенно среди каноистов-спринтеров. И девушки должны поддерживать эти победные традиции. Но пока в этом молодом виде гребли лидерство захватила представительница Канады – Винсент-Лапойнт, которая одержала победы на всех официальных Чемпионатах Мира. Наибольших успехов на мировых форумах среди российских женщин, специализирующихся на этой дистанции, добилась Мария Казакова, занявшая 2 место на ЧМ 2011 года. В 2013 и 2014 годах нашу страну представляла на мировой арене Ирина Андреева и 2 года подряд занимала 4 место. Спортсменка молодая и перспективная, 1994 года рождения, лидер сборной последних лет, победительница юношеских и молодежных международных соревнований. Пока ее лучший результат равен 47,160 сек. Ориентиром для нее и других сильнейших каноисток должен стать результат 43,500 сек. Для демонстрации такого результата необходимо доведение темпа гребли до 80-83 гребков в минуту, при прокате лодки в одном гребке 3,33-3,35 м. Можно надеяться, что с ростом конкуренции, и, что самое главное, при должной организации тренировочного процесса, грамотной, целенаправленной подготовке, российские каноистки станут лидерами в этой спортивной дисциплине.

Выводы:

1. Выступления женщин в новой спортивной дисциплине – гребле на каноэ характеризуются высокой динамикой роста спортивных результатов.
2. В ближайшей перспективе на дистанции С-1 200 м следует ожидать результатов 43 – 44 сек.
3. Для достижения результата 43,500 сек. на дистанции С-1 200 м женщинам необходимо доведения темпа гребли до 80-83 гребков в минуту при покате лодки в одном гребке 3,33-3,35 м.

Литература

1. Кузнецов, В.В. Модельные характеристики легкоатлетов / В.В. Кузнецов, В.В. Петровский, Б.Н. Шустин. – Киев: Здоровья, 1979. – 87 с.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ: Методические рекомендации / Подготовлены В.Б. Иссуриным, В.Ф. Кавериним, А.Н. Никаноровым, Л.Я. Ракло. - М., 1986. - С. 3-38.
4. Шустин, Б.Н. Состояние и основные направления разработки модельных характеристик соревновательной деятельности // Проблемы моделирования соревновательной деятельности: Сборник научных статей / Б.Н. Шустин. – М.: ВНИИФК, 1985. - 136 с.

РЕЖИМ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ И СТРАТЕГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Шептикина Т.С., Шептикин С.А., Шаповалов С.И., Блудилина М.С.

**Волгоградская государственная академия физической культуры
Муниципальное образовательное учреждение средняя школа № 99 г. Волгограда**

Статья рассматривает особенности не только двигательной активности ребенка, но и учебной и прочей пассивной деятельности, связанной в той или иной мере с психическим напряжением организма школьников в течение учебного года. Сделана попытка оценить совокупный вклад различных видов занятий школьников, их объема, интенсивности на общее состояние учащихся, способность противостоять неблагоприятным факторам внешней среды в виде острых респираторных инфекций. Изучены особенности содержания деятельности подростков в периоды сезонных инфекционных заболеваний. Показана необходимость варьирования как психических, так и физических нагрузок в данные периоды времени.

Ключевые слова: здоровье, режим жизнедеятельности, сезонные неблагоприятные факторы внешней среды, физические и умственные нагрузки, планирование.

PUPILS' LIFE ACTIVITE REGIME AND PHYSICAL EDUCATION PLANNING STRATEGY

Sheptikina T.S., Sheptikin S.A., Shapovalov S.I., Bludilina M.S.

Volgograd State Physical Education Academy

Municipal Educational Institution School №99 S VOLGOGRAD

The article considers not only the child's physical activity characteristics, but also educational and other passive activities related in one way or another to the students' organism mental stress during the academic year. The attempt was made to estimate schoolchildren's different type activities cumulative contribution, their volume, the intensity of schoolchildren's general condition, the ability to withstand adverse environmental factors in the form of acute respiratory infections. The children's activity features content during seasonal infectious diseases periods were studied. The necessity of varying both mental and physical stress in these periods is shown.

Введение. Здоровье, являясь целью физического воспитания школьников, в то же время служит средством обеспечения полноценной и многообразной деятельности людей. Однако, многофакторность причин и условий, определяющих конкретное состояние человека и его возможностей противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды [1, 2, 6], в которой пребывает человек, заставляет более внимательно относиться к планированию физического воспитания, подбору его содержания и направленности не только в структуре учебно-воспитательного процесса в учебных заведениях [4], но и учитывать особенности режима жизнедеятельности людей, в частности, студентов [3], в значительной степени определяющего характер протекания адаптационных процессов их организма. К сожалению, информация, которая охватывает особенности жизнедеятельности детей школьного возраста в целом, практически отсутствует.

Цель работы: уточнить особенности содержания и направленности жизнедеятельности школьников во внеучебное время и его возможное влияние на состояние защитных сил организма.

Организация исследований. Для уточнения влияния особенностей режима жизнедеятельности школьников в учебное и неучебное время было проведено анкетирование школьников и их родителей. Вопросы анкеты были разделены на отдельные блоки, позволяющие получить информацию об отношении школьников к занятиям физическими упражнениями, особенностями их двигательной активности, характера двигательных предпочтений, способов проведения досуга и времени, затраченного на него, сезонной заболеваемости и характера ее протекания, общего режима труда и отдыха учащихся. Всего на вопросы анкеты отвечало 67 школьников и их родителей.

Результаты исследования. Изучение уровня двигательной активности и отношение школьников к занятиям физическими упражнениями выявило следующее (рис.1). Как видно из представленной диаграммы, серьезно физическими упражнениями занимался только 21% учащихся, при этом время, выделяемое на занятия спортом, находилось в пределах 1,5-2 часов на одно занятие. Наиболее распространенной периодичностью двигательной активности были двух-трехразовые занятия в неделю, причем у этой группы лиц занятия носили как организованный характер, так и самостоятельный, неорганизованный. В группе с незначительной двигательной активностью занятия физическими упражнениями в основном носили самостоятельный характер. Что касается спортивных предпочтений школьников, то наиболее популярными видами физических упражнений были спортивные и подвижные игры с высокой интенсивностью. Их выбрали свыше 55 % опрошенных. На втором месте оказались силовые виды спорта (25%) (рис. 2).

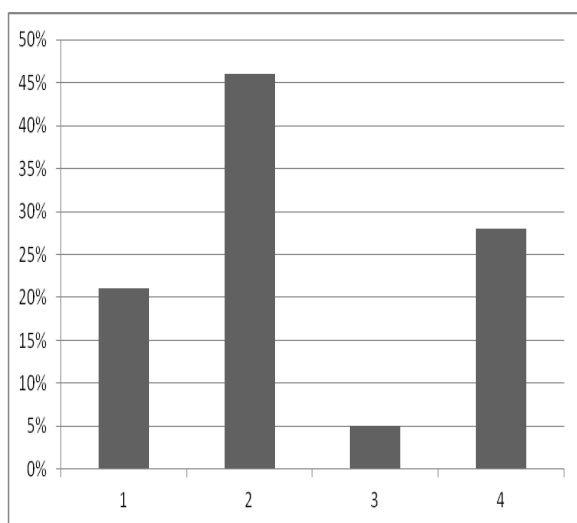


Рис. 1. Уровень двигательной активности школьников (в %): 1- ежедневные занятия; 2- 2-3 раза в неделю; 3 - 1 раз в неделю; 4 - занятия эпизодические

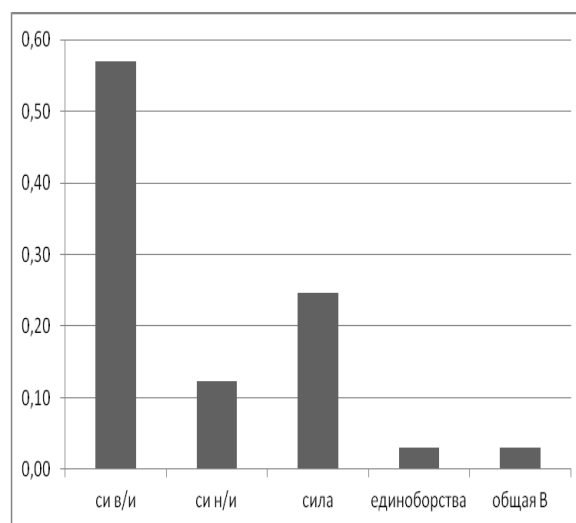


Рис. 2. Соотношение школьников с различными двигательными предпочтениями (в %): си в/и – спортивные игры с высокой интенсивностью; си н/и – спортивные игры с низкой интенсивностью; сила – виды спорта с силовой направленностью; общая выносливость – виды физических упражнений с направленностью на аэробную выносливость

Анализ ответов родителей на вопросы о временных затратах на пассивную деятельность выявил, что средние временные затраты на приготовление уроков и пассивные игры, связанные с компьютером и тому подобное, составили в среднем 3,74 часа, а разброс находился в пределах от 2,5 до 5,5 часов, причем время на приготовление домашних заданий у отдельных учащихся составляло всего около 1 часа. Таких школьников оказалось 28%, остальное время было посвящено прочим пассивным занятиям на компьютере. Детей, уделявших подготовке к урокам более 3 часов, оказалось всего около 16,5%.

Таким образом, общие затраты времени, связанные только с психическим напряжением, включая учебные занятия в школе, достигали 10,5-11,5 часов.

Различия в двигательном режиме, особенности проведения досуга не могут не сказаться на общем функциональном состоянии детей и их адаптационных возможностях. Поэтому часть вопросов анкеты было посвящено изучению совокупного влияния различных видов деятельности, в том числе и двигательной, на показатели простудной заболеваемости и ее сроков, являющейся наиболее распространенной реакцией ослабленного организма на подобные неблагоприятные воздействия внешней среды.

На рис. 3 представлены данные о простудной заболеваемости школьников в течение года.

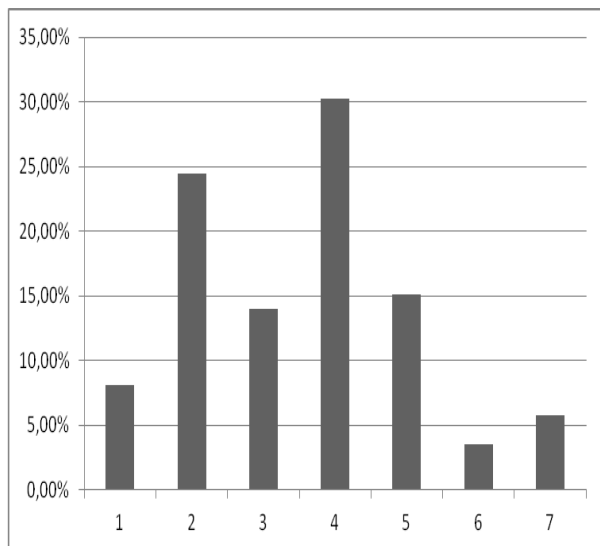


Рис. 3. Распределение простудной заболеваемости в течение календарного года у школьников средних классов (1-ранняя осень, 2-поздняя осень, 3-начало зимы, 4-середина зимы, 5-конец зимы, 6-ранняя весна, 7-другие периоды времени)

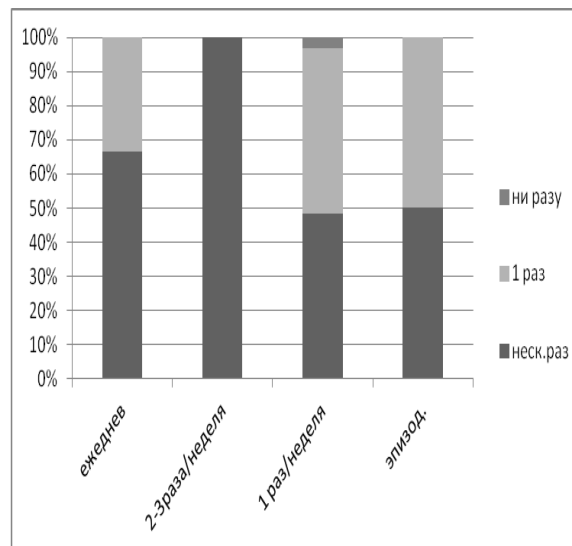


Рис. 4. Уровень инфекционной респираторной заболеваемости у лиц с разным уровнем двигательной активности (в %) ■ – от 2 и более заболеваний в течение года; □ – не более 1 раза в течение года; □ – отсутствие заболеваемости

Таким образом, осенью простудными заболеваниями переболело 28 учащихся, зимой – 51 человек, весной и летом – 8 школьников. Наибольшее количество заболеваний отмечается во второй половине осени и в середине зимы. Именно эти сроки указали большинство родителей при ответе на вопросы анкеты о хронологии заболеваний. Беседы с учителями показали, что эти сроки немного отличаются от дат пропусков уроков, особенно в осенний период. Осенью заболеваемость прилась на конец сентября – начало октября.

Следует отметить, что в течение календарного года некоторые учащиеся болели неоднократно, поэтому общее количество заболеваний превышает число школьников, находившихся под наблюдением.

При рассмотрении взаимосвязи двигательной активности и уровня простудной заболеваемости были получены интересные данные (рис. 4). Оказалось, что среди опрошенных только один человек не болел в течение календарного года. Остальные участники опроса перенесли одно и более количество заболеваний. При этом оказалось, что уровень двигательной активности совершенно не сказался на заболеваемости.

Наиболее высокий уровень заболеваемости был отмечен в группах лиц, редко или эпизодически занимающихся физическими упражнениями дополнительно, не считая уроков физической культуры. Соответственно 66,6% и 65 % переболели в течение года простудными заболеваниями два и более раз. Дети, ежедневно дополнительно занимающиеся физическими упражнениями, также попали в группу неоднократно болеющих. Их количество составило 50%. Меньше всего болели дети, занимающиеся физическими упражнениями преимущественно на уроках физической культуры и два-три раза в неделю дополнительно. Уровень заболеваемости в этих группах составил 33,3% и 35% соответственно.

Изучая влияние двигательной активности на сезонную заболеваемость, мы не могли пройти мимо оценки того, как двигательные предпочтения учащихся сказываются на изучаемом объекте.

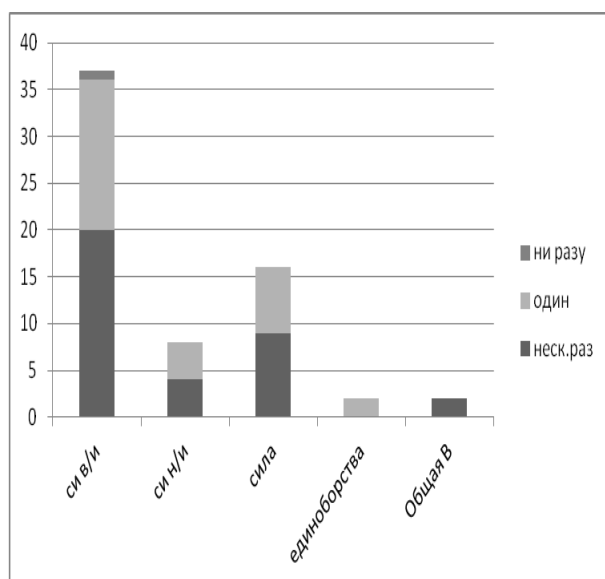


Рис. 5. Уровень инфекционной респираторной заболеваемости школьников с различными двигательными предпочтениями: си в/и – спортивные игры с высокой интенсивностью; си н/и – спортивные игры с низкой интенсивностью; сила – виды спорта с силовой направленностью; общая В – виды физических упражнений с направленностью на аэробную выносливость (в %)

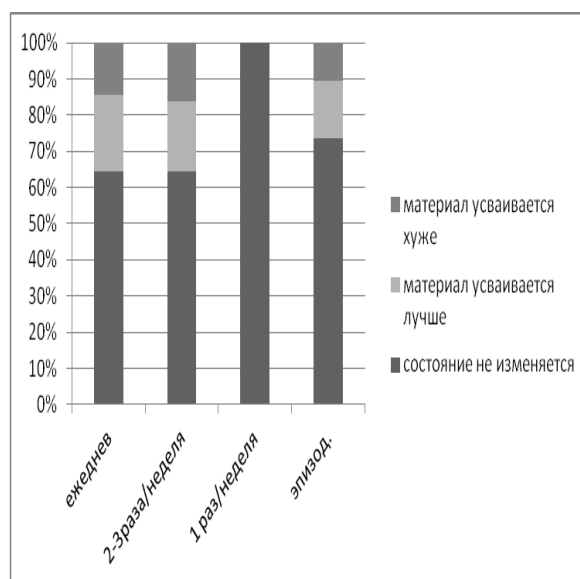


Рис. 6. Умственная работоспособность школьников с различным уровнем двигательной активности в дни проведения занятий физическими упражнениями (в %)

Как видно из представленных диаграмм (рис. 5), в течение календарного года болели практически все школьники, причем неоднократно, вне зависимости от того какими видами физических упражнений они занимались. Стопроцентная заболеваемость у учащихся с двигательными предпочтениями на единоборства и выносливость связана, скорее всего, с тем, что таких лиц было очень мало: подавляющее большинство подростков предпочитало спортивные игры с высокой интенсивностью и силовые тренировки.

Полученные данные свидетельствуют о том, что сама по себе двигательная активность и периодичность занятий физическими упражнениями не является тем основным условием, которое обеспечивает школьникам необходимый уровень адаптационных возможностей в периоды сезонных заболеваний. Скорее всего, речь идет о содержательной направленности занятий физическими упражнениями в определенные периоды времени, связанные с переходом от жизнедеятельности с низкой общей напряженностью к более высокой, вызывающей стрессовые реакции и приводящей к перенапряжению адаптационных механизмов организма школьников.

Кроме этого, в рамках изучения влияния двигательной активности школьников на их функциональное состояние, было проанализировано состояние умственной работоспособности в дни занятий физическими упражнениями. На рисунке 6 представлены данные об умственной работоспособности школьников в дни проведения занятий физическими упражнениями. Как видно, большинство опрошенных лиц указали, что умственная работоспособность в эти дни не изменяется (64%), отсутствие каких-либо явных изменений выразили 14% и ухудшение состояния подчеркнули 18%. К сожалению, нам не удалось уточнить степень напряженности двигательной деятельности в дни занятий физическими упражнениями.

Таким образом, изучение особенностей жизнедеятельности учащихся выявило, что их состояние определяется не столько уровнем двигательной активности, сколько ее качественными характеристиками и взаимодействием с учебной деятельностью и способами проведения досуга.

На основании полученной информации и опираясь на результаты предыдущих исследований [5], была разработана стратегия распределения учебного материала по физической культуре с учетом направленности и величины физических нагрузок для обеспечения необходимого функционального состояния организма учащихся в переходные и проблемные периоды времени.

Данная стратегия опиралась на следующие положения:

- здоровье школьников во многом определяется состоянием регуляторных механизмов, реагирующих на комплекс, действующих на организм факторов различной природы, силы и продолжительности;
- перспективное и текущее планирование содержания и направленности уроков физической культуры должно учитывать состав, продолжительность и силу воздействия неблагоприятных факторов внешней среды, среди которых наибольшее значение имеют вирусные респираторные инфекции и высокие летние температуры. Суммарное влияние этих факторов совместно с обычной учебной и физической нагрузкой может превышать адаптационные возможности организма и приводить к снижению сопротивляемости организма их действию;
- подбор физических упражнений на уроках физической культуры должен производиться в соответствии с их возможностями воздействовать на параметры деятельности регуляторных механизмов и способствовать оптимизации их состояния;
- построение учебно-воспитательного процесса по физической культуре должно учитывать наличие в учебном процессе переходных периодов с резким снижением и

возрастанием как физических, так и психических нагрузок, совокупное воздействие которых сопровождается срывом адаптационных процессов.

Выводы:

1. Здоровье школьников связано не с абсолютным уровнем физической подготовленности, уровнем производительности их вегетативных систем и органов, а, прежде всего, с состоянием регуляторных механизмов организма.

2. Уровень двигательных и психических нагрузок школьников должен учитывать действия неблагоприятных факторов внешней среды и находиться в постоянном соответствии с состоянием регуляторных механизмов организма детей и подростков.

3. Двигательные нагрузки могут смягчать или усиливать воздействия на регуляторные механизмы со стороны средовых факторов.

4. Для обеспечения высокого оздоровительного эффекта в процессе физического воспитания школьников необходимо реализовывать принцип волнообразности величины и направленности физических нагрузок с учетом характера и внешних условий жизнедеятельности школьников.

Литература

1. Агаджанян, Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Изд-во РУДН, 2006. – 288 с.

2. Еремина, Н.М. Состояние адаптации организма и качество жизни лиц, часто болеющих острыми респираторными инфекциями / Еремина, Н.М. [и др.] // Медицинский журнал Белорус.гос.мед.ун-та. – 2013. – № 1 – С. 75-79.

3. Медведкова, Н.И. Бюджет времени студентов художественных и спортивных вузов / Н.И. Медведкова, В.Д. Медведков, К.Б. Илькевич // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 4 (110). – С. 83-88.

4. Плешакова, О.И. Планирование физической нагрузки с учетом сезонных "зон риска" здоровью детей старшего дошкольного возраста: дисс. ... канд.пед.наук. – Волгоград, 1998. – 187 с.

5. Шептикина, Т.С. Направленность физических упражнений как предмет планирования в школьном физическом воспитании / Т.С. Шептикина, С.А. Шептикин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 4 (110). – С. 190-194.

6. Яковлев, В.П. Психологическая нагрузка и здоровье человека / В.П. Яковлев // Теория и практики физической культуры. – 2006. – №6. – С.50-53.

ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА И СФЕРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ БАКАЛАВРОВ

Дробышева С.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В тексте статьи раскрыто содержание адаптивного физического воспитания как науки, сферы деятельности и учебной дисциплины. Представлены основные учреждения, в которых реализуется процесс занятий по адаптивному физическому воспитанию. Рассматриваются дисциплины, обеспечивающие качественное образование студентов выпускников по специальности «Адаптивная физическая культура» и профилю подготовки «Адаптивное физическое воспитание».

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптивное физическое воспитание, система специального образования, специальные (коррекционные) учреждения.

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AS EDUCATIONAL SUBJECT AND FIELD OF BACHELORS DEGREE GRADUATES' ACTIVITIES

Drobysheva S.A.

Volgograd physical education academy

The article deals with the content of adaptive physical education as a field of science and educational subject. The main educational institutions of teaching adaptive physical education are presented. The educational subjects are examined that lead to the effective education of graduates with specialization “Adaptive physical culture” and profile “Adaptive physical education”.

Key words: adaptive physical education, special education system, special educational institutions

Адаптивная физическая культура в Российской Федерации в настоящее время представлена в системе среднего (как для базового, так и повышенного уровней), высшего (как специальность и как часть направления) профессионального образования; в специальности научных работников; как сфера профессиональной деятельности (должности тренер-преподаватель и инструктор-методист по адаптивной физической культуре). Все это позволяет сделать вывод о том, что на данный момент в нашей стране сформированы концептуальные основы образовательного, научного, правового и информационного пространства адаптивной физической культуры [1].

Адаптивная физическая культура включает следующие компоненты: адаптивный спорт, адаптивное физическое воспитание, адаптивную двигательную рекреацию, физическую реабилитацию. Адаптивное физическое воспитание – это одно из новых и

самых массовых направлений в отечественной системе образования и науки, которое рассматривает основы физического воспитания лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов различных возрастных и нозологических групп. Основной целью адаптивного физического воспитания является формирование у занимающихся осознанного отношения к своим физическим возможностям, развитие двигательных умений и навыков, психологических качеств, обеспечивающих адаптацию лиц с отклонениями в состоянии здоровья к воздействию окружающей среды, обществу и различным видам деятельности.

Адаптивное физическое воспитание является основным видом адаптивной физической культуры, так как занятия по нему проводятся преимущественно в образовательных учреждениях и являются обязательными для всех обучающихся. Программный материал дисциплины *адаптивное физическое воспитание*, по которой проводятся занятия, включен в федеральные компоненты образовательных стандартов [2, 3].

Как педагогический процесс адаптивное физическое воспитание в России осуществляется в системе специального образования – с лицами, имеющими отклонения в состоянии развития; в системе массового образования (школы) – с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и отнесенными к категории занимающихся физическими упражнениями в специальных медицинских группах [2, 3, 5].

Организация процесса адаптивного физического воспитания в системе специального (коррекционного) образования осуществляется в следующих учреждениях: дошкольные образовательные учреждения (детские сады комбинированного и компенсирующего вида); специальные (коррекционные) образовательные учреждения I-VIII видов (школы) для лиц с отклонениями в развитии; образовательные учреждения начального профессионального образования: специальные (коррекционные) профессиональные училища для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов); единственное в мире специализированное учреждение высшего профессионального образования – Московский государственный гуманитарный институт-интернат [5].

Средние образовательные учреждения (школы) представлены учащимися, имеющими соматические нарушения временного или постоянного характера (т.е. хронические заболевания) и занимающиеся по специальным программам в медицинских группах.

Среднее профессиональное и высшее профессиональное образование обучающиеся получают в специальных средних образовательных учреждениях, в различных формах интеграции в учреждениях общего назначения, как среднего, так и высшего профессионального образования.

Кроме того, к системе специального образования относятся и классы компенсирующего обучения, и специальные (коррекционные) классы, которые в последние годы открываются в массовых школах (т.е. инклюзивное обучение), но на данный момент в основном только для детей с задержкой психического развития.

Перечисленные учреждения специального образования реализуют основные и дополнительные программы дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, а также начального среднего и высшего профессионального образования, которые регламентируются государственными образовательными стандартами, но во многих учреждениях проводятся и по авторским программам, одобренным на уровне федерального компонента [3,5].

Занятия по адаптивному физическому воспитанию во всех перечисленных образовательных и профессионально образовательных учреждениях предусмотрены не менее трех раз в неделю. Они проводятся в различных формах, но основной формой являются физкультурные занятия. Так в дошкольных образовательных учреждениях

занятия по АФВ проводятся в форме уроков и занятий ритмикой; то же самое можно сказать в отношении средних образовательных и специальных (коррекционных) учреждений; в сузах и вузах предусмотрены лекции, практические и методические занятия. Кроме того, предусмотрены занятия адаптивным физическим воспитанием в режиме учебного дня, способствующие повышению умственной и физической работоспособности.

Изучив сферы реализации и применения адаптивного физического воспитания для обеспечения качественного образования выпускников Волгоградской государственной академии физической культуры по специальности «Адаптивная физическая культура» и направлению подготовки «Адаптивное физическое воспитание», в рамках образовательной программы включены следующие дисциплины: «Адаптивное физическое воспитание дошкольников», «Адаптивное физическое воспитание школьников», «Адаптивное физическое воспитание студентов». Каждая из перечисленных дисциплин входит в профессиональный цикл.

В процессе овладения перечисленными учебными дисциплинами у студентов формируется комплекс теоретических и практических знаний, умений и навыков в области организации и проведения занятий адаптивного физического воспитания с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов различных возрастных и нозологических групп.

Основными задачами изучения перечисленных дисциплин являются:

- обеспечить освоение студентами знаний особенностей средств, методов, методических приемов и форм организации занятий адаптивным физическим воспитанием;
- сформировать комплекс теоретических знаний в области методики адаптивного физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных возрастных и нозологических групп;
- обеспечить освоение студентами знаний основ методик коррекционно-оздоровительного воздействия с учетом основных показаний и противопоказаний, используемых в процессе проведения занятий для повышения двигательной активности лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- обеспечить освоение студентами знаний образовательных программ, реализуемых в различных системах специального и массового образования – с лицами, имеющими отклонения в состоянии развития;
- сформировать у студентов навыки проведения врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и инвалидов.

Для обеспечения более качественного освоения программного материала предусматриваются лекционные, практические занятия, индивидуальная и самостоятельная работа, также предусматривается научно-исследовательская деятельность, которая реализуется при написании курсовых работ.

При составлении программ дисциплин «Адаптивное физическое воспитание дошкольников, школьников, студентов» учитываются современные тенденции в совершенствовании процесса подготовки бакалавров по специальности «Адаптивная физическая культура» и профилю подготовки «Адаптивное физическое воспитание».

Таким образом, можно констатировать тот факт, что выпускники бакалавры по специальности «Адаптивная физическая культура» и профилю подготовки «Адаптивное физическое воспитание» овладевают всеми необходимыми навыками для осуществления своей профессиональной деятельности во всех сферах, реализуемых процесс адаптивного физического воспитания.

Литература

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальностям 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» и 0323 «Адаптивная физическая культура» / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. - М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
2. Круцевич, Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: 2 т / Т.Ю. Круцевич. - Киев, 2003. – 427 с.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2003. – 448с.: ил.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.- 608 с.: ил.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН «ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА»

Люсова О.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В связи с тем, что современное социально-демографическое состояние России таково, что общество стареет, именно сейчас необходимо преодолевать стереотип пассивной и несчастной старости, как у всего общества, так и в умах самих пожилых людей. В таком подходе кроется возможность использования как трудового, так и социально-психологического ресурса пожилого человека. Для этого необходимо выделить особенности психологического здоровья пожилого человека и факторы его оптимизации.

Ключевые слова: психологическое здоровье, пожилой человек, «третий возраст».

THE FEATURES OF "THIRD AGE" WOMEN'S PSYCHOLOGICAL HEALTH

Lyusova O.V.

Volgograd State Physical Education Academy

Due to the fact that the current socio-demographic situation in Russia is that society is aging, that is why it is necessary now to overcome the stereotype of passive and unhappy old age as in the whole of society, and in the minds of old people themselves. In this approach lies the ability to use both the labor and social and psychological resources of an old man. It is necessary to note some characteristics of elderly person psychological health and its optimization factors.

Keywords: mental health, old people, the "third age".

Актуальность исследуемой проблемы обусловлена рядом взаимосвязанных факторов:

Во-первых, современное общество ориентировано на молодость, зрелость как источник активности и движения вперед, как символ развития и новаторства. Однако даже античные философы указывали на важность участия в принятии важных решений, руководстве старейшин, признавая их мудрость. Современное социально-демографическое состояние России таково, что общество стареет, потому именно сейчас необходимо преодолевать стереотип пассивной и несчастной старости, как у всего общества, так и в умах самих пожилых людей. Образ жизни пожилых, их ценностные установки, опыт и мудрость составляют важную основу современной российской культуры. Для процесса социальной адаптации пожилых людей в нашей стране характерны: социальная нестабильность, конфликты нормативных представлений об отношении личности и общества, рост социальных рисков и социальной напряженности, усиление

социальной стратификации, кризис механизмов социальной регуляции. Все это затрудняет приспособление пожилых людей к своим возрастным изменениям, к возрасту «социальных потерь» (статуса, работы, ролей и т.д.), к социальной ситуации в стране в целом. Все вышеназванные факторы влияют и часто снижают уровень психологического здоровья пожилых людей.

Во-вторых, в современной научной литературе не достаточно отражено видение пожилого человека как обладателя психологического здоровья, а не объекта социальной защиты, не раскрыты в полной мере методы, средства, пути, направления, способы оптимизации психологического здоровья пожилого человека.

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

Все чаще предметом исследований становятся «психологическое здоровье» (Р. Ассаджиоли, Б.С. Братусь, Н.Г. Гаранян, И.В. Дубровина, Л.В. Маришук, Е.И. Николаева, В.И. Слободчиков, А.В. Шувалов). В соответствии с логикой системно-субъектного подхода, принятого в психологии (К.А. Абульханова, Ю.И. Александров, А.В. Брушлинский, Б.Ф. Ломов, В.И. Слободчиков и др.), здоровье понимается как неотъемлемый компонент целостной системы, детерминированный рядом многоуровневых факторов, обуславливающих целесообразность введения понятия «психологическое здоровье».

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

В.А.Ананьев рассматривает психологическое здоровье как интегральный показатель, включающий в себя самооценку человеком своего социального благополучия, уровня жизни и степень самореализации, учитывающий достижение своих жизненных целей и задач.

В «Психологическом словаре» (А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского) психологическое здоровье рассматривается как состояние (или характеристика) душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

И. В. Дубровина, вводя понятие «психологическое здоровье», отметила разницу между психическим и психологическим здоровьем: психическое здоровье, по сути, имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам; психологическое здоровье характеризует личность в целом, находится в непосредственной связи с проявлением человеческого духа. Таким образом, с одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей (ребенка или взрослого, педагога и т. п.), с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни. Психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического. То есть, если исключить влияние генетических факторов или катастроф, стихийных бедствий и т. п., то психологически здоровый человек, вероятнее всего, будет здоров и физически.

М. Ф. Секач выделяет следующие критерии психического здоровья: психическое равновесие, гармоничность организации психики и ее адаптивные возможности; способность адекватного восприятия окружающей среды и осознанного совершения поступков, целеустремленность, работоспособность, активность; полноценность семей-

ной жизни, способность самоуправления поведением в соответствии с нормами, чувство ответственности за потомство и близких членов семьи, критический подход к обстоятельствам жизни; автономность личности, самоактуализация, уверенность в себе, необидчивость (умение освободиться от затаенных обид); независимость и естественность поведения; чувство юмора, доброжелательность, способность к адекватной самооценке; самообладание и способность радоваться.

Показателями психологического здоровья, по мнению И.В. Дубровиной, могут выступать: адекватный возрасту уровень эмоционально-волевой и познавательной сфер личности; способность разумного планирования своих жизненных целей; организация и поддержание активности для достижения чего-либо.

Показатели психологического здоровья, по мнению А. Д. Гольменко, делятся на две группы: структурные и функциональные. Структурные показатели, в свою очередь, также делятся на две подгруппы. В первую подгруппу вошли показатели, характеризующие состояние развития компонентов личности. Вторая группа - это группа интегральных показателей, характеризующих соотношение компонентов структуры личности. К данным показателям относятся благополучие и гармоничность (соразмерность) личности. Функциональный аспект рассмотрения психологического здоровья представлен показателями: адаптированность, уравновешенность, устойчивость, согласованность.

Г.С.Никифоров предлагает к рассмотрению два признака психологического здоровья. Первый признак связан с субъективным нахождением индивидом золотой середины в различных сферах жизнедеятельности (принцип оптимума). Этот принцип отражается в трудах философов, произведениях литературы, народной мудрости. Вторым признаком является эффективное приспособление к себе, обществу, природе вообще (социальная, социально-психологическая, интрапсихическая адаптация). С точки зрения М.Ф.Секач, критериями, позволяющими оценить качественно и количественно уровень психологического здоровья, являются: саморегуляция, стереоскопичность мышления, удовлетворенная потребность в общении, позитивная самооценка.

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

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

Для определения этих факторов в качестве психодиагностических методик мы выбрали следующие: методика субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л.Ханина (тест на тревожность Спилбергера Ханина); диагностика мотивов аффилиации (А. Мехрабиан); тест смысложизненных ориентаций (СЖО) (Д.А. Леонтьев); методика «Индекс жизненной удовлетворённости» (Н.В. Панина); методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (Е.Б. Фанталова). В психологической диагностике факторов психологического здоровья пожилых сотрудников приняли участие 40 человек (женщины в возрасте от 56 до 72 лет), они являются работниками сети муниципальных аптек.

По методике «Индекс жизненной удовлетворённости» (Н.В. Панина) нами были получены следующие результаты. «Интерес к жизни» представлен на среднем уровне, что говорит о средней степени энтузиазма, увлеченного отношения к обычной повседневной жизни. Результаты по шкале «Последовательность в достижении целей» от-

ражают такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей. Для выборки характерно: адекватное отношение к своей способности достичь тех целей, которые человек считает для себя важными; люди, умудренные опытом, понимают, что события жизни в равной мере могут быть вызваны как своей активностью, так и действием обстоятельств. Оценка своих внешних и внутренних качеств адекватна. Общий фон настроения – средний, что включает в себя как некоторую степень оптимизма, удовольствия от жизни, бодрости духа, так и грусть, горечь и разочарование. В целом жизненная удовлетворенность находится на уровне выше среднего, что говорит о том, что многое в жизни получается, хочется продолжать жить и радовать себя.

Согласно методике СЖО Д.А. Лентьева, наша выборка имеет небольшой разброс значений по шкалам методики. Практически всех испытуемых можно охарактеризовать как людей думающих, рефлексивных (чему способствует работа в учреждении здравоохранения), нацеленных как на процесс, так и на результат, достаточно субъектных, ощущающих себя хозяевами собственной жизни (высокие значения по шкале «Локус контроля – Я» имеют 8 человек, что составляет 20 % всей выборки), однако и признающих главенствующую роль жизни как экзистенции.

Методика «Диагностика мотивов аффилиации (А. Мехрабиан) показывает: выборка характеризуется средними значениями мотивации к принятию окружающими людьми и не имеет высоковыраженного страха быть отвергнутыми.

Результаты изучения тревожности в нашей выборке говорят о том, что работающим женщинам характерна высокая ситуативная тревожность, которая возникает как реакция на стрессоры, чаще всего социально-психологического плана (ожидание агрессивной реакции, угроза самоуважению и т.д.). Личностная тревожность в целом находится на среднем уровне, что позволяет предположить о подверженности личности воздействию тех или иных стрессоров.

Методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (Е.Б. Фанталова) позволила проанализировать рассогласования, дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере, степени неудовлетворенности текущей жизненной ситуацией, внутренней конфликтности, блокады основных потребностей, а также уровня самореализации, интегрированности, гармонии для человека каждой из общечеловеческих ценностей: активная, деятельная жизнь; здоровье (физическое и психическое); интересная работа; красота природы и искусства; любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком); материально-обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений); наличие хороших и верных друзей; уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений); познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, а также интеллектуальное развитие); свобода как независимость в поступках и действиях; счастливая семейная жизнь; творчество (возможность творческой деятельности). Рассогласования по шкалам «Ценность» и «доступность» свидетельствует о степени неудовлетворенности текущей жизненной ситуацией, внутренней конфликтности, блокады основных потребностей с одной стороны, а также об уровне самореализации, интегрированности, гармонии с другой стороны.

Проанализировав расхождения между значимостью и ценностью для работающих пожилых женщин и их доступностью, мы разделили всех испытуемых на две группы: 1 - женщины, испытывающие внутриличностный конфликт, 2 - обследуемые без внутриличностного конфликта.

Исходя из представленных результатов, можно констатировать, что часть выборки работающих пожилых женщин испытывают внутриличностный конфликт (40%). Это говорит о том, что эта категория обследуемых часто переживает противоречие,

борьбу между внутренними тенденциями личности и возможностями их удовлетворения. Для этих испытуемых характерно расхождение между «желаемым» и «реальным», между «хочу» и «могу» в ценностно-смысловой сфере. Процентная составляющая второй группы испытуемых равна 60%. Это говорит о том, что в этой категории женщин тенденции личности реже вступают в борьбу и не приносят огромного ущерба в процессе социально-психологического развития человека. В этой ситуации он чаще выступает как источник становления личности.

Таким образом, характеризуя работающих пожилых женщин после проведенного психодиагностического обследования, можно отметить: женщины, участвующие в эксперименте, имеют достаточно высокую ситуативную тревожность, личностная же тревожность находится на среднем уровне, что говорит о развитой способности к стрессоустойчивости. Для выборки характерно: адекватное отношение к своей способности достичь тех целей, которые человек считает для себя важными; оценка своих внешних и внутренних качеств адекватна, общий фон настроения - средний, в целом жизненная удовлетворенность находится на уровне выше среднего. Практически всех испытуемых можно охарактеризовать как людей думающих, рефлексивных (чему способствует работа в учреждении здравоохранения), нацеленных как на процесс, так и на результат, достаточно субъективных, ощущающих себя хозяевами собственной жизни. Испытуемые выборки характеризуется средними значениями мотивации к принятию окружающими людьми и не имеет высоковыраженного страха быть отвергнутыми. Подытоживая результаты психодиагностики, отметим, что субъективное благополучие людей пожилого возраста имеет, в общем, средний уровень. В целом жизненную позицию можно характеризовать как «теплая осень» (Л.И. Анцыферова) со средним уровнем самоактуализации. Такой тип активности характеризуется поиском новых путей включения в активность и удовлетворенностью жизнью с высоким уровнем самоактуализации.

Проведя математический анализ при помощи критериев корреляции Пирсона и Спирмена, мы получили значимую связь между субъективным благополучием работающих пожилых женщин и таких факторов, как общий фон настроения ($r=0,577$ при $p \leq 0,05$), положительная оценка себя и своих поступков ($r=0,582$ при $p \leq 0,05$), «локус контроля-Я» ($r=0,442$ при $p \leq 0,05$). Таким образом, подводя итог экспериментальному исследованию факторов психологического здоровья пожилых людей, мы можем отметить роль духовности в субъективном благополучии пожилых людей (наша выборка представлена работающими в сфере здравоохранения пожилыми женщинами). На основании выявленных факторов, влияющих на психологическое здоровье женщин «третьего возраста», необходимой целью дальнейших исследований в этой области может являться разработка модели развития психологического здоровья пожилых женщин. Также интересными кажутся исследования, посвященные как особенностям психологического здоровья пожилых мужчин, так и особенностям работающих и пенсионеров пожилого возраста.

Литература

1. Гольменко, А. Д. Психология здоровья человека Текст.: учебник / Гольменко А. Д.; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. ин-т права, экономики и упр. Иркутск: ГУ НЦ РВХ ВСНЦ СО РАМН, 2012 - 323 с.
2. Люсова, О.В. Проектирование жизненного пути в юношеском возрасте: [монография] / О. В. Люсова; Муницип. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Волж. ин-т экономики, педагогики и права». – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2012. – 200 с. – Библиогр.: с. 148–160. – Прил.: с. 161–198.

3. Никифоров, Г.С. Психология здоровья / Г.С. Никифоров. – СПб.: Речь, 2012. – 256 с.
4. Пучкова, Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: Автореф. дис.... канд. психол. наук/ Г.Л. Пучкова .-Хабаровск, 2003. – 17 с.
5. Савельева, О.С. Субъективное благополучие как проблема социальной психологии личности. - [Электронный ресурс]. - [Режим доступа]: <http://www.elibrary.ru/>
6. Секач, М. Ф. Психология здоровья Текст.: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по психол. специальностям / М. Ф. Секач; Моск. открытый социал. ун-т. М.: Акад. проект, 2012. - 189 с.
7. Соколова, М.Е. Исследования качества жизни пожилых людей в современной социальной геронтологии (сводный реферат) / М.Е.Соколова // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Серия 11: Социология. Реферативный журнал. 2005. № 2. С. 90-94.
8. Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие личности: этнопсихологический аспект / Проблемы социальной психологии личности// Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского. Саратов, 2008.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК К ВЫСТУПЛЕНИЯМ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Волгоградская государственная академия физической культуры

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

В результате исследований психологической подготовки к конкретному соревнованию в спортивной гимнастике является наличие у спортсменок четкой установки на участие в них. Определено, что в основе ее формирования лежит воспитание правильной оценки гимнастом своих возможностей. В данных исследованиях приняли участие гимнастки из Волгоградской Астраханской, Ростовской областей, Краснодарского и Ставропольского краев. Всего 86 человек. Из них 62 – Мастера спорта, 24 с Кандидата в Мастера спорта. Результаты исследования показали, что в основе организации предсоревновательной подготовки должно лежать систематическое применение различных приемов формирования готовности гимнасток к предстоящей соревновательной деятельности.

Ключевые слова: психологическая подготовка в гимнастике, соревновательная деятельность, методика диагностики психических состояний.

PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF HIGHLY QUALIFIED FEMALE GYMNASTS FOR PERFORMANCES AT COMPETITIONS

Volgograd State Physical Education Academy

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

The result of psychological training research to specific competition in artistic gymnastics is the presence of clear guidelines for women athletes to participate in competitions. It is determined that the basis of this formation is the education of correct valuation of gymnast capabilities. The gymnasts from Volgograd, Astrakhan, Rostov regions, Krasnodar and Stavropol regions took part in this research. There were 86 people, 62 - Masters of sports, 24 - Candidate of Master of sports. The results of research showed that organization before competitions preparations should include systematic application of different methods of gymnasts' readiness formation to forthcoming competitive activity.

Keywords: psychological training in gymnastics, competitive activities, technique for diagnosing mental states.

Введение. Современная спортивная гимнастика – один из самых красивых видов. Однако она немаловажна без максимальных по объему и интенсивности нагрузок, напряженнейшей спортивной борьбы, острого соперничества, постоянных переживаний успеха или неудач, то есть всего того, что составляет понятия "стресс" и "тревога" [1].

В этих условиях дальнейшее изучение компонентов системы соревновательной деятельности гимнастов и разработка новых технологий повышения соревновательной

результативности должно идти по пути совершенствования средств и методов психологической подготовленности спортсменов. Недостаточно высокий ее уровень снижает возможность достижения запланированных соревновательных результатов, в то время как своевременные педагогические воздействия в ходе предсоревновательной подготовки позволяют достичь оптимальной спортивной формы к моменту соревнований [2].

Для общей характеристики психологических особенностей подготовки и выступления гимнасток в ответственных соревнованиях были использованы результаты анкетирования, проведенного нами на финальных соревнованиях Чемпионата ЮФО, который состоялся 15-18 апреля 2014 г. в г. Волгограде.

В анкетировании приняли участие гимнастки из Волгоградской, Астраханской, Ростовской областей, Краснодарского и Ставропольского краев. Всего 86 человек. Из них 62 Мастера спорта, 24 – Кандидата в Мастера спорта.

Анкетирование проводилось по окончании соревнований.

В процессе исследования рассматривались следующие вопросы:

1. Особенности соревновательных установок гимнасток на достижение определенного спортивного результата.
2. Особенности психических состояний спортсменов непосредственно перед и в процессе соревнований и их влияние на результат выступления.
3. Особенности предсоревновательной подготовки к Чемпионату ЮФО.

Для исследования самооценки гимнасток был задан вопрос о том, какой результат они планируют достичь по итогам соревнований. Анализ ответов показал, что гимнастки склонны к переоценке своих возможностей. В обязательной программе переоценка наблюдается у 94% гимнасток, в произвольной программе - у 93,2%.

Анализ ответов на вопрос «За сколько дней до соревнований появляются изменения в психическом состоянии?» показал, что у большинства обследуемых (94%) ярко выраженное изменение психических состояний наблюдается в последние три дня до начала соревнований.

Анализ особенностей психических состояний в различные дни соревнований показал, что в основном для гимнасток высокой квалификации во все дни соревнований характерно состояние мобилизованности («боевой готовности»).

Исследование влияния психических состояний на эффективность соревновательной деятельности показало, что 49% гимнасток психическое состояние способствует успешному выступлению на соревнованиях, 32% – мешает.

В анкете были подобраны наиболее характерные, по данным научно-методической литературы, приемы моделирования соревновательных условий. Лишь один из них – выполнение упражнения на оценку, применяется в 50% случаев. Остальные приемы применяются крайне редко.

На вопрос «Обучает ли Вас тренер простейшим, объективным методикам диагностики психического состояния?» положительно ответили лишь 24% опрошенных. А методами идеомоторной тренировки пользуются лишь 32% гимнасток.

Изучение особенностей идеомоторной подготовки на этапе «до вызова» показало, что для гимнасток при непосредственной подготовке характерно применение приема идеомоторного выполнения всего соревновательного упражнения (54,7%). В значительно меньшей степени (26,8%) применяется прием идеомоторного выполнения отдельных, наиболее сложных элементов и соединений.

На этапе «после вызова», как правило, используют приемы, направленные на самоуспокоение (71,4%), в значительно меньшей степени – приемы мобилизации (24,1%).

На этапе «в исходном положении» основная задача состоит в сосредоточении внимания на предстоящей деятельности. Полученные данные говорят о том, что при непосредственной подготовке гимнастки в основном используют приемы сосредоточения

внимания на первый элемент соревновательного действия (56,3%) и на самый сложный элемент в комбинации (25%).

Итоги проведенного исследования свидетельствуют, что основным психологическим фактором готовности к конкретному соревнованию является наличие у гимнасток четкой установки на участие в них. В основе ее формирования лежит воспитание правильной оценки гимнастом своих возможностей. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что в основе организации предсоревновательной подготовки должно лежать систематическое применение различных приемов формирования готовности гимнасток к предстоящей соревновательной деятельности.

Литература

1. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев, Олимпийская литературы, 1999. – С. 325-336.
2. Психологическая подготовка юных гимнастов: Методическая разработка для студентов академии. – М., 1993. – 40 с.

ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Волгоградская государственная академия физической культуры

Найда О.А., Пашарина Е.С., Матвеева М.В.

Известно, что патриотизм представляет собой сложное общественное явление. Он охватывает области эмоционально-психологического, рационально-идеологического, практико-политического аспектов. Неоднозначен объект и источник патриотизма – Отечества. Поэтому закономерно, что едва ли не у каждого россиянина свое представление о патриотизме. Поэтому требуется продуманная, взвешенная и сбалансированная система патриотического воспитания, охватывающее все общество в целом.

Ключевые слова: патриотизм, патриотическое воспитание, младший школьный возраст.

GENERAL THEORETICAL ASPECTS OF YOUNG SCHOOL AGE CHILDREN'S PATRIOTIC EDUCATION

Volgograd State Physical Education Academy

Naida O.A., Pasharina E.S., Matweewa M.W.

It is known that patriotism represents the difficult public phenomenon. It covers areas of emotional and psychological, rational and ideological, practical and political aspects. The object is not unique and a source of patriotism – the Fatherland is ambiguous. Therefore it is natural that nearly each Russian has the idea of patriotism. Therefore considered, weighed and balanced system of patriotic education covering everything in general is required.

Keywords: patriotism, patriotic education, younger school age.

Проблематика патриотизма после двух десятилетий практически полного забвения оказалась ныне востребованной. Об этом можно судить по внушительному представительству термина «патриотизм» в современной научной и публицистической литературе, по многочисленным и достаточно репрезентативным социологическим исследованиям, посвященным анализу этого феномена, патриотической риторике, используемой в основном в предвыборных кампаниях, названиям политических партий, организаций и движений.

Патриотическое воспитание – сложный и многоплановый процесс, имеющий важную теоретическую составляющую. Последняя призвана раскрыть содержание патриотических ориентаций российских граждан применительно к переживаемому историческому периоду. Без предварительного уяснения и уточнения «что такое патриотизм в современных условиях» невозможно построить сколько-нибудь действенную и эффективную систему патриотического воспитания.

Но здесь мы сталкиваемся с известными затруднениями теоретического плана. Несмотря на то, что термин «патриотизм» ныне вновь обрел права гражданства в современной литературе, все же существует научная недооценка сложности существующей проблемы. Дело в том, что в большинстве современных научных публикаций патриотизм представлен лишь фигурально, т.е. как термин, а не научное понятие, которое обладает собственным содержанием и известной спецификой. Поэтому чаще всего он теоретически не обосновывается и достаточно произвольно увязывается с теми или иными событиями или проблемами развития страны. Между тем, российский патриотизм представляет собой определенную страновую модель патриотизма, имеющую собственную историю, начинающуюся с XVIII века, - периода петровских преобразований, когда впервые в российском политическом лексиконе появляется термин «патриот».

В настоящее время проблематика патриотизма переживает нелегкие времена. С одной стороны, позитивным является несомненный рост патриотического и национального самосознания россиян, связанный с повышением международного авторитета страны и усилением социальной составляющей внутренней политики. Позитивным является и повышение внимания со стороны государства к патриотическому воспитанию, о чем свидетельствует принятие федеральной программы патриотического воспитания. С другой стороны, патриотизм как социальное явление усложнился и патриотическое воспитание, чтобы стать эффективным, должно быть специализированным и дифференцированным, поскольку современные россияне являются носителями различных типов ценностей, источником которых может быть как неолиберальная идеология, так и различного рода коллективистские и патерналистские взгляды и воззрения.

Затруднения вызывает и сам переживаемый страной исторический период трансформации тоталитарного государства в демократическое, исповедующее общечеловеческие ценности. В этот период неизбежно происходит болезненная ломка старых патриотических взглядов, представлений и ориентаций и выработка новых. Поскольку модель нового российского патриотизма находится в самом начальном и трудном периоде своего становления, когда на неё продолжают влиять взгляды и представления, идущие от имперского прошлого, то можно встретить утверждения о том, что может целесообразнее отложить в этот трудный, кризисный период проблему патриотического воспитания до лучших времен, а потом – когда дела пойдут на лад и жизнь улучшится, будем гордиться своей страной и народом. Между тем, истинная роль и значение патриотизма проявляется не в периоды процветания и стабильности, а в кризисные и переломные времена, зачастую не благодаря, а вопреки логике развития исторической ситуации.

Есть и другие затруднения. Патриотизм нельзя сводить ни к идеологии и воспитательному процессу, ни к религии, ни к политической элите, пусть самой и авторитетной, хотя и связан с ними. Патриотизм нуждается и в серьезной и долговременной социальной политике, призванной улучшить жизнь граждан и помочь наиболее бедным и социально незащищенным слоям. Без этого обращение власть имущих к своим гражданам с патриотическими лозунгами и призывами находится вне всякой логики и здравого смысла и вызывает законное возмущение.

Федеральные программы по патриотическому воспитанию, которые реализуются в нашей стране, уже не замыкаются на какую-либо одну возрастную группу. В настоящее время пришло понимание, что эффективная система патриотического воспитания должна распространяться на все категории населения, в том числе, и школьников младшего возраста. В построении эффективной системы патриотического воспитания с этой категории необходимо исходить из философского принципа, рассматривающего в диалектическом единстве понятия единичное, особенное и общее. Конкретизируя этот принцип в патриотическом воспитании, следует начать с анализа понятия Малая Родина. Это понятие включает в свое содержание ближнее окружение ребенка, прежде всего его родителей, старшее поколение, место проживания и обучения, историю своей семьи и дальних родственников, знание своего природного края – все то, что непосредственно воздействует на эмоционально-психологическую сферу школьников младшего возраста.

Задачи патриотического воспитания реализуются в ходе изучения таких предметов, как окружающий мир, чтение, русский язык. Большим потенциалом патриотического воспитания обладают экскурсии, посещение музеев и театров, планетария и других общекультурных учреждений. Разумеется, главная роль в патриотическом воспитании принадлежит педагогу в учебном и внеучебном процессе. Поэтому реализовывать задачи патриотического воспитания необходимо с самого начала обучения с тем, чтобы проблема формирования личности патриота решалась на всех этапах социализации.

Литература

1. Найда, О.А. Российский патриотизм проблемы становления и развития / О.А. Найда. – LAP LAMBERT Academic Publishing, 2012. – 403 с.
2. Найда, О.А. Российский патриотизм: прошлое и настоящее / О.А. Найда. – Волгоград: ФГБОУВПО «ВГАФК», 2012. – 238 с.

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ БУДУЩИХ СПОРТСМЕНОВ

Терентьев А.В., Черемисова И.В.

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

В данной статье рассматривается проблема формирования психологической готовности к браку будущих спортсменов.

Ключевые слова: спортсмены, семья, психологическая готовность к браку.

THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF FUTURE SPORTSMEN TO FAMILY LIFE

Terentev A.V., Cheremisova I.V.

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

This article analyses the problem of future sportsmen's psychological readiness to the family life.

Key words: sportsmen, family, psychological readiness for marriage.

Спорт, особенно спорт больших достижений, требует максимальной самоотдачи, мужества, физических и душевных сил. Поэтому проблема создания семьи для спортсменов является весьма актуальной. Ускоренный ритм жизни, в котором живет человек, посвятивший себя спортивной карьере, оставляет мало времени на создание того, что будет поддержкой и огромной помощью ему самому в его деле.

Неправильно сформированная готовность к созданию семьи приводит в дальнейшем к проблемам в браке, что отражается, в свою очередь, на карьере спортсмена. Р.М. Загайнов [4] пишет: «Еще я заметил, что неуверенность чаще посещает тех, у кого сегодня в семье есть сложности и проблемы, для кого семья, которую он вынужден часто оставлять, не является прочным тылом, фундаментом воли и уверенности. Еще я заметил, что неуверенность чаще подкрадывается к тому, кто в трудный момент ответственных соревнований не имеет рядом человека, которому он верит».

По мнению Р.М. Загайнова, особенно это может проявляться в том, что спортсмены, тренеры которых отдают предпочтение в своей работе диктаторским методам, склонны к появлению неуверенности, менее самостоятельные в принятии решений. Сложно работать и жить с таким тренером тем, чье детство было нелегким. Для них даже крик тренера является на эмоциональном уровне моделью их детских переживаний, неожиданно появившимся негативным «образом», который может только отрицательно подействовать на человека, сделать его слабее.

Группа психологической поддержки создается самим спортсменом и состоит из самых близких и дорогих для него людей, прочно завоевавших его доверие. (Р.М. Загайнов)

«Когда в семье все хорошо, есть силы и мотивация для достижения хороших результатов на поле. Поэтому все свободное время стараюсь провести в семье, поиграть с детьми. Такой энергией от них заряжаешься!» - говорит в интервью футболист Вячеслав Малафеев [8].

Спортсмены редко выступают или тренируются в социальном вакууме. Даже при самостоятельных тренировках спортсменов часто соотносит свои результаты с показателями своих соперников, а также прогнозирует возможные реакции на свои выступления со стороны своих друзей и членов семьи. Даже в отсутствии зрителей спортсмен чувствует на себе «глаза» и «мысли» членов своей семьи. Тревога и опасения членов семьи в связи с возможностью выигрыша или проигрыша могут передаваться спортсмену, у которого может возникнуть страх подвести или разочаровать своих родных [6].

В большинстве определений готовность к семейным отношениям рассматривается как результат родительского воспитания. По мнению Л. Б. Шнейдер, готовность к браку – это категория, включающая следующие аспекты: формирование определенного нравственного комплекса; готовность личности принять на себя новую систему обязанностей по отношению к своему брачному партнеру и будущим детям; готовность к

межличностному общению и сотрудничеству; сформированную эмпатию; умение разрешать конфликты конструктивным способом, способность к саморегуляции собственной психики и поведения [11].

По мнению И. В. Гребенникова, Е. И. Зритневой, А.Н. Сизанова, подготовка молодых людей к семейной жизни должна включать следующие основные компоненты: социальный, нравственно-эстетический, правовой, психологический, физиолого-гигиенический, педагогический, хозяйственно-экономический. А.Н Сизанова отдельно подчеркивает значение мотивационного компонента готовности к семейной жизни [9].

Мы выделяем следующие компоненты готовности спортсмена к семейной жизни.

Когнитивный компонент:

- представления спортсмена о семье, знания о полоролевых отношениях в семье, функциях членов семьи;
- понятие о нравственности, знание конструктивных моделей общения и поведения;
- знание основных положений Семейного кодекса РФ;
- знание методов воспитания детей.

Операциональный компонент:

- синтез качеств, навыков и умений молодого человека, играющих существенную роль в создании семьи и ее нормальном функционировании;
- владение средствами коммуникации, использование этих средств в деятельности, в построении процесса общения, анализ своей деятельности и выделении новых средств эффективной коммуникации;
- владение приемами саморегуляции;
- грамотное владение наиболее эффективными методами воспитания детей;
- умение вести домашнее хозяйство, налаживать бытовые условия существования семьи.

Мотивационный компонент:

- высокий уровень и своеобразие интересов и увлечений спортсмена, заинтересованность и его активность в создании семьи, осознание той роли, которую сыграет поддержка близких людей в его спортивной карьере;
- желание, стремление к созданию гармоничного союза с любимым человеком, с последующим развитием отношений в браке и воспитанием детей.
- стремление быть гармоничной личностью, всесторонне развитым человеком, образованным, прогрессивным, высоконравственным, обладающим умением трудиться, желанием творить, понимающим красоту жизни и красоту искусства.

Рефлексивный компонент:

- способность молодого человека мыслить, обдумывать различные варианты личностного развития и собственного поведения, осознанно относиться к созданию семьи;
- умение анализировать ситуации межличностного взаимодействия, вычленяя причины и следствия их реакций и реакций партнера, способность извлекать из каждой такой ситуации опыт, необходимый для успешного общения в дальнейшем, способность ставить задачи самоизменения в общении и решать их, используя полученный опыт.

Духовный компонент:

- способность молодого человека различать общечеловеческие ценности и следовать им при создании семьи и выстраивании отношений в браке;

- готовность к вкладу в общее благосостояние, готовность проявлять доверие, заботу, сострадание, готовность к ответственному выбору, к творчеству, близости, сотрудничеству и включенности.
- не нанесение человеком ущерба себе, ближним, обществу, природе, гармония духовных и материальных устремлений и действий, прав и обязанностей перед обществом.

В наше время семья, как ячейка общества, переживает настоящий кризис. Вследствие нескольких смен государственного строя и изменения идеологии общества утрачены, или изменили свой смысл многие семейные традиции и ценности, передающиеся из поколения в поколение. На смену патриархальной пришла нуклеарная семья, но исторический период оказался слишком коротким, для того, чтобы накопить и передать только необходимый, полезный для следующих поколений опыт, необходимый для формирования готовности к созданию такого типа семьи.

По мере того, как прежние социальные и психологические функции семьи исчезают или приобретают второстепенное значение, все большая ценность придается межличностным отношениям членов семьи, что ведет к усилению индивидуальной избирательности брака. Отрицательной стороной этого процесса является увеличение числа конфликтов внутри семьи, а также рост разводов и снижение рождаемости. Особую роль в укреплении семьи играет процесс формирования готовности молодых людей к семейным отношениям [1].

Таким образом, можно констатировать, что причины неготовности молодых людей к семейной жизни — в концентрации социальных, экономических и психологических факторов, которые находятся либо на самой грани нормы и патологии, либо уходят в патологию.

Проблема формирования готовности к семейной жизни молодых спортсменов является актуальной и мало исследованной. Требования реальной ситуации обуславливают необходимость исследований в данном направлении и разработку формирующих программ, направленных на подготовку молодых людей к семейной жизни.

Литература

1. Анисютина, С.А. Формирование готовности подростков к семейной жизни как целевая функция социального педагога / С.А. Анисютина // Ярославский педагогический вестник. - №3. – 2009 (60).
2. Гребенников, И.В. Основы семейной жизни : учебное пособие для студентов пед. ин-тов / И. В. Гребенников. – М.: Просвещение, 1991.
3. Добрынина, О.А. Проблема формирования благоприятного социально-психологического климата семьи: Автореф. дисс. канд. психол. наук. М., 1993.-16 с.
4. Загайнов, Р.М. Проклятие профессии: бытие и сознание практического психолога / Р.М. Загайнов. — М.: Смысл, 2001. — 571 с.
5. Зритнева, Е. И. Воспитание будущего семьянина в современной России: дис. д-ра пед. наук / Е. И. Зритнева. – Ставрополь, 2006.
6. Кретти, Брайент Дж. Психология в современном спорте Пер.с англ.: Пер.с англ. / Брайент Дж.Кретти. - Москва: Физкультура и спорт,1978. - 224с.
7. Курышева, И.В. Диалогическое общение как путь духовного преображения личности: Монография / И.В. Курышева, С.И. Зинин. - Нижний Новгород: НФ ИБП, 2010. – 253 с.
8. Полозов, А.А. Модули психологической структуры в спорте: монография / А. А. Полозов, Н. Н. Полозова. – М.: Советский спорт, 2009. – 296 с.

9. Сизанов, А.Н. Подготовка подростков к семейной жизни / А.Н. Сизанов. – Мн.: Народная асвета, 1989. – 112 с.
10. Сухомлинский, В.А. Родительская педагогика. Избр. пед. соч. в 3 томах / Сост. О.С. Богданова и др. - М., 1981.
11. Шнейдер, Л. Б. Семейная психология: учебное пособие для вузов / Л. Б. Шнейдер. – 2-е издание. – М.: Академический проект, 2006.

МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К УПРАВЛЕНИЮ ОРГАНИЗАЦИЕЙ

Бекирова М. Г.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье автором рассматривается сущность, этапы развития и значение системного подхода как четко определенного набора методов, широкой основы, дающей возможность рассматривать организацию как единую систему и позволяющей облегчить процесс достижения целей функционирования предприятия. Кроме того, раскрыты методы системного анализа: «мозговой атаки», «дерево целей», метод экспертных оценок и другие, который является одним из направлений системного подхода.

Ключевые слова: системный подход, анализ, системность, методы, предприятие.

THE SYSTEM APPROACH TO THE MANAGEMENT OF ORGANIZATION

Bekirova M. G.

Volgograd State Physical Education Academy

The author analyses the essence, stages of development and importance of systematic approach as well-defined set of methods, broad-based, making it possible to view the organization as a single system and can facilitate the process of achieving the goals of enterprise functioning. In addition, the disclosed methods of system analysis, "brainstorming", "tree of goals" method of expert evaluations, and others, which is one of directions of system approach.

Key words: systemic approach, analysis, system, methods, enterprise.

Современная наука и расширение масштабов производства все более усложняют задачи управления во всех сферах деятельности. Труд руководителей становится все более сложным и многообразным. В производственной ситуации руководитель должен учитывать многие социальные, технические, экономические, демографические и экологические факторы, анализировать ситуации, формировать варианты решений и выбирать из них лучший.

Важнейшей особенностью современной науки является независимое появление сходных общих идей и точек зрения, а также сближение самых различных научных дисциплин и областей знания. На основании найденных общих принципов познания происходит объединение научных методов, устанавливаются общие закономерности, все отчетливее проявляется тенденция к построению обобщенных теорий. Происходит сложный процесс развития научных знаний, заключающийся в том, что наряду с дифференциацией науки – появлением новых научных дисциплин, проявляется устойчивая тенденция к интеграции научных знаний через постановку общих

задач и выработку общего понятийного и категорийного аппарата, вырабатывается общий язык и терминология.

В условиях рыночных отношений современное предприятие представляет собой большую микрологистическую систему, включающую три основные составляющие: закупку, производство и распределение. На первой стадии происходит приобретение материальных ресурсов, вторая стадия характеризуется процессами транспортировки, складирования, производства, третья – сбытом готовой продукции и сервисным послепродажным обслуживанием. Только работая в системе, можно добиться прибыли и рентабельности предприятия.

Системный подход используется в тех случаях, когда стремятся исследовать объект с разных сторон, комплексно. Наиболее распространенным направлением системных исследований считается системный анализ, под которым понимают методологию решения сложных задач и проблем, основанную на концепциях, разработанных в рамках теории систем.

Понятие «система» имеет неоднозначное трактование. Этот термин можно применить и к системе технико-экономических показателей хозяйственной деятельности предприятия. К ним можно отнести: производственную мощность, объем реализованной продукции, затраты на производство и реализацию продукции, фонд оплаты труда, численность работников, стоимость основных производственных фондов и оборотных средств и других показателей. Кроме того, в систему финансовых показателей входят прибыль и рентабельность, а также объемы собственных и заемных средств.

Анализ системы технико-экономических показателей позволит выявить «узкие» места в хозяйственной деятельности предприятия, разработать оптимальные управленческие решения, позволяющие повысить доходность, эффективность и финансовую устойчивость предприятия.

Рассматривая предприятие, как «систему», руководители структурных подразделений анализируют собственные и заемные средства, предотвращая, таким образом, избыток заемных средств, и, как следствие, потери активов и свое банкротство.

Большая роль отводится системному анализу. Системный анализ определяется и как «приложение системных концепций к функциям управления, связанным с планированием», или даже со стратегическим планированием и целевой стадией планирования.

Системный анализ трактуется как способ мышления по отношению к организации и управлению. Сущность системного подхода формулировалась многими авторами [3], которая была сформулирована в:

- системно-элементном подходе, отвечающем на вопрос, из чего (каких компонентов) образована система;
- системно-структурном подходе, раскрывающем внутреннюю организацию системы, способе взаимодействия образующих ее компонентов;
- системно-функциональном подходе, показывающем, какие функции выполняет система и образующие ее компоненты;
- системно-коммуникационном подходе, раскрывающем взаимосвязь данной системы с другими, как по горизонтали, так и по вертикали;
- системно-интегративном подходе, показывающем механизмы, фактора сохранения, совершенствования и развития системы;
- системно-историческом подходе, отвечающем на вопрос, как, каким образом возникла система, какие этапы в своем развитии проходила, каковы ее исторические перспективы.

Работая системно, упорядоченно и взаимосвязано, можно получить хорошие результаты в своей работе. Это относится к систематизации статистических данных, что позволит планомерно разрабатывать технико-экономические показатели хозяйственной деятельности предприятий.

Системный подход к управлению базируется на том, что все стороны деятельности организации (производственная, финансовая, социальная и т.п.) связаны друг с другом. Поэтому изменение в одном из них неизбежно обуславливает изменения во всей организации. При системном подходе организация должна рассматриваться во взаимосвязи с внешней средой, в которой она функционирует.

Стремительное увеличение современных организаций и уровня их трудности, многообразие исполняемых действий привели к тому, что рациональное осуществление функций управления сделалось только сложным процессом, но в тоже время ещё наиболее значимым для эффективной деятельности компании. Для того чтобы справиться с неминуемым увеличением количества действий и их усложнением, крупные учреждения обязаны строить собственную деятельность в целом подходе. В рамках данного подхода руководитель способен наиболее продуктивно объединять собственные действия по управлению организацией.

Системный подход содействует выработке верного способа мышления о процессе управления. Руководитель обязан мыслить в соответствии с системным подходом. При исследовании системного подхода прививается такой облик мышления, который, с одной стороны, содействует устранению излишней усложненности, а с другой, помогает руководителю уяснять суть непростых вопросов и брать решения на основе точного представления о окружающей ситуации.

Системный подход к управлению позволит предприятию снизить и степень хозяйственных рисков, т.е. вероятности возникновения непредвиденных материальных и финансовых потерь в ситуации хозяйственной деятельности предприятия.

Рассмотрение отдельных видов предпринимательских рисков, показывает деление рисков на систематические, зависящие от экономического развития страны, политической ситуации, конъюнктуры рынков и несистематические риски, которые определяются ходом развития хозяйственной деятельности предприятия.

Именно системность, с нашей точки зрения, позволит определить финансовые зоны риска: безрисковую, по которой финансовые потери не прогнозируются; с допустимым уровнем риска – критерием такого уровня является возможность потери активов в размере расчетной суммы прибыли; с критическим уровнем финансовых потерь, когда убыток предприятия исчисляется суммой понесенных издержек обращения; с катастрофическим уровнем хозяйственного риска, что приводит предприятие к банкротству.

Важно структурировать задачу, очертить границу системы. Но столь же важно учесть, что системы, с которыми руководителю приходится сталкиваться в процессе своей деятельности, являются частью более крупных систем, возможно, включающих всю отрасль или несколько, порой много, компаний и отраслей промышленности, или даже все общество в целом. Далее следует сказать, что эти системы постоянно изменяются: они создаются, действуют, реорганизируются и ликвидируются.

Анализируя системный характер управления, руководители предприятий разрабатывают комплекс мероприятий для оценки степени хозяйственных рисков: систему профилактики, включающую избежание хозяйственных рисков, минимизацию, диверсификацию и лимитирование предпринимательских рисков, а также внешнее и внутреннее их страхование.

Чтобы понять, что системный подход помогает руководителю более эффективно достигать целей организации, необходимо определить понятие системы, как совокупности взаимосвязанных элементов, образующих единое целое.

Системный подход предполагает рассмотрение организации в виде открытой системы, которая характеризуется взаимодействием с внешней средой:

вход - организация - выход

Вход – это внешняя среда (информация, материалы, капитал, трудовые ресурсы); организация – обработка и преобразование входов; выход – это внешняя среда (продукция, прибыль, социальная ответственность, доля рынка, рост, удовлетворенность работников).

Представители системного подхода Ч. Бернард, П. Друкер во главу угла ставили цели организации. Лишь после их выработки, утверждали они, можно определять ее функции, систему и методы взаимодействия элементов процесса управления [4,1].

В 1980-е г. одной из наиболее популярных теорий в рамках системного подхода стала концепция «7-S», разработанная Э. Атосом и др. Элементы внутренней среды организации включают [4]:

- стратегия;
- система управления;
- квалификация сотрудников;
- структура;
- персонал;
- организационные ценности;
- стиль управления.

Изучая предприятие, как «систему», предприниматель сохранит свой бизнес, ведь не всегда уместно высказывание: «Кто не рискует, тот прогорает», и не позволит «нулевого» порога рентабельности, когда предприятие не имеет ни доходов, ни убытков [1].

Рассматривая комплексный подход, невозможно никак не отметить относительно комплексный анализ и его методика. Технология системного анализа разрабатывается и применяется в этих случаях, когда у лиц, встречающих решения, в первоначальном этапе нет необходимых данных о проблематичной ситуации, позволяющих подобрать метод её формализованного представления, образовать точную модификация либо использовать один из новейших подходов к прогнозированию, сочетающих высококачественные и количественные способы.

В подобных обстоятельствах комплексный подход способен подействовать представлению предметов в виде систем, организации хода принятия решения с использованием различных способов моделирования.

Для того чтобы осуществить такого рода процедуру, необходимо установить очередность стадий, рекомендовать способы с целью выполнения данных стадий, рекомендовать методы для выполнения этих стадий.

Таким образом, технология целого рассмотрения разрабатывается с целью того, чтобы осуществить процесс принятия решения в непростых проблемных моментах. Она должна ориентироваться на необходимость обоснования полноты анализа, формирование модели принятия решения, адекватно отображать анализируемый процесс или объект.

Одной из принципиальных особенностей системного анализа, отличающей его от других направлений системных исследований, является разработка и использование средств, облегчающих формирование и сравнительный анализ целей и функций систем управления. Вначале методики формирования и исследования структур целей базировались на сборе и обобщении опыта специалистов, накапливающих этот опыт

на конкретных примерах. Однако в этом случае невозможно учесть полноту получаемых данных.

Таким образом, значение системного анализа сводится:

Используется с целью решения подобных вопросов, которые не могут быть поставлены и разрешены отдельными способами математики, т.е. проблем с неопределенностью ситуации принятия решения, если используют не только лишь внешние способы, но и способы качественного анализа, интуицию и опыт лиц, принимающих решения.

Объединяет различные способы с помощью целой методики; опирается на научное мировоззрение.

Объединяет познания, предложения и проницательность профессионалов разных областей знаний и обязывает их к конкретной дисциплине мышления.

Уделяет главное внимание целям и целеобразованию.

Системный анализ производится в последовательности:

- постановка проблемы – начальный период изучения. В исследовании непростой системы ему предшествует деятельность согласно структурированию проблемы;

- развитие трудности до проблематики, т.е. обнаружение концепции проблем, значительно связанных с исследуемой проблемой, без учета которых она не может быть разрешена;

- обнаружение целей: миссии указывают направленность, в которой необходимо двигаться для того, чтобы поэтапно разрешить вопрос;

- формирование критериев. Аспект – данное численное отображение уровня свершения концепцией установленных пред ней полнее. Аспект – это принцип подбора преимущественного варианта решения из ряда других. Критериев может быть несколько.

Многокритериальность считается методом увеличения адекватности отображения миссии.

- создание альтернатив и предпочтение с применением критериев лучшей из них. Развитие большого количества альтернатив считается креативным этапом системного анализа;

- изучение ресурсных потенциалов, включая информационные средства;

- предпочтение формализации (моделей и ограничений) для заключения проблемы;

- создание проблемы;

- применение результатов проделанного системного исследования.

Чтобы упростить выбор способов принятия решения в реальных обстоятельствах, нужно разбить методы на группы, дать характеристику этих групп и предоставить рекомендации согласно их применению при исследовании моделей и методик системного анализа.

Основные способы, нацеленные на применение интуиции и навыка специалистов, а кроме того методы формализованного представления систем: методы типа «мозговой атаки», экспертных оценок, типа «Дельфи», «дерева целей», а также морфологические методы. Охарактеризуем данные методы [5].

1. Методы типа «мозговой атаки» - выбор из большего числа вариантов и идей нескольких оптимальных, новых, прогрессивных. При этом участники «круглого стола» не должны быть скованны, даже если их идеи, по нашему мнению абсурдны и сомнительны. Каждый участник должен быть свободным и активным.

2. Методы экспертных оценок – экспертный опрос специалистов, ведущих работников, авторитетных сотрудников по той или иной проблеме. По каждой оценке присваивается весовой коэффициент, и выделяются наиболее значимые параметры-

индикаторы. Такие методы целесообразно применять, с нашей точки зрения, в социально-экономических исследованиях.

3. Методы типа «Дельфи» – призваны повышать объективность оценок экспертов и снижать влияние психологических факторов, что поможет в дальнейшем учесть эти результаты экспертами.

4. Метод типа «дерева целей» - разделение общей цели организации на отдельные подцели, используя принципы формирования иерархических структур.

5. Морфологические методы – возможность находить рациональные и оптимальные решения той или иной проблемы, с нашей точки зрения, с помощью комбинирования элементов системы или их признаков.

Основоположником морфологических методов и их анализа стал Ф. Цвикки, который положил в основу этих методов графические, лингвистические, теоретико-множественные, логические методы, а также методы программирования теории вероятности, математической статистики, теории массового обслуживания, дискретной математики [3].

Выводы:

1. Системный подход, таким образом, является жизненно важным для развития предприятия, и в частности, для создания связей или потока информации, необходимых для разработки и принятия целесообразных, оптимальных управленческих решений.

2. В будущем системный подход как «образ мышления» будет все более и более распространяться на все процессы управления и позволит предприятию стать конкурентоспособным, доходным, финансово устойчивым и платежеспособным.

3. Системный анализ является одним из направлений системного подхода, значение которого сводится к совершенствованию методов управления, разработке организационных систем управления, совершенствованию методов оценки социально-экономической эффективности мероприятий и другим направлениям.

4. Системный анализ ориентирует исследователей и руководителей предприятий на разработку методик организации процесса принятия рациональных управленческих решений.

Литература

1. Балашов, А.П. Основы менеджмента: Учебное пособие / А.П. Балашов. – М.: Вузовский учебник, 2009. – 288с.
2. Беляев, А.А. Системология / А.А. Беляев. – М.: ИНФРА – М, 2012. – 320с.
3. Волкова, В.Н., Денисов А.А. Основы теории систем и системного анализа: Учебник для вузов / В.Н. Волкова. – СПб: Издательство СПб ГПУ, 2011. – 512с.
4. Жариков, О.Н., Королевская В.И., Хохлов С.Н. Системный подход к управлению: Учебное пособие для вузов / О.Н. Жариков. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 62с.
5. Мильнер, Б.З. Системный подход к организации управления / Б.З. Мильнер. – М.: Экономика, 2010. – 224с.

ОСОБЕННОСТИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ В СПОРТИВНОМ МАРКЕТИНГЕ

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

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассмотрены основные элементы, используемые в спортивном маркетинге при принятии решений управленческого характера. Проанализировано применение комплексных планов управления в контексте спортивного маркетинга. Проведен анализ использования теорий 4P и 3P для повышения эффективности работы спортивных организаций. Также рассмотрены факторы, оказывающие влияние на модель спортивного потребительского поведения.

Ключевые слова: маркетинговая деятельность, сбыт, служба спортивного маркетинга, современный спортивный маркетинг, рыночная экономика, теория 4P, 3P.

THE FEATURES OF DECISION MAKING IN SPORT MARKETING

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

Volgograd State Physical Education Academy

The article describes the main elements which are used in sports marketing when making managerial decisions. The application of integrated management plans in the context of sports marketing is analyzed. The analysis of using the theories 4P and 3P to improve the effectiveness of sports organizations is done. Another factors influencing the sports model consumer behavior are explained.

Keywords: marketing activities, sales, service sports marketing, sports marketing modern market economy, the theory of 4P, 3P.

AdvertisingAge - этот термин появился в 1978 году и означал «совокупность мер по продвижению спортивных событий, организаций». Упоминалось о наличии в спорт маркетинге 2-х течений – «маркетинг спорта» и «маркетинг через спорт». На современном этапе развития можно констатировать эволюцию модели управления в спорте (за последние 30 лет стал более бизнес-ориентированным), появление спортивного менеджмента и рост числа коммерческих спортивных организаций.

Исторически спортивные организации были любительскими и управлялись также любителями – согласно «духу спорта». Развитие, если и присутствовало, то только в сторону улучшения спортивных результатов. «Любительский» подход к администрированию спортивных организации, где задача управленцев сводилась к контролю и распределению имевшихся по умолчанию средств государства (региона, города и т.д.), устарел, в профессиональном менеджменте появилась профессия. Профессиональный спортивный маркетинг требовал управленцев, не только бизнес-ориентированных и обученных, но и чувствующих дух спорта и любящих его, понимающих его сложность по сравнению с обычным бизнесом. В настоящее время сформированы нормативные основы малого, среднего и крупного предприятия на рынке. Также сформированы финансово-экономические механизмы, которые в свою очередь поддерживают стабильность предприятия.

В спортивном маркетинге чаще всего применяется два абсолютно разных подхода к задаче исследований. Укрепляя положение организации на рынке, нужно помнить, что важно создавать то, на что есть спрос в данный момент. Используя как метод исследования теории 4P, иными словами, воспользоваться четырьмя основными эле-

ментами (продукт, цена, продвижение, месторасположение) можно увидеть, как организация быстро и с высокой эффективностью достигнет своей изначальной цели на экономическом рынке [7, с. 31]. Проводя маркетинговые исследования рынка, спросов, вкуса и потребности, целесообразно в дальнейшем ориентироваться на производство именно по этим требованиям. А также активно воздействовать на спросы потребителей, формируя потребности и предпочтения для покупателей уже в готовом виде. Именно эти подходы являются основными в спортивном маркетинге ФКиС, где содержат его главные элементы и функции.

Изучение рынка с помощью маркетинговых исследований, процесс планирования разработки спортивной продукции, создание определённых целей для погашения всех возникающих потребностей, найти скрытый спрос, выявить потенциального потребителя, осуществить продвижение продукции, установить нужное ценообразование, сделать точечное распределение работы – одни из наиболее важных аспектов спортивного маркетинга.

Все вышеперечисленные моменты очень важны, а главное, что если их использовать грамотно и в полной мере, то именно это и будет сущностью спортивного маркетинга. Главное в спортивном маркетинге – делать то, что мы можем реализовать [1, с. 171].

По словам Филипа Котлера, спортивный маркетинг в рыночной среде – одно из главных звеньев в управлении, непосредственно связанный с производственными, финансовыми, торгово-сбытовыми, технологическими, кадровыми и иными отраслями деятельности, он воплощает целые интегрированные процессы, которые направлены на получение прибыли, с помощью выполнения всех требований, которые в своё время удовлетворяют спрос на рынке. Чтобы обеспечить гибкое приспособление спортивного предприятия к непостоянным рыночным положениям, создаётся служба спортивного маркетинга, которая контролирует все требования потребителя, актуальные в данный момент. Выполнение этих пунктов позволит повысить эффективность деятельности и открывает новые возможности для обеспечения эффективной деятельности в будущем [6, с. 260].

Всё вышеперечисленное непременно сопряжено с введением новоиспечённого продукта, даёт возможность без каких-либо проблем изучить рынок, заняться планировкой распределения готовой продукции, стимуляцией сбыта, а также проконтролировать ход выполнения торговой и рекламной программы.

Благодаря применению спортивного маркетинга можно удовлетворить интересы единичных видов, которые в этом нуждаются, а также приспособиться к требованию рынка – обеспечению успешной деятельности предприятия. Маркетинг обеспечивает гибкое приспособление спортивных предприятий к изменяющейся ситуации на рынке и помогает соответствовать требованиям, которые актуальны в настоящее время.

Маркетинг – трудное социально-финансовое явление, подразумевающее интеграцию сформировавшихся концепций. Он способен рассматриваться как административная философия, как деловая культура компании, обеспечивающая рыночную ориентацию фирмы и формирование критериев, подходящих для предпринимательства и инноваций.

С другой стороны, это комплекс стратегических заключений, объединённых с сегментированием рынка, позиционированием и подбором конкурентно способных стратегий; маркетинг понимается также как совокупность рекламных инструментов.

Сущность и смысл рекламной деятельности отображают конкретные требования, и продукт подпадает под регулирующее влияние предварительно констатируемых хозяйственных взаимосвязей, где особая значимость отводится покупателю. Покупатель предъявляет собственные условия к продукту, его технико-экономическим дан-

ным, срокам поставки, количеству и, тем самым, формирует предпосылки с целью распределения рынка между производителями. Увеличивается роль конкуренции, борьбы за покупателя. Это вынуждает производителей усердно и углубленно исследовать определенных потенциальных покупателей и требования, появляются конкретные запросы к качеству и конкурентоспособности продукта.

Рекламная деятельность спортивной организации ориентирована на то, чтобы довольно продуманно, основываясь на требования рынка, определять некоторые внешние и основным способом длительные отношения; формулировать ассортимент и добротность продукции, её приоритеты, подходящую структуру производства и желаемый доход. Иными словами, изготовитель обязан производить товары, приносящие доход и осуществлять их реализацию. А для этого необходимо исследовать социальные и личные потребности, требования рынка как нужное условие и предпосылки изготовления. Поэтому все больше углубляется представление того, что производство наступает не с обмена, а с потребления. Данная идея нашла собственное воплощение в маркетинге.

Комплексные планы управления должны укреплять положение компании на рынке и обеспечивать потребителям то, на что имеется спрос, а также составлять хорошую конкуренцию для достижения своих поставленных целей. Систематизировать спортивные организации нужно согласно следующим показателям:

- по составу главного контингента;
- по конфигурациям товарной специализации;
- по ценовым уровням реализуемых продуктов;
- по устанавливающему способу реализации продуктов;
- по товарному профилю;
- по характеру размещения на территории заселенного пункта;
- по масштабам торговой площади [2, С. 69].

Организационная структура - комплекс методов, с помощью которых процесс труда сначала делится на отдельные трудовые задачи, а потом достигается координация действий согласно решению задач [4, С. 75].

В большей степени организационная структура оказывает воздействие на общественный фактор, так как составляющие данного фактора непосредственно контактируют с деятельностью спортивного предприятия. Другие факторы проявляют приблизительно одинаковое и не настолько существенное влияние на работу спортивной организации. Каждый исполняет свои обязанности и при этом не прослеживается дублирования функций, что положительно влияет на работу спортивного предприятия. При этом немаловажно отметить, что норма управляемости не соблюдается только лишь на втором уровне. Согласно контролю работы магазинов, невозможно не способен реализовать довольно целостный контроль над работой всех без исключения обособленных подразделений. Нужно использовать дополнительно ряд должностей начальников, согласно контролю работы магазинов.

Для того чтобы осознать, в какой мере разумна образовавшаяся концепция управления предприятием, в последующей главе мы проанализируем экономическое и финансовое положение спортивной организации.

Если структура управления спортивной организацией обоснованная, то каждый исполняет собственные прямые обязанности и при этом не прослеживается дублирования функций, что позитивно влияет на деятельности спортивного предприятия. При этом немаловажно отметить, что норма управляемости не соблюдается только лишь на втором уровне. Что касается контроля деятельности предприятия, нужно отметить, что не достаточно использовать полный контроль над работой абсолютно всех обособлен-

ных подразделений. Очень важно внедрить ряд должностей начальников согласно контролю работы магазинов.

Маркетинговые исследования – это сложная концепция исследования компании производства и сбыта товаров и услуг, которая нацелена на удовлетворение нужд определенных покупателей и приобретение дохода на основе прогнозирования и изучения рынка [6, С. 430].

В спортивных организациях осуществление бизнес-процессов по направлению потока товаров и услуг от производителя к потребителю - это деятельность, направленная на достижение целей. Создание и продвижение спортивных событий, организаций как продуктов, располагающих условиями для своей связи и обмена с потребителями, реализуется по двум направлениям:

1. Создание и продвижение бренда
2. Использование спортивного бренда

Рассмотрим возможности «бизнес - партнеров» спорта:

- вещание (получать права для продвижения);
- расширение бизнеса;
- реклама (щиты);
- BTL (промо (семплинг));
- PR и паблисити (отчеты и фотографии в прессе);
- приобретение новостей/ расширение старой аудитории и ее эксплуатации;
- GR (кратчайший доступ к представителям власти);
- гостеприимство (лжи, общение с другими спонсорами, приглашение собственных клиентов);
- корпоративный маркетинг (стимулирование сотрудников).

Маркетинг-микс должен помогать в разработке комплекса маркетинговых мер и его составляющих, необходимых, в том числе для эффективной работы с потребителями в спорте [5, С.651].

На наш взгляд, более целесообразно будет применение теорий 4P и 3P для повышения эффективности работы спортивных организаций. Проанализируем данные теории применительно к современной спортивной деятельности организаций (рис. 1).



Рис. 1. Составляющие компоненты теории 4P.

Существуют традиционные 4Р маркетинга:

- цена
- продукт
- место
- продвижение.

А также 3Р услуги:

- качество
- процесс.

Рассмотрим их подробнее на примере уникальных отличительных признаков спорта.

Признак 1 – Рынок.

- Взаимоотношение спортивных организаций в идеале сочетают соперничество и корпоративность.
- Поклонники спорта часто считают себя «экспертами».

Признак 2 – Продукт.

- Спорт нематериален.
- Спортивное действие изменчивое и непредсказуемое.
- Спорт в основном потребляется группами.
- Спорт является и потребительским, и индустриальным.

Признак 3 – Стоимость.

- Цена входного билета может быть достаточно низкой по сравнению с общей стоимостью посещения зрелища.
- Необходимо принимать во внимание совокупность первичных и вторичных доходов.

Признак 4 – Промо.

- «Сверхпубличность» спортивных мероприятий
- Чрезмерное внимание прессы к опасным для здоровья видам спорта.

Признак 5 – Демонстрация.

- Спорт как зрелище.
- Исключения в спорте – трансляции.

Процесс стратегического планирования маркетинга в спортивной организации разделен на фазы.

Фаза 1. Выявление возможностей для маркетинга.

- Анализ окружающей среды.
- Внутренний анализ спортивной организации.
- Организация исследовательской деятельности.
- Определение конкретной маркетинговой миссии и целей – задач [3, С. 90].

Фаза 2. Выбор стратегии.

- Четкий выбор основных маркетинговых стратегий.
- Выбор тактики.

Фаза 3. Применение стратегии.

Окружающая среда.

- Политические силы, ставка на решение определенных задач.
- Законодательство страны.
- Экономическая ситуация в стране.
- Технологии.
- Социальные тенденции.
- Демографические тенденции.

Модель спортивного потребительского поведения населения также подразделяется на некоторые нижеперечисленные факторы.

Факторы первого уровня (1)

- Внутренние убеждения потенциального клиента спортивных организаций.
- Потребность быть здоровым и благополучным.

Факторы первого уровня (2)

- Социальная сторона спорта также влияет на принятие потребительского решения.
- Социомотивационные факторы влияют на посещаемость спортивных событий.

Факторы второго уровня (1)

- Совокупность внешних элементов, которые влияют на выбор потребителя.
- Прошлый собственный опыт знакомства с продуктом, услугой.
- Семья.
- Увлечения людей «вашего круга».
- Психология. Модели поведения.
- AIDA – потребительское поведение.
- Вариативное использование AIDA(Attention, Interest, Desire, Action - внимание, интерес, желание, действие).

Потребительский инсайт – «правда человеческого бытия»

- Четкое описание конкретного потребителя.
- Словоinsightпереводится – способность увидеть предмет изнутри.
- У каждой целевой аудитории свой инсайт.
- Инсайт в коммуникации.

Внутренний анализ организации: Миссия – цели и задачи.

Можно сделать выводы, что для принятия правильных решений нужно много информации – структурированной, проанализированной и готовой к использованию в сфере управления предприятием, товарной, ценовой политики, продвижения и сбыта продукта той или иной фирмы; очень важно владеть последней и надёжной информацией о состоянии рынка и предпочтениях целевой аудитории. Исследование в маркетинге – это процедура сбора, обрабатывания и анализа данных с целью выбора эффективного управленческого решения и способа его принятия.

Таким образом, важным фактором считается установление более значимых критериев, ими считаются: цена, качество, опыт прошлых покупок. Кроме того, к главным аспектам приписываем такие аспекты как соответствие моде и обслуживанию. Для клиента не важна реклама товаров. Однако компания обязана выделять достаточно денег на маркетинговую фирму, что может повлиять на итоги опроса, то есть респонденты будут знакомы с рекламой.

Литература

1. Бендина, Н.В. Маркетинг (конспект лекций). / Н. В. Бендина. – М.: «Приориздат», 2012. – 215 с.
2. Бородина, И.И.Маркетинговые задачи волонтера на Играх 2014 года // М.П. Бондаренко, И.И. Бородина, К.С. Похлебаева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. Научно-методический журнал. – 2014. – №2 (8). – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. – С. 67-72.
3. Бородина, И.И. Особенности формирования спортивного бренда в условиях рынка // М.П. Бондаренко, И.И. Бородина, К.С. Похлебаева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. Научно-методический журнал. – 2014. – №3 (9). – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. – С.89-93.

4. Котлер, Ф. Маркетинг в третьем тысячелетии: Как создать, завоевать и удерживать рынок / Ф. Котлер – М.: Издательство АСТ, 2013.-230 с.
5. Котлер, Ф. Основы маркетинга / Ф. Котлер, Г. Амстронг, Д. Сондерс, В. Вонг. – Пер. с англ. – 2-е европ. изд. – М.; СПб.: Издательский дом «Вильямс», 2012. – 944с.
6. Котлер, Ф. Основы маркетинга: Пер с англ. /Общ. ред. Е.М. Пенько-вой. М.: Прогресс, 2011. – 511 с.
7. Kerin, Hartley and Rudelius Marketing, The Core 4th Edition, McGraw Hill Publishing, — 2011.

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ГОРОДЕ

Орлова Ю.А., Клиновская Е.В., Овсянникова Н.О.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В связи с повышением популяризации сферы физической культуры и спорта среди молодежи является целесообразным создание единого web-портала. Он позволяет спортивным организациям и школам размещать всю необходимую информацию о себе и своих сотрудниках в интернете, не создавая при этом собственные информационные ресурсы. Это решает проблему недостатка информации о спортивных секциях и спортзалах.

Ключевые слова: социальная сеть, информатизация, сфера физической культуры и спорта, виртуальная площадка.

THE ADVANCED INFORMATION TECHNOLOGY AS A MEANS OF IMPROVING THE MANAGEMENT EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION IN THE CITY

Orlova Y.A. , Klinovsky E.V., Ovsyannikova N.O.

Volgograd State Physical Education Academy

Due to the increasing popularization of physical education sphere and sports among young people is appropriate to create a single web-portal. It allows sports organizations and schools to place all the necessary information about themselves and their employees online, without creating their own information resources. This solves the problem of lack of information about sports clubs and gyms.

Keywords: social network, information, the scope of physical culture and sports, virtual playground.

Значение и популярность занятий спортом в современном мире с каждым годом все сильнее возрастает. Также заметна активная тенденция в возросшей популярности физической культуры среди детей, подростков и студентов. Приобщение молодежи к занятиям физической культурой способствует развитию здорового поколения.

Одной из тенденций развития современного общества является его информатизация. В настоящее время мы являемся свидетелями бурного вторжения информационных технологий во все отрасли жизни и деятельности человека [5]. Сфера физической культуры и спорта не исключение. На сегодняшний день существует проблема недос-

татка информации о спортивных секциях и спортзалах. Особенно это актуально для Волгограда и Волгоградской области. Пытаясь найти что-то подходящее для себя во всемирной сети Интернет, люди натываются на сайты дорогих спорт клубов, занятия в которых доступны далеко не всем.

Создание единого информационного ресурса, предоставляющего полную информацию о спортивных заведениях Волгограда, может стать решением данной проблемы. На таком ресурсе люди должны получить всю интересующую их информацию не только о модных спортивных клубах и заведениях, но и о спортивных школах, расписании их работы, тренерах, условиях занятий [1]. Школы и спортивные залы имели бы возможность, не создавая собственные информационные ресурсы, привлекать к себе клиентов. Достичь этого возможно только с использованием современных достижений в сфере информационных технологий.

Объект исследования – процесс управление физической культурой.

Предмет исследования – средства и методы управления физической культурой в городе Волгограде за счет использования современных информационных технологий.

Целью исследования является повышение эффективности популяризации спорта в России за счет создания единого информационного ресурса, наполнения его и организации интерактивного взаимодействия спортивных школ, секций, организаций и жителей области (на примере г. Волгограда и Волгоградской области).

Гипотеза исследования. Процесс управления физической культурой в городе будет эффективным и целесообразным, если в основу положить:

- модель управления физической культурой в городе с использованием современных информационных технологий,

- возможность осуществлять двухстороннее взаимодействие спортивных школ, секций, организаций и жителей города в виртуальной площадке (web-портале) с помощью сети Интернет,

- оптимальную структуру информационного портала (интерфейс), которая была бы проста и удобна в использовании, как для продвинутых пользователей, так и для старшего поколения,

- грамотное распределение информационного потока на сайте, чтобы не возникло эффекта «нагроможденности», наличия ненужной и бесполезной информации.

При этом информации о спортивных объектах Волгоградской области в сети Интернет ничтожно мало, что подтверждает необходимость и актуальность создания единого web-портала спортивной жизни города [6].

Основными задачами является:

1. Провести анализ процесса управления физической культурой, анализ информационных ресурсов России, посвященных спортивной жизни, анализ систем управления контентом сайта.

2. Разработать информационную модель управления физической культурой в городе с использованием современных информационных технологий.

3. Апробировать разработанную модель, направленную на повышение эффективности популяризации спорта.

4. Разработать и экспериментально апробировать виртуальную площадку (web-портал), позволяющую организовать интерактивное взаимодействие спортивных школ, секций, организаций и жителей города с помощью сети Интернет.

5. Разработать практические рекомендации по работе виртуальной площадки (web-портал) «Социальная сеть спортивной жизни России»[4].

Методологическая основа исследования: теоретические и методологические основы физической культуры (В. У. Агеев, В. К. Бальсевич, В. М. Выдрин, Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, В. А. Пономарчук, Г. Г. Наталов); основные положения

эффективного управления информационными системами (Лавров А.М., Осокина Н.В., Ракитов А.И.), концепции создания единого информационного пространства (Афанасьев К.Е., Зарубина Н.В), использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию (Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В), инновационные компьютерные и информационные технологии в спортивной отрасли (Петров П. К., Ракитов А.И, Васильева Е.В), современные компьютерные технологии в развитии спортивной науки (М.П. Шестаков, К.В. Анненков, Е.Т. Антохина, А.В. Зубкова, В.Л. Тураев, В.Н. Селуянов).

Методы исследования:

– *теоретические*: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; изучение и обобщение передового практического опыта; теоретический анализ и синтез, обобщение и конкретизация; систематизация, классификация, аналогия, гипотетико-дедуктивный метод, восхождение от абстрактного к конкретному, идеализация и др.;

– *эмпирические*: педагогическое наблюдение, анкетирование, беседа, интервьюирование, диагностическое тестирование; констатирующий, поисковый и формирующий эксперименты; модульное проектирование; программирование при работе с open source технологией Web-сервера Apache, скриптовым языком PHP и базой данных MySQL.

Теоретическая значимость исследования состоит в дополнении теории и методики физической культуры основными положениями и выводами, в которых:

- описывается информационное пространство управления физической культурой;
- объясняется механизм использования знаний, раскрывающих специфику физкультурно-спортивной деятельности с использованием информационных технологий, в процессе управления физической культурой.
- уточняется понимание целесообразности использования информационных технологий для управления физической культурой в городе.
- описывается создание виртуальной площадки спортивной жизни города для связи спортивных школ, секций, организаций и жителей области, позволяющей осуществлять наполнение актуальной информацией о существующих спортивных некоммерческих и коммерческих организациях.
- создаются группы для заинтересованных лиц в социальных сетях, организовывать интерактивное взаимодействие представителей организации, тренеров со своими пользователями – спортсменами, проводить Интернет-трансляцию своих занятий для привлечения клиентов.

Реализация данного проекта способствует:

1) Улучшению информационной инфраструктуры для подготовки будущих спортсменов-чемпионов и здоровых жителей города за счет создания единого информационного ресурса,

2) Улучшению показателей здоровья и увеличение продолжительности жизни жителей России.

3) Развитию спортивной отрасли – за счет конкуренции. Школы и спортивные залы получают возможность привлекать к себе клиентов без создания собственных информационных ресурсов.

4) Существенному сокращению времени на выбор спортивной организации жителями Волгограда.

Был проведен анализ информационных ресурсов Волгоградской области, посвященных спортивной жизни. В качестве критериев анализа были выбраны «Удобство», «Полнота информации», «Актуальность информации», «Личный кабинет»,

«Информация о секциях», «Информация о тренерах», «Карта», «Расписание». Каждый представленный информационный ресурс оценивался по приведенным критериям в пятибалльной системе, где «0» - полное отсутствие информации по данному критерию, «5» - полностью представленная информация.

Сравнение аналогов представлено в таблице 1.

Исходя из проведенного анализа, можно сделать выводы:

1. Нет ни одного информационного ресурса, удовлетворяющего полностью всем критериям анализа;

2. По удобству использования, полноте информации, актуальности информации, информации о тренерах, наличию расписания нет ни одного информационного ресурса, получившего оценку «5».

3. Практически полностью отсутствует информация во всех рассматриваемых аналогах информация о секциях, о тренерах и о расписании.

4. Полностью отсутствует интерактивное взаимодействие через Интернет пользователя – будущего или настоящего потребителя услуг или – с представителями организации, тренерами и т.д.

5. Актуальным является создание виртуальной площадки спортивной жизни города для связи спортивных школ, секций, организаций и жителей области, позволяющей осуществлять наполнение актуальной информацией о существующих спортивных некоммерческих и коммерческих организациях [10].

Таблица 1.

**Анализ информационных ресурсов
о спортивных секциях Волгоградской области**

	Удоб- ство	Полнота информа- ции	Актуаль- ность инфор- мации	Лич- ный ка- би-нет	Инфор- мация о секциях	Информа- ция о тренерах	Кар- та	Распи- сание
www.volgograd.yuginform.ru/	3	3	4	0	0	0	0	0
www.ivol.ru/	2	2	3	0	0	0	0	0
www.34-sport.mnogonado.net/	4	4	4	0	0	0	5	0
www.volgon.ru/	2	3	4	5	0	0	0	0
www.sportschools.ru	5	4	4	0	0	0	5	0
www.volga34.ru/	2	2	2	5	0	0	0	0
www.volgograd.lgs.ru/	4	3	4	5	1	1	0	1
www.volgograd.tiu.ru/	3	4	3	5	0	0	5	0
www.sportykid.ru	3	2	1	0	0	0	5	0
www.sportfull.ru/	2	2	3	0	0	0	0	0
www.repetitor.info/	4	3	2	5	1	1	0	1
www.volgograd.sunbow.ru/	2	3	2	5	0	0	0	0

Для реализации проекта планируется привлекать студентов ВГАФК, спортивные организации, власти, финансовые инвестиции и стороннего подрядчика.

В настоящий момент проект находится на стадии реализации, и альфа-версия web-портала располагается по адресу <http://itm.vgafk.ru/sport/>:

1. Реализована возможность добавления спортивных организаций (рисунок 2).
2. Реализована возможность добавления любого вида информации о спортивных организациях (рисунок 3).
3. Реализована возможность зарегистрированным спортивным организациям создавать **свой собственный сайт** с определением структуры информации о них (рисунок 4).

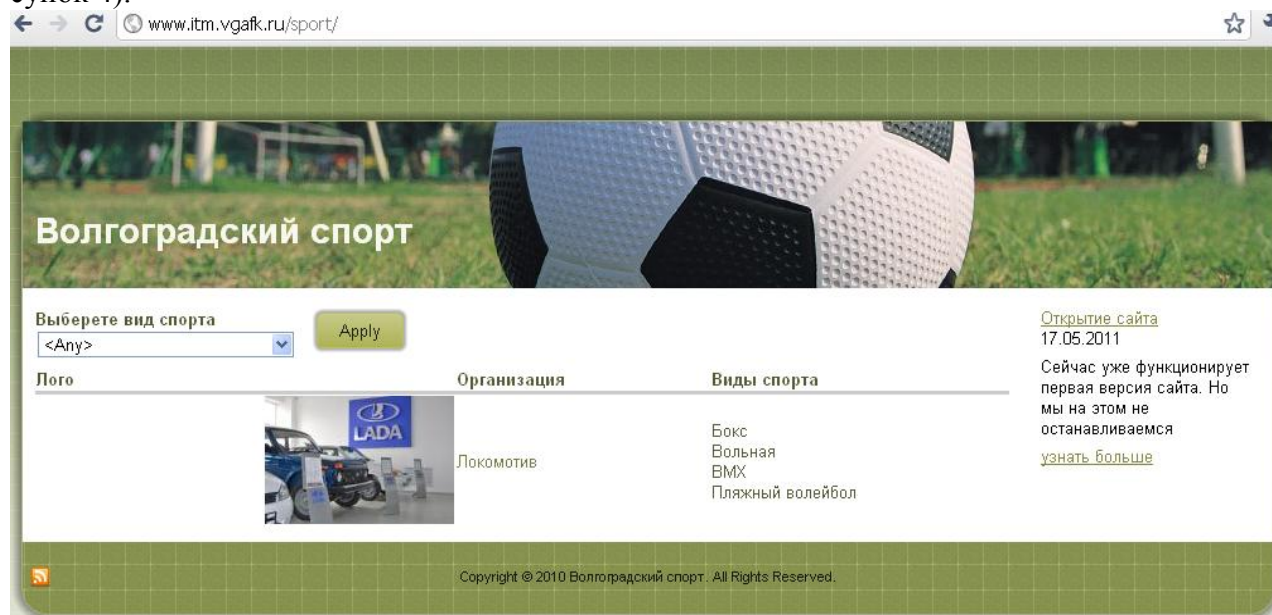


Рис. 1. Стартовая страница web-портала

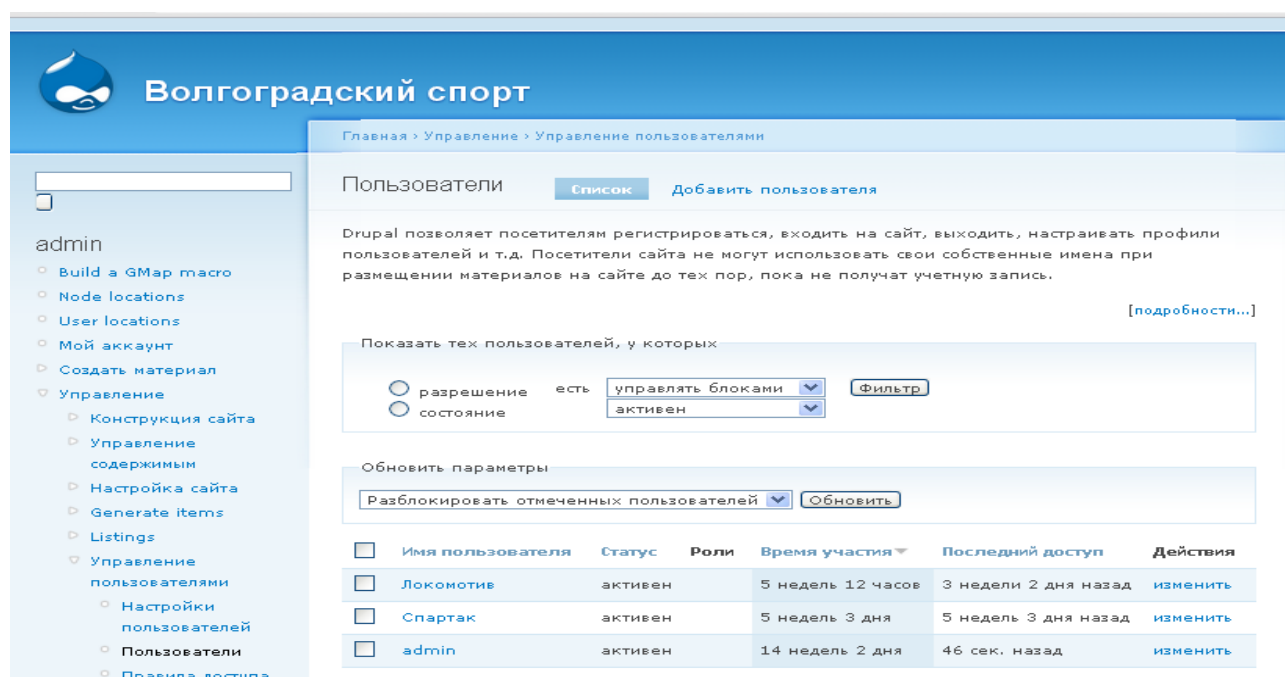


Рис. 2. Создание спортивной организации на web-портале



Рис. 3. Добавление информации об организации на web-портале

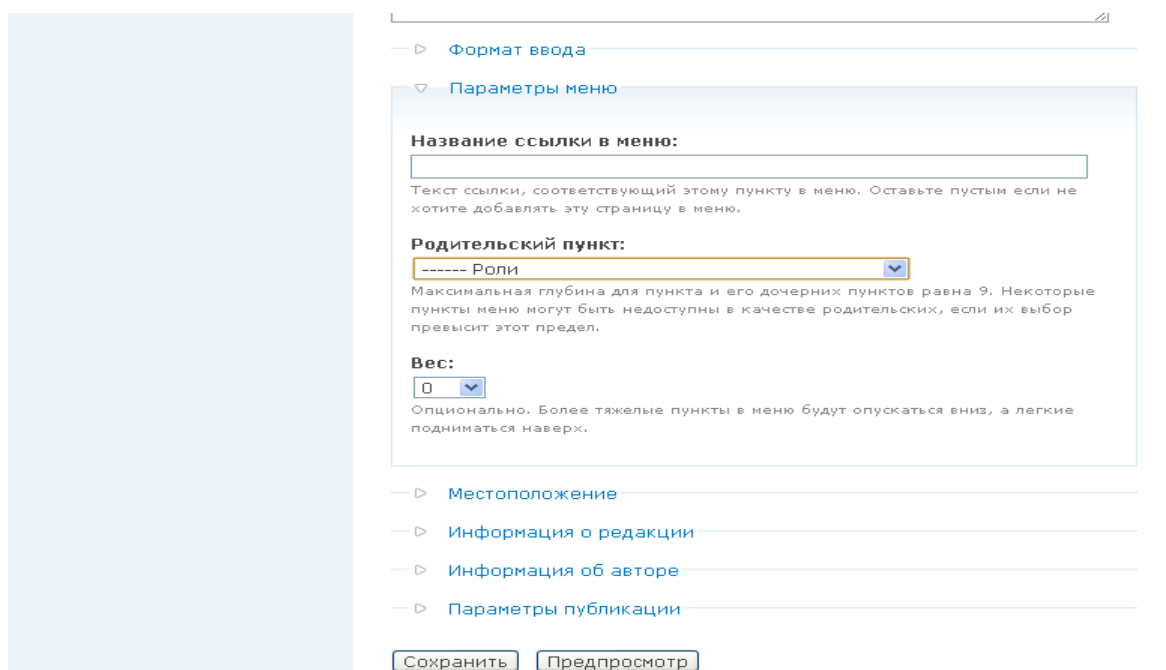


Рис. 4. Создание собственного сайта спортивной организации

Виртуальная площадка (web-портал) «Социальная сеть спортивной жизни России» (<http://itm.vgafk.ru/sport/>) реализована с использованием Drupal.

Drupal (от голл. druppel — капля) — система управления сайтом, написанная на языке PHP и использующая в качестве хранилища содержания реляционную базу данных (поддерживаются MySQL, PostgreSQL, а также любые СУБД поддерживаемые библиотекой PEAR). Drupal является свободным программным обеспечением, защищённым лицензией GPL, система создаётся усилиями энтузиастов со всего мира.

Было проведено анкетирование спортивных организаций и жителей, а именно были разработаны анкеты для спортивных организаций и для жителей с целью выявления распространенных видов спорта.

Всего было опрошено 560 человек в различных спортивных организациях и на улицах города. Из них преобладающее большинство составили мужчины в возрасте от 12 до 60 лет, а опрошенные женщины были в возрасте от 9 – 57 лет.

В результате проведенной научно-исследовательской работы получены следующие результаты:

1. Проведен анализ информационных ресурсов, посвященных спортивной жизни Волгоградской области. В качестве критериев анализа были выбраны «Удобство», «Полнота информации», «Актуальность информации», «Личный кабинет», «Информация о секциях», «Информация о тренерах», «Карта», «Расписание». Каждый представленный информационный ресурс оценивался по приведенным критериям в пятибалльной системе, где «0» - полное отсутствие информации по данному критерию, «5» - полностью представленная информация.

2. Разработана виртуальная площадка (web-портал) «Социальная сеть спортивной жизни России» (<http://itm.vgafk.ru/sport/>). В системе реализована возможность добавления спортивных организаций, реализована возможность добавления любого вида информации о спортивных организациях, реализована возможность зарегистрированным спортивным организациям создавать свой собственный сайт с определением структуры информации о них.

3. Осуществлено продвижение портала среди спортивных организаций, школ и жителей области. Разработаны и распространены информационные листовки с целью информирования спортивных организаций, школ и жителей области о новом электронном ресурсе.

4. Осуществлено наполнение портала актуальной информацией о двух организациях:

- ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры»;

- Автономное муниципальное учреждение физической культуры и спорта «Волжанин».

5. Проведена экспериментальная апробация виртуальной площадки (web-портала) «Социальная сеть спортивной жизни России».

6. Зарегистрирована НИОКР «Разработка и экспериментальная апробация виртуальной площадки (web-портала) «Социальная сеть спортивной жизни России» (регистрационная карта № 01201376991).

7. Получена информационная карта НИОКР «Разработка и экспериментальная апробация виртуальной площадки (web-портала) «Социальная сеть спортивной жизни России» (информационная карта № 01201376991).

Результаты создания подобного web-портала планируется использовать в высших учебных заведениях физкультурного профиля, спортивных коммерческих и некоммерческих организациях и жителями области с целью повышения эффективности популяризации спорта в России. Подобные виртуальные площадки можно создавать для различных сфер деятельности человека. Любая из них будет служить средством информатизации той или иной отрасли, и упрощению выбора.

Литература

1. Активизация творческой самореализации будущих спортивных менеджеров в процессе обучения в вузе: монография / Ю.А. Зубарев, А.И. Шамардин, М.П. Бонда-

ренко, А.П. Братчиков, А.А. Виниченко, Е.М. Губина, В.Ю. Зубарев, Ю.А. Орлова, Г.В. Рябенко; под ред. Ю.А. Зубарева, А.И. Шамардина; ФГБОУ ВПО "Волгоградская гос. академия физической культуры". - Волгоград, 2013. - 321 с.

2. Губина, Е.М. Современные технологии обучения как элемент конкурентоспособности вуза / Е.М. Губина, Ю.А. Орлова // Вестник Евразийской академии административных наук. - 2012. - № 1. - С. 163-168.

3. Зубарев, Ю.А. Личностный подход в образовании / Ю.А. Зубарев, Ю.А. Орлова // Научный вестник Волгоградской академии государственной службы. Серия "Экономика". - 2010. - № 2/4. - С. 103-112.

4. Инновационные подходы к подготовке менеджеров для сферы физической культуры и спорта: монография / Ю.А. Зубарев, А.А. Сучилин, Е.М. Губина, Ю.А. Орлова. - Волгоград: Принт, 2010. - 241 с.

5. Орлова, Ю.А. Разработка виртуальной площадки (web-портала) «Социальная сеть спортивной жизни России» для повышения эффективности популяризации спорта [Электронный ресурс] / Ю.А. Орлова, Е.В. Клиновская, Н.О. Овсянникова // Научные исследования и их практическое применение. Современное состояние и пути развития '2014: матер. Интернет-конф., 1-12 окт. 2014 г. / Проект SWorld. – С. 1-6. – Режим доступа: <http://www.sworld.education/index.php/ru/physical-education-and-sport-314/physical-education-physical-education-different-groups-314/23516-314-733>.

6. Орлова, Ю.А. Web-портал "Социальная сеть спортивной жизни Волгоградской области" / Ю.А. Орлова, Ю.А. Зубарев // Менеджмент в сфере Олимпийского образования, физической культуры, Олимпийского спорта и туризма: актуальные проблемы и пути совершенствования : тр. всерос. науч.-практ. конф. (Волгоград, 27-28 мая 2011 г.) / ФГОУ ВПО «ВГАФК». - Волгоград, 2011. - С. 28-33.

7. Орлова, Ю.А. Современные информационные технологии в подготовке менеджеров: монография / Ю.А. Орлова. - Волгоград, 2009. - 213 с.

8. Орлова Ю.А. Современные информационные технологии как средство повышения эффективности подготовки будущих менеджеров в вузах физической культуры / Ю.А. Орлова // Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук.- 2009.

9. Орлова, Ю. А. Подготовка менеджеров в вузах физической культуры с использованием современных информационных технологий управления / Ю. А. Орлова // Известия ВолгГТУ. Серия «Актуальные проблемы управления, вычислительной техники и информатики в технических системах». -2008. -Вып. 4, № 2. - С. 76-80.

10. Основные функциональные возможности автоматизированных обучающих систем и целесообразность подготовки преподавателя к эффективному их использованию в педагогической деятельности / Ю.А. Орлова, Ю.А. Зубарев // Философия социальных коммуникаций. - 2010. - № 1. - С. 124-132.

ВЫЯВЛЕНИЕ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА РАЗМЕР ЗАРАБОТКА ФРИЛАНСЕРА В ВОЛГОГРАДСКИХ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

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

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассмотрены экономические предпосылки развития фрилансерства в спорте как отдельной экономической деятельности. Определена группа факторов, напрямую оказывающая влияние на размер дохода от спортивной деятельности фрилан-

сера. Фриланс – это работа над собой, самодисциплина, саморазвитие, самореклама. Только от самого работника зависит его будущий и настоящий статус. Представлен анализ элементов, способствующих успешному развитию деятельности фрилансера в спорте. Все это способствует привлечению населения города к здоровому образу жизни, регулярным занятиям спортом и активному отдыху.

Ключевые слова: фриланс, заработок, спортивные организации, спорт, реклама, тренер-фрилансер.

THE IDENTIFICATION OF FACTORS AFFECTING THE SALARY OF FREELANCER IN VOLGOGRAD SPORTS ORGANIZATIONS

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

Volgograd State Academy of Physical Culture

The article considers the economic preconditions for the development of freelancing in sports, as a separate economic activity. The group of factors directly influencing to the amount of income from freelancer's sports activities are defined. The freelance is work on oneself, self-discipline, self-development, self-promotion. Only from the worker depends on his future status and real. The analysis of the elements that contribute to the successful development of the activities of freelance sports is presented. All this helps to raise the city's population to a healthy lifestyle, regular exercise and active recreation.

Keywords: freelance, earnings, sports organizations, sports, advertising, trainer-freelancer.

Непростые экономические ситуации вынуждают людей искать дополнительный заработок. Это бывает достаточно сложно, учитывая, что рабочий день всего один, и разорвать его между несколькими работами не всегда возможно. Для решения такой проблемы существует фрилансерство. Это достаточно удобный вид деятельности, так как работник сам строит свой график, выбирает удобное время работы и количество рабочих дней.

Для многих деятельность такого рода является дополнительным заработком и может сложиться впечатление, что это приносит не достаточно большие доходы, однако, оно является ошибочным. Бесспорно, все новички имеют меньший заработок, потому как заказчики зачастую выбирают людей с богатым опытом и портфолио, но и цены у таких людей высокие. Так что тут фрилансер может серьезно конкурировать в ценовой политике, главное чтобы он знал меру и не сильно сбрасывал цену [2, с. 99].

Как показывает практика, выбрать оптимальный вариант довольно сложно. Учитывая высокую конкуренцию во фрилансе, многие исполнители устанавливают собственную стоимость, которая может быть выше средней или ниже.

Стремясь привлечь к своей работе максимальное количество желающих заниматься физической культурой и спортом, фрилансеры назначают очень низкую стоимость за услугу. Однако при этом не учитывается и, чаще всего, совсем не рассматривается такой фактор как резкое увеличение желающих заниматься и реальный объем собственных сил и возможностей, количество реального времени. Намеренно занижая стоимость и получая массу заказов, они стараются выполнить максимальный объем работы, при этом теряется качество работы и в дальнейшем это сказывается на заинтересованности работодателей. На наш взгляд, использовать низкие стоимости на этапе развития деятельности можно, но при этом необходимо сразу устанавливать четкие границы, преодолев которые необходимо будет увеличить оплату за услуги.

Безусловно, деятельность фрилансеров нуждается в постоянном развитии и совершенствовании, периодически повышая цены за оказываемые услуги с учетом инфляции и по мере роста популярности или увеличения профессионализма.

В то же время, устанавливая более высокую цену, не стоит сильно завышать цены. Конечно, так можно зарабатывать больше, но с другой стороны, работодатели могут заинтересоваться поиском более выгодных условий. Чтобы удерживать клиентов, необходимо придерживаться установленных расценок.

Как уже говорилось, установить среднюю стоимость довольно сложно, т.к. цена зависит от множества факторов. Чтобы получить информацию о приблизительной стоимости труда фрилансера, ему необходимо посетить биржи фриланса или провести собственное мини-маркетинговое исследование существующего положения в данной отрасли и на данный момент.

Учитывая общую информацию, фрилансер сможет сделать определенные выводы и установить среднюю стоимость за свои услуги.

Проведенное маркетинговое исследование (март 2014 – сентябрь 2014) на тему факторов влияющих на размер заработка тренера-фрилансера позволило затронуть такие вопросы как занятость фрилансеров, сезонность их деятельности, материальное вознаграждение, различия в проведении индивидуальных и групповых занятий, рекламирование фрилансерских услуг, саморазвитие, повышение квалификации и конкуренция тренеров-фрилансеров.

Рассматривая фрилансерство в спортивных организациях города Волгограда, по результатам исследования можно заметить, что средний заработок фрилансера за один мастер-класс или тренировку составляет от 1,5 тыс. руб. до 20 тыс. руб. Размах в заработной плате достаточно большой, но это можно объяснить. Проанализировав полученные данные, было определено, что размер заработной платы фрилансера зависит от следующих факторов:

- 1) опыт работы;
- 2) известность тренера;
- 3) уровень квалификации;
- 4) востребованность вида спорта, которым обладает тренер-фрилансер;
- 5) продолжительность тренировки или мастер-класса;
- 6) территориальное нахождение спорт организации;
- 7) окружающая инфраструктура и т.д.

Каждый работник заинтересован в увеличении заработной платы и хотел бы получать намного больше, чем имеет на сегодняшний день. Деятельность фрилансера не исключение.

Последнее время фриланс стал настолько популярным, что тысячи людей вступили в эту сферу заработка, началась создаваться масса контента, помогающего фрилансерам.

Увеличить доход от фриланса действительно можно, ведь он, подобно производству, является системой заработка, приносящей доход [3].

Проанализируем различные варианты развития деятельности тренера-фрилансера.

1. Самый простой способ развития при максимальном количестве заказов – это создание собственной команды. Привлечение фрилансеров в свою деятельность – это отличный способ увеличения выполненного объема работы.

Конечно, тренеру-фрилансеру придется следить за множеством дел и выплачивать своим сотрудникам деньги, но, выступая посредником, он будет выделять некоторый процент средств и тем самым увеличивать собственный доход.

2. Не нужно забывать, что повышение собственной квалификации и получение новых знаний поможет тренеру увеличить стоимость его работ. Проводя более квалифицированно мастер-классы и тренировки и представляя их потенциальным заказчикам, фрилансер сможет выйти на более высокий уровень дохода.

3. Фрилансеру необходимо общаться с другими пользователями и искать работодателей самостоятельно с целью выделения более выгодных условий для заработка. Получая опыт от других фрилансеров, он сможет увеличить собственный профессионализм, а также у него появится масса «полезных» знакомств, которые могут помочь тренеру с получением новых заказов.

Фриланс – это довольно перспективный бизнес, и развиваться сможет абсолютно каждый. Создавая эффективную рекламу, развиваясь и воспринимая свою деятельность как обычную работу, тренер-фрилансер добьется высокого уровня заработка довольно быстро [1].

Начинающий тренер-фрилансер зачастую использует такую деятельность как вид дополнительного заработка, при этом работая на договорной основе в одном из спортивных клубов города. Со временем получая известность, наработывая опыт, совершенствуя свои профессиональные навыки, тренера-фрилансеры начинают зарабатывать за одну тренировку больше, чем за месяц ежедневной работы в спортивной организации. В виду такой перспективы тренер свое время посвящает только фрилансерству, ища новых работодателей уже за пределами своего города.

Как уже было рассмотрено ранее, более опытный и известный тренер-фрилансер имеет больший заработок. Однако опыт и известность не приходят самостоятельно. Тренер-фрилансер, как любой другой работник, должен быть заинтересован в перспективе развития собственной деятельности и стремиться к самосовершенствованию.

Конечно же, каждый тренер-фрилансер как можно быстрее желает повысить свой статус и известность и получать больший доход, но не всегда это происходит такими темпами, как хотелось бы. И причин этому много:

- 1) маленькая востребованность именно того вида спорта, который практикует тренер-фрилансер;
- 2) нежелание работать над собой и своей техникой;
- 3) небольшое количество спортивных клубов и организаций в городе, где может работать фрилансер;
- 4) неумение правильно преподать мастер-класс или провести тренировку;
- 5) большое количество конкурентов;
- 6) плохая самореклама тренера-фрилансера и др.

Увеличивать профессиональные навыки - далеко не всё, что требуется для расширения деятельности фрилансера и получения массы заказчиков, также должно учитываться распространение рекламной информации. Подобно обычному бизнесу, работа фрилансера может принимать максимальный оборот после привлечения работодателей, за счет рекламы.

Чтобы стать известным фрилансером, получить возможность увеличения стоимости за свои услуги и совершенствовать свою деятельность, можно воспользоваться следующими советами известных тренеров-фрилансеров:

- зарегистрируйтесь на всех биржах и социальных сетях, которые вы знаете, и оставляйте максимум контактов, чтобы потенциальные клиенты могли с вами связаться любым удобным способом;

- воспользуйтесь платными способами распространения рекламы, используя специальные сервисы. Баннерные и рекламные сети, позволят прорекламировать вас как профессионала, при этом вы сможете настроить все необходимые требования к аудитории;

- привлекая потенциальных клиентов, вам потребуется их заинтересовать, и самым лучшим способом является представление своего портфолио. Сделать его не составит труда, главное узнать у заказчика, согласен ли он на это, если ответ будет положительным, смело пользуйтесь материалом.

При составлении портфолио обязательно нужно включить в него самые лучшие работы, отсеивая менее качественные выполнения заказов.

Создание и сопровождение собственного блога доступно абсолютно каждому, даже если фрилансер абсолютно не разбирается в процессах сайтостроения. Пользуясь CMS, ведя свой блог, представляя различную информацию, касающуюся достижений тренера-фрилансера и представляя свои работы и контакты. Используя целый блог в качестве рекламной площадки, тренер найдет необходимое количество клиентов довольно быстро.

Информационные продукты, которые содержат информацию, связанную с деятельностью тренера-фрилансера, могут тоже стать средством распространения рекламы. Учитывая то, что, работая фрилансером, работник обладает определенными знаниями, в его силах создать поучительный материал, например, написать электронное руководство или записать видео урок. Такие продукты необходимо сопровождать контактными данными и рекламой, в этом случае фрилансер получит дополнительную рекламу.

Раскрутка фрилансеров – это предоставление возможности работникам получить массу славы и привлечь ещё больше работодателей. Увеличивая количество заказов и распространяя рекламу, тренер сможет повлиять на продуктивность и зарабатывать в разы больше.

Самопиар, как и раньше, остается актуальным средством развития любой деятельности, а какой из вариантов выбрать, решает каждый фрилансер самостоятельно, лучше всего использовать их в комплексе.

Основные сложности при таком виде заработка:

- Для того чтобы зарабатывать таким образом и находить работодателей, нужно хорошо разбираться в преподаваемом виде спорта, иметь конкретные навыки в нем.

- Нужно обладать железной самодисциплиной. Когда вы становитесь сами себе хозяином со свободным графиком нужно уметь заставить себя выполнять работу в срок, не смотря ни на что.

- Есть риск неполучения вознаграждения от работодателя за выполненную работу. Использование биржи и социальных сетей для нахождения потенциальных клиентов снижает такой риск, но всё равно никто от этого полностью не застрахован.

Размер заработка тренера-фрилансера зависит от нескольких факторов:

- спорт, в котором фрилансер владеет какими-то профессиональными навыками (например, от тренировки или мастер-класса кроссфита спрос и доход больше, чем от йоги);

- количество навыков, которыми вы обладаете (если вы можете не только провести показательную тренировку, но и посоветовать занимающимся правильное здоровое питание, то ваши услуги будут стоить дороже и сфера применения ваших умений будет шире, а значит больше возможностей в доходе);

- качество ваших навыков и умений (чем профессиональнее фрилансер проводит тренировку или мастер-класс, тем больше работодателей и больше доходов);

- ваш опыт и ваша репутация (чем больше у тренера-фрилансера опыт, чем больше работодателей у него было, чем выше его репутация, тем больше доход и количество новых работодателей).

Выделяют несколько видов спорта, преподавая которые фрилансер может получить больший доход (рис.1).

В Волгограде тренера-фрилансеры могут повысить свой опыт и известность не только на мастер-классах и тренировках в спортивных клубах и организациях, но и на масштабных мероприятиях, которые организует администрация города Волгограда. В программу таких мероприятий могут включаться мастер-классы, тренировки на открытом воздухе, массовые пробеги и др. Такие события способствуют привлечению населения города к здоровому образу жизни, регулярным занятиям спортом и активному отдыху.

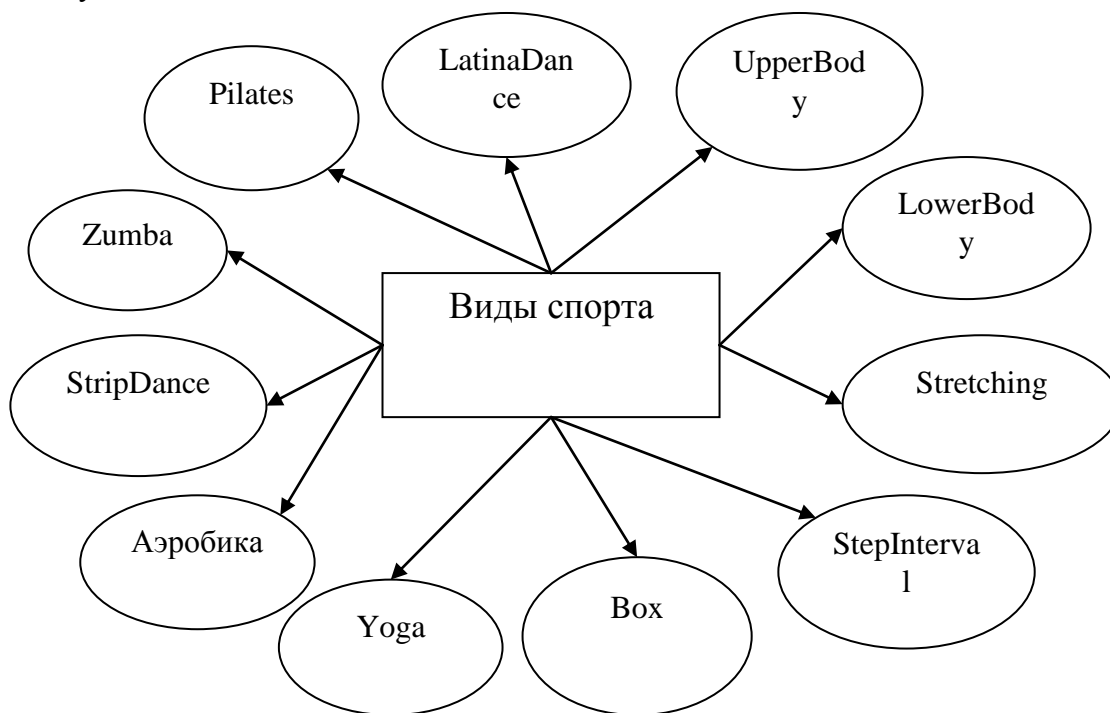


Рис. 1. Наиболее востребованные виды спорта для работы фрилансером

Тренера-фрилансеры на мероприятиях такого типа могут выступать в роли ведущих, заводящих толпу или начинающих непосредственно сам марафон, перед началом массового пробега дать наставления участникам, ободрить и поднять их боевой дух, а также провести разминку.

За работу такого рода фрилансеры непосредственно получают прибыль. Она может быть несколько ниже, чем тренер может заработать за проведение обычной тренировки или мастер-класса, однако это не только определенное количество заработка, но и своего рода реклама тренера-фрилансера.

Литература

1. Добрянский, Ф. Управление фрилансерами: методы и практика организации удаленной работы/ Ф. Добрянский. – Альпина паблишер, 2009. – 132 с.
2. Похлебаева, К.С. Работа фрилансера в спортивной организации // М.П. Бондаренко, И.И. Бородин, К.С. Похлебаева. Сб.: 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.
3. Фрилансер - электронный ресурс – режим доступа - <http://webtraff.ru/category/freelance>.

ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

НАПРАВЛЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Губанищева А.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассматриваются вопросы, связанные с ролью профессионально-прикладной физической подготовки в процессе физического воспитания студентов в вузе, эффективно формирующей комплекс личностных и психофизиологических качеств, необходимых специалисту в области управления в его профессиональном труде.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, компетенции, здоровье, физическое воспитание, профессиональные заболевания.

THE DIRECT USE OF PHYSICAL EDUCATION MEANS IN STUDENTS' TRAINING TO FUTURE PROFESSIONAL ACTIVITY

Gubanischeva AA

Volgograd State Physical Education Academy

The article discusses questions related to the role of professional-applied physical training in the process of students' physical education in high educational institution, effectively forming a personality complex and psycho physiological qualities which are necessary in the sphere of management in professional work.

Keywords: professional-applied physical training, competence, health, physical education, and occupational diseases.

Целью учебного курса «Физическая культура» в высшем профессиональном образовании является формирование физической культуры личности, достижение общей физической подготовленности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать специализированными и универсальными компетенциями, необходимыми для социальной мобильности, самоутверждения, устойчивости в профессиональной деятельности [2, 3].

Из многообразия задач физического воспитания студентов выделим наиболее эффективно формирующие, с нашей точки зрения, профессиональную успешность специалиста управленческой сферы:

1. Укрепление и сохранение здоровья студентов в период напряженной умственной работы в процессе обучения в высшем учебном заведении.

2. Формирование психофизической надежности выпускников к будущей профессиональной деятельности посредством профессионально-прикладной физической подготовки [1, 4].

В процессе реализации учебной программы студенту предстоит изучить:

- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья, а также психофизической работоспособности;
- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной, профессиональной деятельности и коррекции общей психофизической нагрузки [1, 2, 4].

При этом особое внимание следует уделять профессионально направленным компетенциям, в том числе:

- знать особенности психофизического воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда по избранной специальности, динамики профессионального утомления для направленного использования средств физической культуры и спорта в целях профилактики и восстановления работоспособности;
- уметь методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения профессиональной работоспособности, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, профессионального (творческого) долголетия;
- владеть методикой применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности специалиста при выполнении профессиональных видов работ (ППФП), необходимыми психофизическими предпосылками к возможной внутри профессиональной или межпрофессиональной перемене труда в будущем.

В высших учебных заведениях студенты всех факультетов осваивают раздел профессионально-прикладной физической подготовки. Средства, подобранные в соответствии с задачами профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные природные и гигиенические факторы. Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных приемов и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие физических качеств: выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. При этом используются физические упражнения из различных видов спорта, в том числе профессионально-прикладной направленности и оздоровительных систем.

Выпускник высшего учебного заведения должен знать наиболее рациональные средства профессионально-прикладной физической подготовки, основные оздоровительные методики [1, 2, 3, 4].

Ведущими учеными нашей страны в области физического воспитания доказано, что внедрение профессионально-прикладной физической подготовки ведёт к сокращению сроков адаптации к профессии, снижению заболеваемости в среднем на 32%, снижению травматизма на 7%, повышению производительности труда на 5% [5, 6].

Президент Российской Федерации В.В. Путин совместно с Правительством нашего государства в последние годы уделяют развитию физической культуры и спорта всё большее внимание. По Федеральной целевой программе (ФЦП) «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2013 гг.» проведено финансирование 594 объектов спортивного направления. Согласно ФЦП финансируется реконструкция и строительство спортивных объектов по ряду направлений, а именно:

- массовый спорт;
- спорт высших достижений;
- подпрограмма «Развитие футбола в Российской Федерации на 2008-2015 годы».

Предусматривается развитие массовой физической культуры, строительство недорогих физкультурно-оздоровительных центров, оснащённых игровыми, тренажёрными залами, бассейнами, саунами и другими средствами восстановления здоровья.

Однако следует отметить, что наблюдения последних десяти лет говорит о том, что уровень здоровья абитуриентов высших учебных заведений постоянно снижается. Это связано как с ухудшением экологии в стране, так и со сложными социальными проблемами в Российской Федерации. Растёт число сердечно-сосудистых и бронхо-лёгочных заболеваний, заболеваний желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения. Снижается и уровень физических качеств, меньше абитуриентов стало заниматься в спортивных секциях, чем 15 лет назад.

Основной задачей процесса физического воспитания мы считаем укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, развитие физических качеств, закаливания и профессионально-прикладную физическую подготовку. Совершенствовать профессионально-прикладную физическую подготовку возможно лишь на основе общего укрепления здоровья. Лучшее развитие какого-либо профессионально значимого физического и психологического качеств происходит при условии одновременного развития других качеств.

Литература

1. Губанищева, А.А. Формирование готовности к профессиональной деятельности студентов – будущих менеджеров индустрии туризма в процессе профессионально-прикладной физической подготовки / А.А. Губанищева, А.Г. Мастеров // Научно-методический журнал «Физическое воспитание и спортивная тренировка». – 2014. - №1 (7). – С.84-88
2. Губанищева, А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка как один из видов подготовки конкурентоспособного специалиста // Научно-методический журнал «Физическое воспитание и спортивная тренировка». – 2014. - №2 (8). – С.77-80
3. Губанищева, А.А. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в обучении будущих менеджеров индустрии туризма / А.А. Губанищева, А.Г. Мастеров // Сборник научных трудов SWorld. – Выпуск 4. Том 55. – Одесса: КУПРИЕНКО СВ, 2013. – С.36-40
4. Губанищева, А.А. Повышение эффективности процесса подготовки менеджеров индустрии туризма на основе учета данных профиограммы / А.А. Губанищева, А.Г. Мастеров // Научно-методический журнал «Физическое воспитание и спортивная тренировка». – 2013. – №2 (6). – С. 92-95
5. Коровин, С.С. Профессиональная физическая культура и формирование личности: монография / С.С. Коровин. – Оренбург, 1998. – 259 с.
Полиевский, С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи / С.А. Полиевский. – М.: Медицина, 1989. – 215 с.

СТРАТЕГИЯ ЛИНГВИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛОНТЕРОВ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Комлева Л.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В данной статье рассматриваются методические приемы англоязычной лингвистической подготовки волонтеров для международных спортивных соревнований вообще и к Чемпионату Мира по Футболу 2018 года в частности. Выделяются три составляющих элемента подготовки, описываются источники и возможности их реализации.

Ключевые слова: методика преподавания английского языка, лингвистическая подготовка, волонтеры, спортивная терминология, Интернет ресурсы.

SPORTS COMPETITION VOLANTEERS LINGUISTIC TRAINING STRATEGY

Komleva L.A.

Volgograd State Physical Education Academy

The given article deals with the volunteers' English language training for the international sports competitions in general and the Soccer World Cup 2018 in particular. Three basic elements of the training system are outlined and Internet resources and their realization possibilities are described here.

Keywords: English language teaching methods, linguistic preparation, volunteers, sports terminology, Internet resources.

Актуальность настоящего исследования связана с тем, что Россия все чаще становится местом проведения спортивных состязаний международного уровня. Летом 2013 года прошли всемирная универсиада в г. Казани и Чемпионат мира по легкой атлетике в г. Москве, в феврале 2014 года были успешно проведены Игры Зимней Олимпиады и Паралимпийские Игры в г. Сочи. В 2018 году Россия получила право на проведение Чемпионата Мира по футболу. Город Волгоград вошел в число городов России, в которых будут проходить матчи Чемпионата. Проведение спортивного соревнования такого высокого уровня повышает престиж города и дает возможность продемонстрировать его перед мировым сообществом. Одной из важнейших задач успешного проведения спортивного соревнования международного уровня является построение единой многоязычной информационной среды для обеспечения эффективных коммуникаций между принимающей стороной и иностранными гостями в период его проведения.

Полезный и ценный опыт в области организации лингвистического обеспечения спортивных соревнований международного уровня дают подготовка и проведение Зимних Олимпийских Игр 2014 года в городе Сочи [1]. Прежде всего, там была создана Функциональная рабочая группа «Лингвистическое обеспечение Игр», которая в качестве основного направления своей деятельности поставила создание единой многоязычной информационной среды для обеспечения эффективных коммуникаций между принимающей стороной и иностранными гостями. План мероприятий программы лингвистического обеспечения XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года включал создание информационно-справочных call-центров, которые в ходе соревнований осуществляли обслуживание гостей и участников Олимпийских игр на иностранных языках. Материалы единой информационной базы были переведены на десять иностранных языков (английский, французский, немецкий, китайский, турецкий, итальянский, японский, корейский, испанский и арабский языки). В ее состав были включены информация об объектах, оказывающих гостиничные, санаторно-курортные и экскурсионные услуги, услуги транспорта и связи, торговли, общественного питания и бытовые услуги. На картах-путеводителях города Сочи была представлена вся необходимая информация о городе с иллюстрациями. Были подготовлены проспекты и буклеты о городе Сочи на 10 иностранных языках. Были изготовлены информационные указатели на русском и английском языках.

В настоящее время, как отмечают исследователи волонтерского движения, ни одно крупное спортивное событие не может состояться без интенсивной и эффектив-

ной волонтерской работы. Волонтеры работают на безвозмездной основе, и от их усилий зависит успешность проведения соревнований. Волонтерское движение широко развито в мире и рассматривается как глобальный процесс объединения людей, стремящихся принести пользу своему народу, стране и мировому сообществу в целом.

Одним из слагаемых успеха работы волонтеров на спортивных состязаниях является владение иностранными языками, так как большинство участников и болельщиков приезжают из разных стран. Основным языком общения волонтеров является английский. Поэтому необходимо знание языка международного общения не только на уровне хорошего понимания, но и возможности выразить свои мысли, принять правильное решение в нужный момент.

В этой связи особую актуальность приобретает создание программы лингвистической подготовки волонтеров.

Что должен знать волонтер и уметь выразить на иностранном, в частности, английском языке? Нам представляется, что наиболее оптимальным вариантом является владение совокупностью из трех основных элементов:

- 1) спортивной терминологией;
- 2) информацией о городе и стране, месте проведения спортивного состязания;
- 3) фразами бытового общения.

Для того чтобы обучение выделенным элементам проходило успешно, следует всесторонне использовать опыт в создании методической поддержки лингвистической подготовки волонтеров спортивных соревнований, накопленный в нашей стране и за рубежом, а также имеющиеся ресурсы сети Internet.

Поделится ценными находками, которые целесообразно взять за основу при подготовке волонтеров для Чемпионата Мира по футболу.

Приведем полезные ресурсы для успешной реализации первого элемента знаний волонтера. На сайте <http://study-english.info/>, предназначенном для изучающих английский язык, студентов, преподавателей вузов и переводчиков, представлен структурированный словарь футбольных терминов на русском и английском языках. Данный словарь обеспечит будущих волонтеров знаниями спортивной терминологии. Наименования и понятия футбольного дискурса в нем распределены по следующим рубрикам: а) Игроки; б) Игра; в) Мастерство игры; г) Наказания и травмы; д) Удары; е) Соревнования.

Здесь также имеется в наличии глоссарий футбольных терминов на английском языке.

Огромную пользу для подготовки волонтеров спортивных соревнований может оказать электронный учебник, представленный на сайте MOVILISE. Он представляет собой источник словарного состава и языковых упражнений для спортсменов. Благодаря его четкой структуре данный учебник может быть использован и как пособие по грамматике, построенное на темах, связанных со спортом. Кроме того, материалы представлены в зависимости от уровня владения английским языком в четырех уровнях: а) для начинающих, б) имеющих знания ниже среднего уровня, в) среднего и г) продвинутого уровней. Это означает, что изучение и/или совершенствование английского языка можно проводить индивидуально для каждого.

В программу рассматриваемого электронного учебника для спортсменов и всех, кто связан с миром спорта, входят 14 блоков, грамматический справочник, фонетический блок и вокабуляр.

Рассмотрим структуру представленных учебных блоков. Каждый блок начинается с информации о целях и задачах учебного материала (Aims and Objectives). В описываемом разделе упоминаются грамматические темы с ссылкой на грамматический

справочник, и дается перечень слов, словосочетаний и фраз, связанных с тематикой учебного блока.

В разделе (Vocabulary) вводится словарный состав по определенной спортивной тематике. На данном этапе обучающийся имеет возможность неоднократно прослушивать и повторять за диктором слова, фразы и целые предложения, связанные с тематикой учебного блока. Следующие разделы (Vocabulary Practice & Comprehension), переходить к которым следует после освоения лексического материала, представляет собой практические задания и контроль понимания. Упражнения данного раздела разнообразны (Exposed Cloze; Multiple Choice), они развивают навыки аудирования и чтения, имеют различные варианты выполнения. Например, при выполнении упражнений на аудирование, обучающийся выбирает, будет ли он прослушивать задание с опорой или без опоры на текст.

Грамматический раздел (Grammar Practice) содержит упражнения по заявленным в учебном блоке грамматическим темам (Cloze, Exposed Cloze, Substitution, Transformation). Следует отметить, что в каждом упражнении вышеупомянутых разделов содержится помощь, когда можно в случае затруднения посмотреть правильные ответы. Завершаются упражнения оценкой (одобрительное замечание диктора, или совет выполнить его повторно) с демонстрацией достигнутого результата в процентном соотношении.

Затем следует раздел (Dictation), на этапе которого контролируются навыки письма и усвоение пройденного лексического и грамматического материала.

В заключение каждого учебного блока (Checklist) дается перечень умений и навыков, достигнутых обучающимся на конкретном этапе обучения, что, несомненно, является отличной мотивацией для дальнейшего обучения и уверенностью в своих собственных силах.

Для успешного владения будущими волонтерами информацией о городе-герое Волгограде на английском языке следует составить методическое пособие о его истории, развитии и памятниках культуры. Здесь также на помощь могут прийти электронные ресурсы, данные англоязычной версии Wikipedia, материалы, представленные в Британской Энциклопедии, презентации преподавателей, имеющиеся в сети Интернет. Однако данные источники следует тщательно отбирать и структурировать.

Для реализации третьего элемента подготовки волонтеров целесообразно использовать опыт, накопленный при подготовке к зимним Олимпийским Играм в городе Сочи. Русско-английский разговорник и словарь, подготовленный для этого спортивного форума школой английского языка EF. В содержание разговорника входят разделы: Основы английского, Повседневный английский, Еда и прием пищи, Английский для общения, Здоровье и скорая помощь, которые составляют необходимые сферы жизнедеятельности. С помощью такого разговорника даже не очень сведущий в английском языке человек поможет зарубежным спортсменам и болельщикам в решении повседневных ситуаций. Удачным приемом, обеспечивающим быстрый поиск информации, в данном разговорнике, является выделение каждой темы отдельным цветом.

Таким образом, структурированное и направленное обучение студентов-волонтеров с опорой на образовательные ресурсы сети Интернет наиболее полно подготовит их к ситуациям общения на крупном спортивном форуме – ЧМ по футболу. Такая качественная подготовка в области иностранного языка, в частности английского языка, во-первых, будет способствовать повышению престижа г. Волгограда, а во-вторых, обеспечит взаимопонимание между спортсменами, болельщиками и жителями города-героя, т.е. эффективную коммуникацию всех участников крупного спортивного соревнования.

Литература

1. Электронный ресурс – режим доступа – <http://xn--2014-43dy0a8ao3a1e.xn--p1ai/lingvo>.

LMS СИСТЕМЫ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В РЕЖИМЕ РЕАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Кузнецова А.С., Еремеев А.В., Орлова Ю.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Развитие физкультуры и спорта в России является одним из важнейших аспектов социальной политики государства, в связи, с чем становится особо актуальной проблема подготовки спортсменов и менеджеров для спортивных организаций. Спортсмены, обучающиеся в физкультурном вузе, испытывают дефицит времени из-за частых отъездов на соревнования и тренировки, переходят на индивидуальную форму обучения. При этом неизбежно возникает вопрос о качестве получаемого ими образования: приходится меньше уделять внимания учебе при отъезде в другой город, пропускать лекции и семинарские занятия, восполнять пропущенный материал в большом объеме между соревнованиями, не говоря уже о том, что преподаватель не может уделять много времени отставшим студентам. Все это приводит к тому, что большинство спортсменов не могут эффективно сочетать спорт и обучение.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, менеджеры, физкультурный вуз, повышение качества подготовки, спортсмены, спорт.

LMS SYSTEMS IN PHYSICAL EDUCATION INSTITUTION FOR EDUCATIONAL PROCESS IN REAL TIME MODE USING THE INTERNET

Kuznetsova A.S., Ereemeev A.V., Orlova Y.A.

Volgograd State Physical Education Academy

The development of physical culture and sports in Russia is one of the most important aspects of social policy, in connection with what is becoming particularly urgent problem of training athletes and managers of sports organizations. The athletes studying in the physical education institution, experiencing lack of time due to frequent absences for competitions and training, go to the individual form of training. This inevitably raises the question about the quality of their education, have to pay less attention to their studies out in another city, skip lectures and seminars, to make up the missed material in a large volume between competitions, not to mention the fact that the teacher cannot devote much time stragglers students. All this leads to the fact that most of the competitors cannot effectively combine and sports training.

Keywords: professional training, managers, physical education institution, improving the quality of training, athletes, sport.

В России развитие физкультуры и спорта является важнейшим аспектом в социальной политике государства, в связи с чем становится особо актуальной проблема подготовки спортсменов и менеджеров для спортивных организаций.

Спортсмены, обучающиеся в физкультурном вузе, испытывают дефицит времени из-за частых отъездов на соревнования и тренировки, переходят на индивидуальную форму обучения. При этом неизбежно возникает вопрос о качестве получаемого ими образования: приходится меньше уделять внимания учебе при отъезде в другой город, пропускать лекции и семинарские занятия, восполнять пропущенный материал в большом объеме между соревнованиями, не говоря уже о том, что преподаватель не может уделять много времени отставшим студентам. Все это приводит к тому, что большинство спортсменов не могут эффективно сочетать спорт и обучение.

Таким образом, в настоящее время перед физкультурными вузами остро встает вопрос обеспечения эффективной подготовки студентов.

Данная проблема все больше и больше решается с использованием современных информационных технологий. Проблема внедрения на учебных занятиях интернет-технологий в физкультурных вузов рассматривали следующие специалисты (Богданов В. И., Бодров М. Г., Войнар Ю., Кахидзе А. С., Мызан Г. И., Новоселов М. А., Пономарев В. Н., Соловов А. С., Сячин В. Д., Ткачук А. П., Чистяков В. А.).

Многие проблемы физкультурных вузов можно решить, используя современные информационные технологии в подготовке будущих менеджеров. Однако, несмотря на высокий потенциал современных информационных технологий, они не нашли еще широкого применения в системе высшего физкультурного образования.

Во всем мире для эффективной подготовки студентов внедряются системы управления обучением – основа системы управления учебной деятельностью (англ. Learning Management System), используется для управления и разработки, а также для распространения учебных онлайн-материалов с обеспечением совместного доступа. Создаются данные материалы в визуальной учебной среде с заданием последовательности изучения. В состав системы входят различного рода индивидуальные задания, проекты для работы в малых группах и учебные элементы для всех студентов, основанные как на содержательной компоненте, так и на коммуникативной.

Существует ряд систем управления обучением, которые осуществляют дистанционное обучение посредством Интернет и других сетей. Процесс обучения можно осуществлять в режиме реального времени, организовывая онлайн лекции и семинары. Системы дистанционного обучения (англ. e-Learning Management System) характеризуются высоким уровнем интерактивности и позволяют участвовать в процессе обучения людям, находящимся в разных странах и имеющим выход в Интернет.

Во многих средних школах и университетах Интернет активно используется для раздачи материалов для занятий, общения между инструкторами и студентами, а также для распространения ключевых тренинговых инструментов. В наши дни учебные материалы можно найти буквально везде: начиная от YouTube, заканчивая экзаменационной комиссией по выдаче водительских прав в штате Калифорния (кстати, включая «школы безопасного вождения»). Теперь мы можем просматривать и работать с данными материалами с помощью современных сотовых телефонов, ноутбуков, и компьютеров буквально повсюду.

E-learning радикально изменило индустрию обучения. В 2000 и 2001 произошли два значимых сдвига: в качестве новой компьютерной платформы появился Интернет, и в США началась рецессия. Эти два фактора вместе создали мощный фокус на процессе перевода тренинговых программ и материалов из категории «под руководством инструктора» в «онлайн». Как в те времена даже ходили слухи о приближающемся закрытии реальных учебных заведений, так как все ринулись обучаться и получать образование в сети.

LMS система внедрена на базе Волгоградской государственной академии физической культуры.

Организован доступ через локальную сеть академии и сеть Интернет.

Система спроектирована с учётом достижений сегодняшней педагогики (упор на взаимодействие между студентами и преподавателем), пригодна как для дистанционного обучения, так и для очного и заочного обучения система может так же отражать, расписания занятий, журнал успеваемости, совместимый web-интерфейс, разработана с использованием open source технологий – Web-сервера Apache, скриптового языка PHP и базы данных MySQL.

Такая система расширяет возможности управления процессом обучения и подготовки менеджера в рамках академии – факультета – кафедры, а не в рамках одной дисциплины.

Использование Интернет-технологий и современных информационных ресурсов в области высшего образования является важнейшим условием качественной подготовки специалистов менеджеров сферы ФКиС.

Современные Интернет-технологии открывают новые возможности для повышения эффективности подготовки будущих специалистов менеджеров сферы ФКиС.

Различные по назначению программные ресурсы могут использоваться на этапе изучения дисциплин (лабораторные работы, мультимедийные конспекты лекций, программы для проектирования в локальной сети и сети Интернет, так и на этапе контроля знаний, (тестирование), а также в комплексных системах дистанционного обучения.

Один из основных компонентов организации преподавания в локальной сети и сети Интернет – программная оболочка, позволяющая реализовать организацию, управление и контроль знаний обучаемых.

В ходе проведенного исследования были проанализированы результаты анкетирования, проведенного в вузах Волгограда. Анализ использования современных Интернет технологий в подготовке студентов высших учебных заведений показал, что наибольшее распространение получили World Wide Web («Всемирная паутина»), E-mail (электронная почта), UseNet (группы новостей), maillists (списки рассылки) и IRC (чат-технологии), LMS системы.

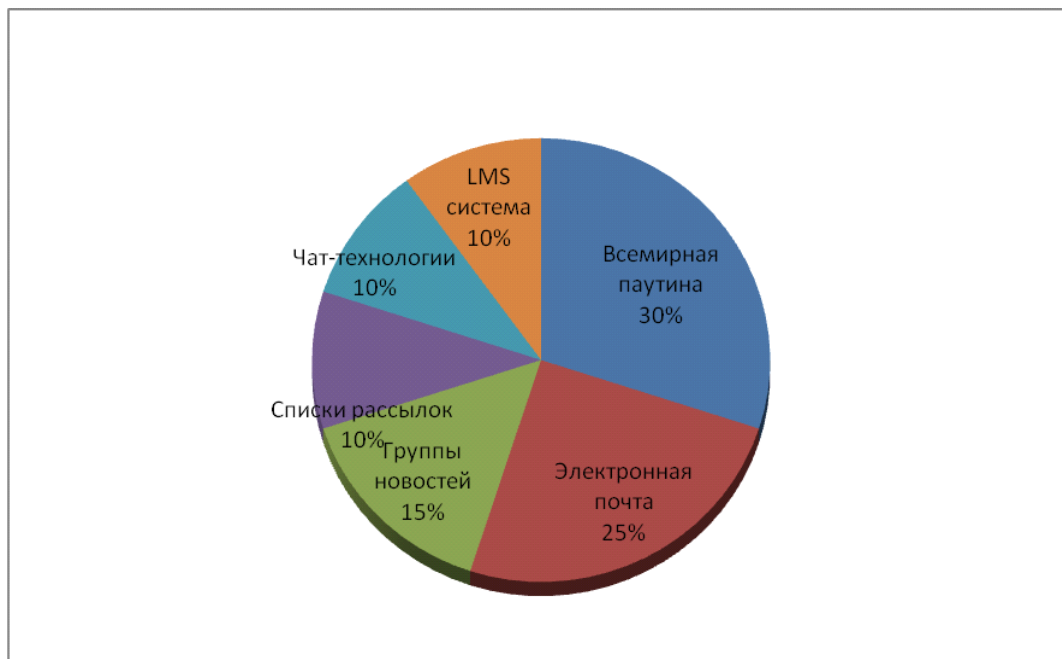


Рис. 1. Интернет технологии в подготовке студентов высших учебных заведений

Чат-технологии позволяют пользователям (преподавателям и обучающимся) обмениваться текстовыми и графическими сообщениями.

Применение электронной почты при проведении семинара может осуществляться по схеме: «семинар - взаимообучение», «семинар - дискуссия». При дистанционном обучении эффективна электронная лекция, когда обучающимся пересылаются текст лекции в электронном виде, выдержки из рекомендованной литературы и т.п., а затем проводятся консультации по электронной почте.

Разработка WWW-страницы позволяет наглядно продемонстрировать студентам одну из перспективных сфер применения информационных технологий в профессиональной деятельности - представление результатов исследований и дистанционное обучение в Интернете. Следует подчеркнуть, что WWW-страницу можно наполнить любым содержанием и использовать в качестве справочного или учебного пособия в учебном процессе.

В ходе изучения использовалась Интернет-система для подготовки менеджеров-специалистов для сферы ФКиС, которая направлена на применение в обучении студентов с использованием элементов дистанционного обучения, и предназначена для организации и проведения лабораторных и практических занятий, контроля знаний (тесты, итоговые контрольные работы) и посещаемости, а также оперативного и максимально объективного анализа взаимосвязи между активностью студента в процессе обучения и уровнем освоения им знаний.

Данная система использовалась в локальной сети Волгоградской государственной академии физической культуры для проведения для подготовки менеджеров с использованием современных информационных технологий. Эксперимент проводился при изучении дисциплин «Исследование систем управления», «Теория организации».

Специфическая направленность физкультурного вуза вносит свои коррективы в проведенное исследование, по данным которого были сделаны следующие выводы.



Рис. 2. Интернет технологии в обучении студентов-спортсменов

Было проведено анкетирование преподавателей и студентов-спортсменов. На его основе было выявлено, что, в первую очередь, студентам необходима возможность использования чат-технологий (социальные сети) (непосредственно встроенные в систему управления обучением), электронной почты E-mail (для получения заданий, оце-

нок и комментариев), а также необходимо наличие учебно-методических комплексов, тестовых материалов, графиков консультаций преподавателей и т.д. (Рис.1).

Студенты-спортсмены (очники, заочники) отмечали, что в связи с тренировочным процессом, а также выездами на сборы и соревнования у них остается очень мало свободного времени на учебную деятельность, поэтому введенная в вузе с 2013 года LMS-система по некоторым предметам позволяет дистанционно осваивать некоторые дисциплины.

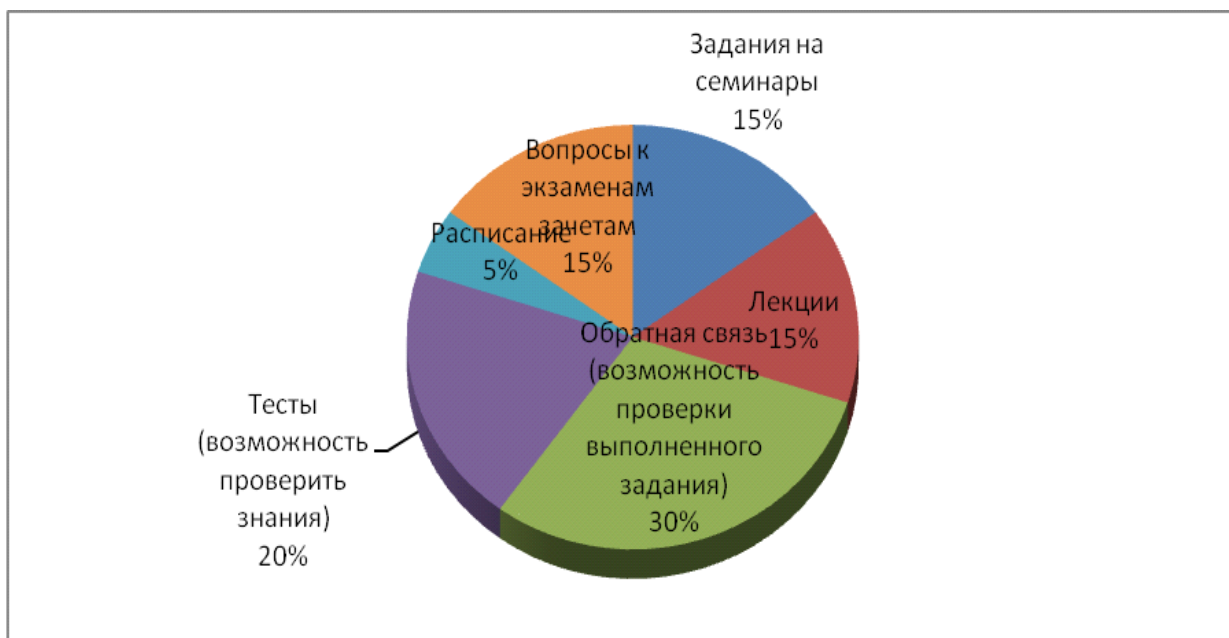


Рис. 3. Актуальная информация, необходимая для организации учебного процесса (опрос проведен среди преподавателей)

Опрос среди преподавателей выявил, что для организации учебного процесса необходимо наполнить LMS-систему необходимой для учебы информацией: одним из передовых направлений считают возможность обратной связи, проверку заданий, выполненных студентами, так же возможность выложить вопросы к экзаменам зачетам, задания на семинар лекции и тестовую базу с возможностью ее проверки при прохождении удаленно студентом (Рис. 2).

Актуальность использования компьютерных информационных технологий в образовательном процессе студентов-менеджеров вузов физической культуры обусловлена повышением качества образования, практической потребностью в использовании в высших образовательных учреждениях современных компьютерных программ.

Совершенствование учебного процесса в Вузах физической культуры требует перехода от традиционных способов освоения учебного материала: лекционных и семинарских занятий, к активным групповым и индивидуальным формам работы интерактивным методам обучения, а также к организации самостоятельной поисковой деятельности студентов; это позволяет готовить специалиста с выраженной индивидуальностью и организовать деятельность занимающихся в различных условиях. Этому, на наш взгляд, может способствовать внедрение в учебный процесс информационных компьютерных технологий.

Таким образом, разработка системы управления обучением (LMS системы) для организации учебного процесса в режиме реального времени в Волгоградской государственной академии физической культуры является актуальной.

Использование системы управления обучением (LMS системы) в вузе физической культуры для организации учебного процесса в режиме реального времени с использованием сети Интернет позволяет:

- повысить успеваемость и мотивацию студентов благодаря возможности полного контроля за процессом обучения;
- повысить ответственность преподавателя дисциплины за счет добавления функций «доступа по вертикали» и возможности просмотра всеми студентами информации о заданных преподавателю вопросах и ответах;
- упростить работу преподавателя, выбрав себе помощника;
- проводить глубокий анализ контроля успеваемости и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки благодаря расширенным возможностям сбора статистической информации.

Литература

1. Активизация творческой самореализации будущих спортивных менеджеров в процессе обучения в вузе: монография / Ю.А. Зубарев, А.И. Шамардин, М.П. Бондаренко, А.П. Братчиков, А.А. Виниченко, Е.М. Губина, В.Ю. Зубарев, Ю.А. Орлова, Г.В. Рябенко; под ред. Ю.А. Зубарева, А.И. Шамардина; ФГБОУ ВПО "Волгоградская гос. академия физической культуры". - Волгоград, 2013. - 321 с.
2. Губина, Е.М. Современные технологии обучения как элемент конкурентоспособности вуза / Е.М. Губина, Ю.А. Орлова // Вестник Евразийской академии административных наук. - 2012. - № 1. - С. 163-168.
3. Зубарев, Ю.А. Личностный подход в образовании / Ю.А. Зубарев, Ю.А. Орлова // Научный вестник Волгоградской академии государственной службы. Серия "Экономика". - 2010. - № 2/4. - С. 103-112.
4. Зубарев, Ю.А. Маркетинг в сфере спорта / Зубарев Ю.А., Орлова Ю.А., Зубарев В.Ю. // Менеджмент в сфере Олимпийского образования, физической культуры, Олимпийского спорта и туризма: актуальные проблемы и пути совершенствования : тр. всерос. науч.-практ. конф. (Волгоград, 27-28 мая 2011 г.) / ФГОУ ВПО «ВГАФК». - Волгоград, 2011. - С. 108-111.
5. Инновационные подходы к подготовке менеджеров для сферы физической культуры и спорта: монография / Ю.А. Зубарев, А.А. Сучилин, Е.М. Губина, Ю.А. Орлова. - Волгоград: Принт, 2010. - 241 с.
6. Научно-методические основы повышения качества подготовки менеджеров для сферы туризма в условиях физкультурного вуза: монография / В.М. Степанян, Ю.А. Орлова, Е.В. Беликова, С.Р. Селиванова; под ред. В.М. Степанян, Ю.А. Орловой; ФГБОУ ВПО "Волгоградская гос. академия физической культуры". - Волгоград, 2014. - 182 с.
7. Орлова, Ю.А. Информационные технологии при подготовке менеджеров в вузах физической культуры и спорта / Ю.А. Орлова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 6. - С. 78-82.
8. Орлова, Ю.А. Основные функциональные возможности автоматизированных обучающих систем и целесообразность подготовки преподавателя к эффективному их использованию в педагогической деятельности / Ю.А. Орлова, Ю.А. Зубарев // Философия социальных коммуникаций. - 2010. - № 1. - С. 124-132.
9. Орлова, Ю.А. Подготовка менеджеров в вузах физической культуры с использованием современных информационных технологий / Орлова Ю.А. // Современные проблемы и пути их решения в науке, транспорте, производстве и образовании`

2007: сб. науч. тр. по матер. междунар. науч.-практ. конф., 15-25 дек. 2007 г. / Одесский нац. морской ун-т [и др.].- Одесса, 2007.- Т.19.- С.65-68.

10. Орлова, Ю.А. Применение современных Интернет-технологий в процессе обучения будущих менеджеров в вузе / Ю.А. Орлова // Научно-методические основы повышения качества подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма : сб. науч. тр. всерос. науч.-практ. конф. ВГАФК, 21-22 мая 2013 г. / ФГБОУ ВПО «Волгогр. академия физической культуры». - Волгоград, 2013. - С. 133-142.

ЭКСПОЗИЦИЯ МУЗЕЯ ВГАФК КАК СРЕДСТВО ДЕМОНСТРАЦИИ СОЦИАЛЬНОЙ ЗНАЧИМОСТИ ПРОФЕССИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ростовский В.Ю.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье анализируется опыт работы музея ВГАФК по формированию у студентов устойчивого интереса и осознанного стремления к постижению основ профессионального мастерства через демонстрацию социальной роли физической культуры и спорта в жизни современного общества. Рассматриваются методы музейной педагогики, позволяющие ретроспективно проследить становление и развитие профессионального образования в этой сфере деятельности, его значимость в укреплении здорового образа жизни населения, международного престижа и безопасности отечества.

Ключевые слова: социальная востребованность, профессиональное образование, формирование устойчивого интереса, здоровый образ жизни, музейная педагогика.

THE VSAPE MUSEUM EXPOSITION AS MEANS OF DEMONSTRATING THE SOCIAL SIGNIFICANCE OF PROFESSION IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Rostovsky V.Y.

Volgograd State Physical Education Academy

The article analyzes the experience of VSAPE museum to build students' interest in sustainable and conscious desire to comprehend the basics of professional skills through demonstration of physical education and sports social role in modern society. The methods of museum pedagogy, allowing retrospectively trace the emergence and development of vocational education in this field and its importance in enhancing healthy lifestyle, international prestige and homeland security are analyzed.

Keywords: social relevance, vocational education, formation of stable interest, healthy lifestyle, museum education.

Одной из задач вуза в подготовке будущих профессионалов по различным направлениям деятельности является воспитание у студентов уважения к избранной профессии, демонстрация её социальной значимости и востребованности в жизни современного общества. Среди различных форм реализации этой задачи следует особо оста-

новиться на использовании методов музейной педагогики. Примером тому может послужить работа музея Волгоградской государственной академии физической культуры.

Начиная знакомство в музее с историей развития физкультуры и спорта в крае, студенты уже с первых шагов узнают о широкой популярности кумиров российской цирковой публики в начале минувшего века – мастеров французской борьбы и силовых трюков. Многие из них выступали на царицынских аренах, но особенно выделялся борец-профессионал Иван Поддубный. Его многочисленные и блистательные победы на родине и в самых престижных международных турнирах принесли ему славу русского богатыря-самородка и всеобщее восхищение. Всё это формировало позитивный образ страны в глазах мировой общественности и укрепляло её зарождающийся спортивный авторитет, а для сограждан стало ярким примером позитивной роли физической культуры в жизни человека.

И.М. Поддубный не был нашим земляком, но в 1961 г. в честь 90-летия со дня рождения неоднократного чемпиона мира, заслуженного артиста РСФСР и заслуженного мастера спорта СССР, кавалера ордена Трудового Красного знамени, руководством Сталинграда было принято решение о наименовании одной из улиц. Об этом говорит необычный экспонат – старая вывеска с названием улицы имени И. Поддубного и парадная фотография спортсмена начала прошлого века. Появление улицы имени великого российского атлета, таким образом, свидетельствует о большой общественной значимости спортивных достижений.

Значительную роль физической культуры в жизни современного общества подтверждает и тот факт, что ещё в ранний период Советского государства в 1921 г. в Царицыне открывается 1-й Военно-спортивный центр, где уже ведётся подготовка инструкторов-общественников физкультуры и широкая просветительская деятельность в этом направлении. А в 1925 г. в нашем городе вступает в строй второй в отечественной истории техникум физической культуры. Здесь внимание студентов привлекают фотографии тех лет, с эпизодами учебной и спортивной деятельности образовательных учреждений и комплекс подлинных музейных предметов по той же тематике.

Тема социальной значимости здорового образа жизни и физического совершенства очень убедительно может быть представлена на примере самого массового отечественного физкультурного движения в СССР Всесоюзного оборонно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Обращаясь к экспонатам этого раздела музея, студенты узнают, что предметом гордости молодого человека в 30-е годы прошлого века был скромный значок на цепочке с изображением бегущего спортсмена – свидетельство высокого физического развития, многочисленных спортивных навыков и готовности встать в ряды защитников родины. Сдать нормы ГТО считал себя обязанным каждый физически здоровый советский гражданин. В ряду первых обладателей значка ГТО в 1932 г. был председатель Сталинградского краевого совета по делам физкультуры и спорта М.А. Водолагин. Спортивную честь «Динамо» в составе сборной ДСО в 1939 г. защищала выпускница техникума физкультуры Н. Успенская (Свинцова), ставшая чемпионкой СССР по многоборью ГТО. Одним из первых 10-ти обладателей значка условленной II-ой ступени комплекса в 1934 г. был уроженец г. Царицына слушатель Академии Генерального штаба А. Поручаев, который получил его из рук заместителя наркома обороны С.М. Будённого вместе с золотыми часами и надписью на них «Лучшему физкультурнику СССР». Фотографии спортсменов дополнены коллекцией подлинных значков, документов и наград 30-80-х годов, дающих представление о масштабах спортивно-оздоровительной работы по реализации мероприятий комплекса ГТО. Как показало время, актуальность это раздела экспозиции обретает особую значимость сейчас, когда вступает в действие обновленный российский комплекс ГТО,

пропаганду и реализацию которого будут в дальнейшем осуществлять выпускники нашего вуза.

Но, пожалуй, самым ярким свидетельством социальной значимости спорта стало событие 2 мая 1943 г. в Сталинграде. По предложению руководства города и Управления НКВД в этот день был проведён футбольный матч между командами сталинградского Динамо и московского Спартака. Пережив ледяное дыхание смерти, город трудно, но бесповоротно возвращался к мирному существованию и организаторы матча прекрасно осознавали значение психологического фактора предстоящей встречи, ведь ничто так не объединяет людей, как состояние, когда они болеют за «наших». Это единение должно было стать залогом успеха общих усилий по возрождению Сталинграда. В ходе повествования об этом знаменательном состязании приводятся воспоминания капитана сталинградской команды К. Беликова: «Мы хорошо понимали, что это не просто игра. Мы, футболисты, должны были показать, что Сталинград жив. И в спорте тоже». Около десяти тысяч болельщиков стали свидетелями первого послевоенного футбольного матча, который к всеобщей радости завершился победой сталинградцев.

Показывая уникальные фотографии участников встречи, мы акцентируем внимание студентов на мобилизующем и консолидирующем факторах этого необычного спортивного мероприятия. Сотни добровольцев вызвались подготовить единственную уцелевшую спортивную площадку города – стадион «Азот» и навести здесь порядок. Засыпали воронки, убрали осколки, ставили штaketник, ремонтировали подсобные помещения, возвели небольшие трибуны для зрителей. Работали даже пациенты госпиталей! Каждый хотел почувствовать себя участником радостного события. Матч вызвал большой общественный, в том числе и международный резонанс. Этот исторический факт – может служить ярким педагогическим моментом в процессе подготовки будущих волонтеров к предстоящему волгоградскому этапу чемпионату мира по футболу.

О том, что вопросы физкультуры и спорта решались на государственном уровне в качестве первоочередных, даже в тяжёлые послевоенные годы, дают представление музейные экспонаты, посвящённые спортивной символике. Студенты знакомятся со ставшими сегодня раритетами – нагрудными знаками Единой всесоюзной спортивной классификации I–III разрядов, учреждёнными впервые в 1947 г. Здесь же представлена и другая награда – нагрудный знак «Отличник физической культуры и спорта». Весьма символично, что он был одним из первых, зарегистрированных на государственном уровне предметов спортивной атрибутики послевоенного времени. Знак введен в октябре 1946 г. постановлением Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР. Им поощряли отличившихся физкультурных работников, преподавателей, тренеров и общественных деятелей. Всё это подтверждает значимость развития физической культуры и спорта в деле воспитания здорового поколения страны и укрепление престижа профессиональной спортивной деятельности.

Немаловажным стимулом профессионального роста является государственная и общественная оценка заслуг работника, особенно если его деятельность связана с педагогическим трудом. Примером высоких профессиональных достижений и верности избранному делу для наших воспитанников служат музейные материалы выдающихся преподавателей вуза и знаменитых выпускников – тренеров и педагогов. Гордостью музея являются реликвии, связанные с многолетней преподавательской и спортивной деятельностью заслуженного тренера РСФСР по боксу П.Г. Левитана, основателя Кафедры спортивных игр, заслуженного работника физической культуры В.В. Мерзлякова, заслуженного тренера СССР, основателя кафедры плавания Ю.В. Чуксина, заслуженного работника физической культуры, профессора, человека, отдавшего более 60-ти лет развитию отрасли С.А. Бакулина и многих других.

Среди выпускников есть и те, чья деятельность получила широкое признание, выразившееся в присвоении им званий, имеющих особый общественный статус. Это звания Почётных граждан. Об этом в экспозиции музея рассказывают материалы Почётного гражданина Красноармейского района г. Волгограда тренера-преподавателя по лёгкой атлетике Р.И. Слепцова и тренера-преподавателя по плаванию спортивного Клуба «Волга» почётного гражданина Волгоградской области Е.В. Садового.

С особым пиететом мы представляем наших коллег, показавших особую преданность своей alma mater и служащих для коллектива примером корпоративной гордости. За стеклом музейной витрины можно увидеть бережно сохранённый студенческий билет образца 1960 г. и дневник спортсмена выпускницы первого набора, мастера спорта по спортивной гимнастике и бывшего преподавателя Кафедры теории и методики спортивных танцев режиссуры и аэробики Г.О. Красновой. Первый диплом с отличием об окончании вуза выпускника первого набора, преподавателя Кафедры теории и методики футбола, доцента А.Ф. Рогачёва. Особенно символичны в этом смысле фотографии выпускницы института Г.А. Чикаловой. Вот перед нами десятилетняя девочка Галя Данилова на занятиях в секции художественной гимнастики института. Далее – студентка, мастер спорта СССР международного класса Г. Данилова. И наконец – заведующая кафедрой кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Г.А. Чикалова. На одной из фотографий экспозиции запечатлён студент-заочник А. Сучилин в процессе сдачи государственного экзамена, а рядом фото доктора педагогических наук, профессора, ректора академии А.А. Сучилина, дополненное его многочисленными профессиональными наградами, в том числе и благодарностью Президента РФ за вклад в развитие олимпийского движения.

Но особый интерес молодых людей и, конечно же, затаённое желание подняться до таких же высот, вызывают свидетельства наивысших спортивных достижений наших питомцев. В разделе, посвящённом олимпийской тематике, представлены награды и памятные знаки, документы и предметы спортивной экипировки, а так же другие мемориальные вещи, связанные с выдающимися победами разных лет. Здесь золотая медаль чемпиона Европы и костюм члена российской сборной олимпийского чемпиона по тяжёлой атлетике А. Петрова. Медаль Международной федерации лёгкой атлетки за установление мирового рекорда 2006 г. и памятные знаки двух последних олимпиад двукратной чемпионки Олимпийских игр по прыжкам с шестом, кандидата педагогических наук Е. Исинбаевой. Спортивная форма и парадный костюм члена Олимпийской сборной России на играх в Сиднее чемпионки Олимпийских игр Е. Романовой и многое другое.

Огромный воспитательный эффект для грядущих поколений студенчества будут иметь и последние поступления в коллекцию музея – предметы олимпийской символики XXII зимних игр в Сочи и материалы, предоставленные волонтерами минувшей олимпиады. Планируемый раздел экспозиции даст молодым людям, вступающим на профессиональную стезю, представление о роли спорта в формировании позитивного образа российского общества на мировой арене и возможности личного участия в этом процессе, что безусловно формирует чувство патриотизма и уважение к избранному делу.

Немаловажное значение в деятельности музея отводится массовым просветительским мероприятиям самого широкого исторического спектра. К примеру, одно из них под названием «Боевой клинок на страже отечества», проходило в канун Дней защитников отечества (2011 г.). Оно преследовало цель не только помочь молодёжи окунуться в атмосферу военной истории России, показать, как хранят и развивают традиции использования холодного оружия в наши дни те, кому доверена безопасность страны, но и познакомить будущих профессионалов - физкультурников с таким видом

спорта как фехтование и качествами, которое оно развивает. Таким образом, параллельно решались задачи патриотического и профессионально-просветительского характера.

С первых минут важность происходящего в зале была подчёркнута звуками Государственного гимна России. А затем присутствующие услышали рассказ об истории и традициях использования клинкового оружия в русской армии. Он сопровождался ярким слайд-шоу с демонстрацией уникальных отечественных и зарубежных клинков.

В след за этим раздался звон настоящего оружия, и сцену заполнили люди затаенные в доспехи воинов-славян. Юноши из военно-исторического клуба «Алатырь, вооружённые боевыми топорами, копьями и мечами вступили в поединки, демонстрируя приёмы владения оружием средневековой Руси.

Далее мастерство рукопашного боя продемонстрировали офицеры отряда специального назначения «Барс». По долгу службы они нацелены на пресечение массовых беспорядков в местах лишения свободы, освобождение заложников и силовую изоляцию злостных нарушителей режима учреждений исполнения наказания.

Вслед за этим своё искусство владение спортивным клинком продемонстрировали юные фехтовальщики Городского детско-юношеского центра, а тренер-педагог С. Машкова поведала аудитории об особенностях этого вида спорта.

Ярким и эмоциональным завершением этой встречи должно было стать исполнение хореографическим коллективом Армянского культурного центра знаменитого «Танца с саблями» из балета А. Хачатуряна «Гаяне», но по техническим причинам эта часть мероприятия не была реализована.

Подводя итог, хочется отметить, что в современных условиях, когда на молодого человека обрушивается огромный поток информации, в том числе и негативного воздействия, разрушающий характерные для российского менталитета нравственные представления, следует максимально использовать позитивный опыт из жизни российского общества, способный сблизить устремления молодёжи с традиционными устоями нашего народа. Именно такие позитивные примеры отношения к избранной профессии, окружающим и гражданскому долгу концентрированно сосредоточены в содержании экспозиции музея, воспитательный потенциал которой содержит ещё немало резервов.

Литература

1. Комиссарова, Е.В. Региональный музей как источник формирования гражданского самосознания населения (из опыта работы краеведческих музеев Волгоградской области) / Е.В. Комиссарова // Роль музеев в формировании культурного пространства и имиджа региона (материалы научно-практической конференции музейных работников в г. Москве и г. Ростове-на-Дону в 2004 г.). М.: ГЦМСИР, 2005. – С. 94-107.

2. Рябец, И.А. Помогающий музей: цели и задачи музейной педагогики на современном этапе / И.А. Рябец // Известия Нижневолжского агро-университетского комплекса: наука и высшее профессиональное образование. Волгоград, 2006. - № 3 (3) – с. 144-146.

ОПЫТ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ-ПРАКТИКОВ К ПРОВЕДЕНИЮ ИНТЕРАКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ – БУДУЩИМИ МЕНЕДЖЕРАМИ

Степанян В.М.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье анализируется опыт привлечения практикующих специалистов к ведению активных и интерактивных занятий со студентами, обучающимися по основным образовательным программам специальности 080507.65 менеджмент организации и бакалавриата по направлению подготовки 080200.62 Менеджмент как наиболее эффективный подход, способствующий простому пониманию, запоминанию и освоению учебного материала студентами. Рассматриваются формы и методы проведения интерактивных занятий.

Ключевые слова: интерактивный метод, интерактивные средства, формы интерактивных занятий, гомеостаз, формирование устойчивого интереса.

THE EXPERIENCE OF ATTRACTING THE PRACTITIONERS TO INTERACTIVE LESSONS FOR STUDENTS - FUTURE MANAGERS

Stepanyan V.M.

Volgograd State Physical Education Academy

The article characterizes the experience of attraction practitioners for active and interactive lessons with students who are studying basic educational programs, specialty 080507.65 management organizations and students-bachelors of training direction 080200.62 management as the most effective approach to make it easy to understand, remember and the development of teaching materials. The forms and methods of interactive lessons are given.

Keywords: interactive method, interactive resources, forms, interactive lessons, homeostasis, formation of a stable interest.

В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами (далее ФГОС) реализация учебного процесса со студентами должна предусматривать проведение занятий в интерактивных и активных формах с привлечением специалистов-практиков. Так, по программам бакалавриата доля подобных занятий должна составлять не менее 20% от общего числа аудиторных занятий.

Для многих российских преподавателей интерактивные уроки в новинку, далеко не все желают перестраиваться на новый лад и проводить интерактивные занятия, предпочитая работать в традиционном формате обычных лекций и семинаров. С точки зрения организационного поведения, это вполне закономерное сопротивление нововведениям, которое возможно объяснить теорией гомеостаза, т.е. склонностью системы сохранить своей первоначальное состояние и противостоять любым изменениям, даже позитивным. И, хотя новые взгляды на обучение пока не принимаются безоговорочно многими преподавателями, не стоит игнорировать данные многочисленных исследований и наблюдений, подтверждающих, что использование активных подходов является наиболее эффективным путем, способствующим более быстрому обучению студентов, более простому пониманию и запоминанию материала, форми-

рованию у них устойчивого интереса к занятиям. Исходя из этого, основные методические инновации связаны сегодня с применением именно интерактивных средств обучения.

Определимся с терминами. *Интерактивный метод* (англ. «inter» - взаимный и «act» - действовать) означает постоянное взаимодействие, нахождение в режиме беседы, активного диалога с кем-либо. Другими словами, интерактивные методы ориентированы не только на традиционное взаимодействие студентов с преподавателем, но и друг с другом, на доминирование активности студентов в процессе обучения (рис.1).

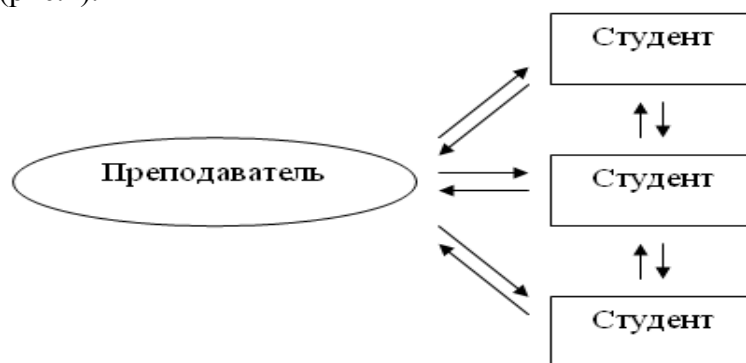


Рис. 1. Схема взаимодействия при интерактивном методе обучения

Роль преподавателя на подобных занятиях сводится к направлению деятельности студентов на достижение целей урока. Интерактивное обучение - это особая форма организации когнитивной деятельности. Она подразумевает вполне конкретные и прогнозируемые цели. Главная же цель состоит в создании комфортных условий обучения, при которых студент чувствует свою успешность, свою интеллектуальную состоятельность, что делает продуктивным сам процесс обучения. Интерактивные занятия призваны дать знания и навыки, а также сформировать компетенции, которые помогут решать проблемы уже после того, как обучение закончится. Другими словами, интерактивное обучение - это активное диалоговое общение, в ходе которого осуществляется взаимодействие как между студентами и преподавателем, так и между самими студентами.

Существуют устоявшиеся *формы интерактивных занятий*. К самым популярным можно отнести:

- Круглый стол (дискуссия, дебаты, полемика и т.п.).
- Мозговой штурм (брейнсторм, мозговая атака).
- Деловые и ролевые игры.
- Метод case-study (анализа конкретных ситуаций).
- Мастер класс, тренинги.

Следуя требованиям ФГОС, коллектив кафедры постарался учесть все многообразие данных средств и использовать их в своей работе.

За период 2012-2014 г.г. на кафедре ГиТМ к проведению интерактивных занятий привлекались специалисты-практики различных сфер деятельности: туризм, маркетинг, менеджмент, юриспруденция, управление человеческими ресурсами. Данных специалистов приглашали к проведению тренингов и мастер-классов в рамках таких дисциплин как: хозяйственное право, управление персоналом, бизнес-планирование, антикризисный менеджмент и менеджмент туроперейтинга.

Приведем конкретные примеры.

1. В 2012 г. для студентов старших курсов был организован круглый стол по проблемам трудоустройства выпускников сферы туризма и основным требованиям, предъявляемым к работникам данной сферы. Присутствовал директор Нижневолжского регионального агентства по туризму «Эльдорадо» со специалистом отдела маркетинга (Дрегваль И.Н., Шаболдин М. Ю.). Студенты в рамках активного диалога обсудили основные проблемы, связанные с трудоустройством молодых выпускников и качества, которые хотят видеть в них их непосредственные работодатели.

2. В 2013 г. были приглашены специалисты из агентства развития туризма, которые в рамках активного диалога обсудили со студентами вопросы государственного регулирования туристской сферы в субъектах РФ (Власова М.В.).

3. В 2013-2014 г.г. несколько раз приглашался арбитражный управляющий для проведения интерактивных занятий по дисциплине «Хозяйственное право» (4 курс) в рамках темы «Несостоятельность и банкротство хозяйствующих субъектов» (Светлова Т.В.).

4. В 2014 г. был проведен тренинг «Правила проведения отборочного собеседования» и деловая игра «Отбор персонала» менеджером по управлению персоналом ЗАО «Работа для вас» (Цибизова И.В.).

5. С мультимедийным показом о специфике работы своей компании и с предложением о трудоустройстве студентов старших курсов приходили сотрудники ООО «Национальная служба розыска».

6. Особый интерес у студентов всех курсов вызвал тренинг по самостоятельным путешествиям, который объяснял как самостоятельно, всего за один вечер, организовать любое, даже самое экзотическое путешествие и сэкономить до 50% своего бюджета. В ходе этих занятий студенты получили необходимые инструменты и знания для самостоятельного планирования путешествий. Самое интересное, что спустя всего полгода данный бизнес-тренер обрел большую популярность, и сегодня его занятия стоят 5500 рублей, у нас же в академии тренинг проводился совершенно бесплатно, за положительные отзывы в соответствующих Интернет-ресурсах.

По итогам проведенных интерактивных занятий:

- Налажено сотрудничество с организациями по вопросам прохождения нашими студентами практики.
- Осуществлено трудоустройство положительно зарекомендовавших себя на практике студентов. Специалисты-практики поддерживают связь с ППС кафедры и периодически просят нас рекомендовать студентов для трудоустройства в их компаниях.
- Организовано привлечение студентов в качестве волонтеров на различные культурно-массовые и спортивно-массовые мероприятия. (К примеру, 11 сентября 2014 г. в Краснооктябрьском районе города Волгограда состоялась квест-игра «История Краснооктябрьского района». Организаторами игры выступили муниципальное учреждение «Городской молодежный центр «Лидер» при поддержке комитета молодежной политики и туризма администрации Волгограда, а также ФГБОУ ВПО «ВГАФК». Квест-игра представляла собой маршрут по памятным местам Краснооктябрьского района.)
- Произведен обмен опытом. Студентам наглядно показывается процесс трансформации теоретических знаний в практические.
- Происходит более эффективное освоение дисциплин учебного плана, повышается заинтересованность студентов и их мотивация на активное обучение.

В завершении хочется сказать, что главными принципами теории успешного обучения являются:

- 1) Обучаемый должен быть заинтересован в результатах.

- 3) Обучение должно включать практику.
- 4) Представляемый материал должен быть осмыслен.
- 5) Методы обучения должны быть разнообразными.
- 6) Теорию следует приближать к конкретной рабочей обстановке.

Все эти принципы помогут реализовать активные и интерактивные методы обучения, а данные мероприятия будут способствовать реализации ФГОС и повышению заинтересованности студентов в обучении.

Литература

1. Беликова, Е.В. Состояние современного рынка трудовых ресурсов в России: проблемы и тенденции развития / Е.В. Беликова, А.Н. Сырбу // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса.- 2013.- Вып. 4. – Волгоград: Изд-во «ПринТерра», 2013.- С. 91-94.
2. Губанищева, А.А. Учет особенностей профессиональной деятельности будущих менеджеров индустрии туризма в процессе физического воспитания / А.А. Губанищева // Философия социальных коммуникаций. - 2013. - №1 (22). - С. 130-135
3. Степанян, В.М. Профессиональная управленческая компетентность будущих менеджеров / В.М. Степанян // Философия социальных коммуникаций. - 2014. - №1 (27). - С. 130-135
4. Селиванова, С.Р. Организационно-правовые и методические аспекты совершенствования процесса подготовки будущих менеджеров в условиях физкультурного вуза / С.Р. Селиванова, С.Р. Сулейманова, А.Г. Мастеров // Вестник Евразийской академии административных наук. - 2013. - №1 (22). - С.116-121.

БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ - ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Тофановский В.В., Чёрноусов К.И.

**Волгоградская государственная академия физической культуры
ГБОУ «ПУ № 28 им. Адмирала флота Н.Д. Сергеева» г. Волгоград**

В данной статье изложены методологические основы условий безопасности жизнедеятельности, а также сформулированы некоторые направления повышения эффективности учебной работы в процессе преподавания дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

Ключевые слова: опасность, экологическая валентность, жизнедеятельность, чрезвычайная ситуация, психологический стереотип.

LIFE SAFETY - GENERAL PROFESSIONAL DISCIPLINE

Tofanovsky V.V., Chernousov K.I.

**Volgograd State Physical Education Academy
SBEI TS №28 named after admiral N.D. Sergeev**

This article describes the methodological basis of life safety conditions, as well as some ways of improving the effectiveness of educational work in teaching the discipline "Life

safety" is represented.

Keywords: danger, ecological valence, life activity, emergency, psychological stereotype.

«Человек является мерилем всех вещей». Это высказывание древнегреческого философа Протагора как нельзя точно характеризует суть относительно новой дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» (БЖД).

Почти треть аварий и несчастных случаев на производстве связана с тем, что люди не знают, как вести себя в чрезвычайных ситуациях (ЧС). Это свидетельствует о том, что дисциплине БЖД необходимо и впредь уделять самое пристальное внимание.

В центре внимания курса БЖД – человек как самоцель развития общества. Человек имеет ценность не только как рабочая сила, которую нужно охранять в процессе трудовой деятельности, а как неповторимый индивидуум. Он обладает ценностью независимо от своего конкретного местонахождения и выполняемых функций, признанных обществом необходимыми и полезными (занятия спортом, быт, отдых и тому подобное). Вся совокупность видов человеческой активности образует понятие деятельности. Как раз деятельность выделяет человека из других живых существ, она является специфически человеческой формой активности, необходимым условием существования человеческого общества. Формы деятельности разнообразны. Они охватывают практические, интеллектуальные и духовные процессы, которые происходят в быту, в общественной, производственной, научной, культурной и других областях жизни.

Деятельностью занимаются все – взрослые, дети, люди преклонных лет, поэтому безопасность жизнедеятельности имеет отношение ко всему человечеству.

Безопасность – это состояние деятельности, при котором с определённой вероятностью исключается проявление опасностей. Безопасность – это цель, а безопасность жизнедеятельности – это средства, пути, методы её достижения.

Актуальность БЖД подчёркивается аксиомой потенциальной опасности деятельности: ни в одном её виде невозможно достичь абсолютной безопасности, любая деятельность потенциально опасна.

БЖД – это степень защиты человека от опасностей при ЧС. Опасность характеризуется возникновением факторов, которые могут отрицательно влиять на состояние его здоровья. Природа этих факторов может иметь техногенный, естественный или социально-экономический характер.

БЖД – это общепрофессиональная дисциплина. Такой фразой начинается определение «Безопасности жизнедеятельности» как дисциплины в примерной программе Министерства образования. Она была разработана в 1994 году и скорректирована в 2002 году. Таким образом, около 20 лет эта дисциплина реализуется в учебном процессе ВУЗов и является составной частью подготовки населения страны по безопасности жизнедеятельности.

Подготовка по безопасности жизнедеятельности осуществляется в три этапа.

1 этап - Основы безопасности жизнедеятельности, который реализуются во время обучения в школе со своими приоритетами.

2 этап - Безопасность жизнедеятельности, который реализуется в системе высшего и среднего профессионального образования.

3 этап – Мероприятия гражданской обороны, который реализуется во время профессиональной деятельности.

В этой связи во всех средних и высших учебных заведениях страны, реализуется второй этап подготовки по безопасности жизнедеятельности. Он предусматривает на основе общей начальной подготовки в школе углубить и систематизировать знания по физической сущности опасных явлений при чрезвычайных ситуациях (ЧС) и способов

защиты при их возникновении, а также организационные и правовые принципы противостояния поражающим воздействиям при ЧС.

В конце 90-х годов было очень много дискуссий по поводу того, как лучше подготовить население к действиям при угрозе и возникновении ЧС. Среди множества мнений, часто абсурдных, приоритетным оказалось мнение департамента по защите населения МЧС РФ, что если человек знает физические основы возможных опасностей и реакцию его организма, он может успешнее им противостоять и даже на уровне автоматизма.

Речь идет о создании у обучаемых начального психологического стереотипа действий при угрозе и возникновении ЧС, при этом действие может часто опережать сознание. Одним из таких примеров является изменение биоритмов организма человека при изменении магнитного поля земли, а биоритмы определяют сердечно-сосудистую деятельность организма человека - об этом знает подавляющее большинство населения. Поэтому, когда передается очередная метеосводка, и в ней сообщается об изменениях на солнце, которые повлияют на магнитное поле земли, мы знаем, что произойдет изменение биоритмов с соответствующими последствиями. Это вызывает внутреннюю готовность организма к этим изменениям и даже без нашего сознания.

Такая направленность учебной работы требует соответствующего содержания учебного материала; методики его изложения и систематической работы студентов не только с учебным материалом, но и анализом условий современной жизнедеятельности.

В рамках этой дисциплины разработана структура условий безопасности на основе экологических принципов жизнедеятельности живых организмов – экологическая валентность:

- если экологические факторы находятся в зоне экологической валентности, то это условия нашей повседневной жизни от оптимальных до границ выносливости;
- если экологические факторы выходят из экологической валентности, то это чрезвычайная ситуация с реальной угрозой жизни здоровью людей (число погибших и раненных).

В этой связи, когда речь идет о реализации, в рамках существующего учебного плана, компетентностного подхода к обучению студентов – это условия безопасности жизнедеятельности при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций.

С другой стороны существуют условия безопасности жизнедеятельности в повседневной жизни, и они определяются правовыми, экономическими, социально-общественными, профессиональными аспектами нашей жизнедеятельности. Эти условия излагаются в целой совокупности учебных дисциплин – практически значительная часть учебного плана.

В последние годы реализуется внешний итоговый контроль учебных заведений – интернет–экзамен. На примере прошлого года, при проведении этого экзамена, были включены вопросы по следующим проблемам:

- национальная и международная безопасность РФ;
- безопасность жизнедеятельности на производстве;
- организация мероприятий по безопасности в учреждениях разного типа;
- техника безопасности на производстве;
- безопасность жизнедеятельности в разных сферах жизни;
- теория риска и ее практическое применение;
- первая медицинская помощь.

И это только один из вариантов существующего контроля. Анализ педагогических измерительных материалов показывает, что только 50 процентов тематического наполнения полностью или частично соответствует содержанию дисциплины, разрабо-

танной в соответствии с общекультурной компетенцией ФГОС. Такова реальность и, если оценка объективности этого подхода вопрос возможного будущего, то в настоящее время экзамен надо сдавать в этом виде. Решение этой проблемы, на первый взгляд, требует:

- участия преподавателей смежных дисциплин в непосредственной подготовке к экзамену;

- осознание студентами, что знания, которые приобретаются во время обучения, нужны не только для сдачи зачетов и экзаменов, но и для использования при продолжении образования и в практике жизни.

Литература

1. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для ВУЗов, 2-е издание./ Под ред. Михайлова Л.А. – СПб: Питер, 2009 – 461с:ил.

2. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / В.В. Тофановский. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. -101 с.

РАЗРАБОТКА И СОСТАВЛЕНИЕ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗАХ ПО ДИСЦИПЛИНАМ ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОГО ЦИКЛА

Широбакина Е.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Рассматриваются вопросы составления ситуационных задач при изучении дисциплин естественнонаучного цикла. Проведено сравнение типовой структуры ситуационной задачи и основных компонентов инфографики, а также их этапы решения и создания. Проанализирована возможность рассматривать процесс создания инфографики в качестве одной из разновидностей ситуационной задачи.

Ключевые слова: ситуационная задача, инфографика, креативность, уровни учебно-познавательной компетенции.

DEVELOPMENT AND FORMING OF SITUATIONAL PROBLEMS IN PHYSICAL EDUCATION INSTITUTIONS ON DISCIPLINES OF NATURAL SCIENCES

Shirobakina E.A.

Volgograd State Physical Education Academy

The problems of forming situational problems during learning natural science disciplines cycle are characterized. The comparative analyses of the structure of a typical situational task and the main components of infographics, as well as their stages of solution and creation is done. The possibility to consider the process of creating infographics as a form of situational problems is analyzed.

Keywords: situational problem, infographics, creativity, learning and cognitive levels of competence.

Составление ситуационных задач по дисциплинам естественнонаучного цикла имеет определенные трудности, связанные, прежде всего, с тем фактом, что данные предметы не имеют непосредственного отношения к профессиональной деятельности выпускника. В связи с этим большинство ситуационных задач ориентировано на выполнение вычислительных действий и формирование общих приемов и методов работы с информацией. Гораздо сложнее смоделировать такую ситуацию, при которой студент, оставаясь в поле, например, информационных технологий, выполнял бы деятельность, имеющую непосредственное отношение к своей профессии.

С другой стороны, исследования, проведенные среди студентов 1 и 2 курсов физкультурных вузов, выявили, что в последнее время сократился показатель креативности, творческой составляющей мышления. *Креативность* – это умение творчески решать проблемы, быстро менять действия, принимать нестандартные решения в ситуациях изменения обстановки, а такие условия – не редкость в спортивной деятельности. Возможно немалую роль в этом процессе, с одной стороны, играет тестирование, при котором важен конечный результат, а не оригинальность решения поставленной задачи. С другой стороны, с недостатком заданий, требующих творческого подхода в решении задач. Таким образом, необходимы такие ситуационные задачи, которые развивали бы креативность студентов и являлись бы профессионально значимыми. На наш взгляд, такой ситуационной задачей может стать разработка макета инфографики.

В современном мире человеку ежедневно приходится сталкиваться с огромным объемом информации, исследовать и анализировать всевозможные данные. Информация – самое важное, что существует в мире. С каждым днем количество информации неуклонно растет и становится труднее ее обрабатывать. В настоящее время не только люди, но и всевозможные организации сталкиваются с проблемой обилия информации и необходимостью быстро и просто донести ее до получателя. Эту проблему во многом помогает разрешить инфографика, она позволяет представить большой объем разнородной информации в организованном виде, который будет удобен для восприятия человеком.

Инфографику используют в совершенно разных областях: науке, образовании, спорте и т.д. В последние годы инфографика в спорте стала весьма популярна, приобрела большую популярность и распространение. В сети Интернет можно найти много интересных и зрелищных макетов инфографики в области спорта по различным темам:

- Олимпийское и паралимпийское движение;
- Организация и проведение спортивных соревнований;
- Детальное описание современных тренировочных и спортивных сооружений;
- Пропаганда занятий спортом и здоровый образ жизни;
- Статистические данные о результатах спортивных соревнований, спортсменах, тренерах, командах, спортивных клубах;
- Актуальные вопросы спорта: допинг-препараты в спорте, спортивная миграция и др.;
- Особенности видов спорта и обучающие материалы, и многое другое.

Таким образом, инфографика в спорте является достаточно актуальной и востребованной, ориентированной на широкий круг пользователей Интернета, коммуникацией. Все это стало возможным благодаря новому цифровому формату публикаций в сети Интернет и появлению планшетных компьютеров: визуальные образы распространяются с большой скоростью, этому в немалой степени способствуют различные социальные сети и блоги.

Инфографика превращает информацию в удобную для восприятия и запоминания схему, диаграмму или иллюстрацию. Изображение является одной из коммуникативных форм: в таком виде данные воспринимаются значительно лучше и запоминаются быстрее. Инфографика помогает не только организовать большие объемы информации, но и более наглядно показать соотношения предметов и фактов во времени и пространстве, продемонстрировать тенденции, выявить статистику, показать существующие связи, наглядно представить пресс-релизы и др. Инфографика имеет многослойный характер и подвижную структуру представления, обладает большим разнообразием видов. Возможность инфографики систематизировать и структурировать информацию напрямую связаны с информированием. Таким образом, инфографика является изображением, которое передает смысл, данные, информацию с помощью графики, но предварительно подвергнутые анализу и систематизации. Основными задачами инфографики является: а) представление большого объема разнообразной информации в организованном виде, удобном для восприятия; б) стать средством указания на действие.

Ситуационные задачи являются одним из методов проблемного обучения и активизации учебно-познавательной деятельности. Создание инфографики также можно отнести к технологии активного обучения, побуждающей студентов к активной мыслительной и практической деятельности.

Разработка макетов инфографики позволяет развивать все составляющие учебно-познавательной компетенции: *когнитивный* (методы получения новой информации и знаний), *деятельностный* (нахождение способов решения профессиональных вопросов), *целостный* (опыт и оценка собственной деятельности) и формировать профессиональные компетенции. Основной вопрос заключается в том, как связаны между собой инфографика и ситуационные задачи, и можно ли составить разноуровневые задания по инфографике.

Сравним типовую структуру ситуационной задачи и основные компоненты инфографики (рис. 1). На наш взгляд, результат очевиден, они имеют схожие структуры и компоненты.



Рис. 1. Типовая структура ситуационной задачи и основные компоненты инфографики

Рассмотрим основные этапы решения ситуационной задачи и процесса создания инфографики (рис. 2). В результате сравнения этих процессов можно заметить, что при некоторых отличиях они, все же, имеют схожую структуру.



Рис. 2. Основные этапы решения ситуационной задачи и создания инфографики

Следовательно, разработку макета инфографики можно считать одной из разновидностей ситуационных задач. Задание может быть составлено на три уровня сложности, что позволяет учитывать индивидуальные особенности студентов.

В качестве примера рассмотрим ситуационную задачу, разработанную по дисциплине ЕНЦ «Информационные технологии»: «Создать макет инфографики по объявлению о наборе в спортивную секцию».

Решение такой задачи содержит ряд последовательных этапов.

На первом этапе студентам нужно определить целевую аудиторию, для которой будет создана инфографика, т.к. задача была определена в самом задании. Результатом данного этапа должен стать вывод: целевой аудиторией будут родители и их дети, поэтому информация в макете должна быть одновременно интересна детям и давать исчерпывающую информацию родителям.

На втором этапе студентам необходимо составить список тезисов по содержанию объявления, определить наиболее важные и вынести их в начало списка, оценить возможность их визуализации. После этого необходимо понять причинно-следственные связи между различными частями текста и четко расставить события по порядку. Далее разделить все тезисы на группы и каждой название. Результатом второго этапа должен стать многоуровневый список, состоящий из названий групп и соответствующих им тезисов. Текст тезисов должен быть кратким и простым, но, тем не менее, полностью давать информацию.

На третьем этапе студентам требуется проанализировать получившийся список, выявить и добавить недостающую информацию и придумать побудительный(ые) призыв(ы), то есть действия, которые ожидают от читателей инфографики. Разделить группы на три обязательные части: *I. Общие сведения*, включающие следующие группы: набор, обучение, условия, дополнительно; *II. Призыв*; *III. Контактные данные*. Внести изменения в многоуровневый список. Результатом третьего этапа должен стать уточненный многоуровневый список, дополнительно содержащий обязательные части.

На четвертом этапе нужно подобрать картинки к тезисам, чтобы они соответствовали тематике текста. В конце четвертого этапа должна образоваться база для составления предварительной версии макет инфографики. База включает многоуровневый список и соответствующие ему картинки и/или иконки.

Пятый этап является наиболее творческим, поскольку требует от студента создания эскиза будущего макета инфографики на реальных данных, определить композицию листа, то есть взаимное расположение текста тезисов и соответствующих им картинок. Результатом пятого этапа станет предварительный макет инфографики (выполненный на бумаге).

На шестом этапе предварительный макет инфографики студенту необходимо реализовать (выполнить) в компьютерной программе (можно в программе-презентации MS Power Point). Подобрать цвет шрифта, размер элементов текста, букв и заливки, размер и расположение картинок. В результате выполнения шестого этапа должен сдать готовый макет инфографики.

Седьмой этап является заключительным. Необходимо просмотреть созданную инфографику и проверить ее соответствие требованиям к оформлению макета:

- Инфографика должна рассказывать историю (то есть изображения должны быть связанными: каждая часть должна приводить к следующей) и стать средством указания на действие (побуждать к конкретному результату).
- Форма должна соответствовать содержанию (контекстные картинки), не нужно сильно усложнять информацию, это затрудняет восприятие.
- Текст должен быть кратким и понятным, необходимо добавить то, чего нет, может дополнить или пояснить содержание макета.
- Стилль макета инфографики должен учитывать потребителя (т.е. понятен и интересен аудитории), использовать подходящую палитру цветов, шрифтов и композицию листа (размещение элементов инфографики).

Макет должен соответствовать следующим характеристикам: информативность, понятность, соответствие графических объектов информации, общее восприятие. Сформулируем данную ситуационную задачу по трем уровням сложности:

I уровень (непродуктивный) – создать макет инфографики по заданной теме (объявление о наборе в спортивную секцию), самостоятельно: использовать рекомендации по выполнению макета и готовые исходные материалы.

II уровень (продуктивный) – создать макет инфографики по заданной теме (объявление о наборе в спортивную секцию), самостоятельно: сформулировать тезисы на основе готового объявления и подобрать соответствующие картинки.

III уровень (творческий) – создать макет инфографики по заданной теме (объявление о наборе в спортивную секцию): самостоятельно сформулировать объявление, тезисы и подобрать картинки соответствующие тексту тезисов.

Таким образом, создание инфографики можно отнести к технологии активного обучения и использовать как разновидность ситуационной задачи. Использование различной тематики, являющейся актуальной в спорте, позволяет расширить вариативность составления подобных задач для разного уровня сложности.

Выводы:

1. Создание инфографики по своим компонентам и этапам решения соответствует типовой структуре и этапам решения ситуационной задачи.
2. Инфографика относится к технологии активного обучения и способствует активизации учебно-познавательной деятельности студентов.
3. Разработку и создание макета инфографики можно считать одной из разновидностей ситуационных задач.
4. Инфографика, как ситуационная задача, может иметь значительную вариативность составления и разные уровни сложности.

Литература

1. Никулова, Г.А. Средства визуальной коммуникации – инфографика и метади-зайн / Г.А. Никулова, А.В. Подобных // Образовательные технологии и общество. – 2010. –Т.13. – №2. – С. 369-387.
2. Маткаримова, Д. Ш. Технология конструирования ситуационных задач в со-держании практического обучения / Д. Ш. Маткаримова // Молодой ученый. – 2012. – №4. – С. 434-437.
3. Широбакина, Е.А. Ситуационная задача как средство формирования учебно-познавательной компетенции при изучении дисциплин естественнонаучного цикла/ Е.А. Широбакина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – Выпуск 2 (9). – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. – С. 132-137.
4. Широбакина, Е.А., Моторин А.С. Влияние мышления студентов физкультур-ных вузов на обучение базовым видам спорта (на примере баскетбола) / Е.А. Широба-кина, А.С. Моторин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – Выпуск 2 (8). – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. – С. 91-96.

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

№ 4 (10) – 2014 год

Ответственный редактор
Неретин А.В.

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

Подписано в печать 19.12.2014.
Формат 210x294. Усл. печ. листов 13,9.
Тираж 1000 экз. Заказ № 1281.