

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

**Материалы II Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием**

г. Нижневартовск, 30 марта 2012 года



**Издательство
Нижневартовского государственного
гуманитарного университета
2012**

ББК 75.1
П 27

Печатается по постановлению Редакционно-издательского совета
Нижевартовского государственного гуманитарного университета

Редакционная коллегия:

канд. пед. наук, доцент кафедры ТОФВ
А.А.Клетнева (ответственный редактор);
канд. пед. наук, доцент *Ю.В.Коричко*;
канд. пед. наук, доцент *Н.В.Самоловова*;
канд. пед. наук, доцент кафедры ТОФВ *Л.Г.Пащенко*;
канд. культурологии, доцент *Е.А.Бородина*;
ст. преподаватель кафедры ТОФВ *С.А.Давыдова*

П 27 **Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма:** Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г.Нижевартовск, 30 марта 2012 г.) / Отв. ред. А.А.Клетнева. — Нижевартовск: Изд-во Нижеварт. гуманит. ун-та, 2012. — 430 с.

ISBN 978–5–89988–919–6

Сборник содержит материалы докладов студентов, аспирантов, преподавателей и молодых ученых, посвященные вопросам теории и практики физического воспитания, культурологическим, историческим, социально-экономическим и медико-биологическим аспектам физической культуры и спорта.

Для преподавателей, аспирантов, педагогов-практиков и студентов высших учебных заведений.

ББК 75.1

ISBN 978–5–89988–919–6

© Издательство НГГУ, 2012

Н.И.Апанасюк

канд. пед. наук, доцент

*Нижевартовский экономико-правовой институт
(филиал ТюмГУ), г.Нижевартовск*

ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ПРОЦЕССЕ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Государству нужен здоровый человек, обладающий психологической готовностью к конкуренции и перемене стиля жизни, свободой мышления, готовностью к творчеству, стремлению к самореализации, со сформированной способностью поддерживать свое здоровье, а также умением ставить цель и четко осознавать мотивы деятельности. Все эти качества развиваются в ходе физкультурно-спортивной деятельности. Важнейшими показателями физического компонента здоровья является уровень развития двигательных качеств студента. Их оценка проводится по результатам зачетных требований, которые предусмотрены учебной программой по физическому воспитанию. Исследование основных показателей физической подготовленности свидетельствует о том, что в среднем они соответствуют нормативным требованиям учебной программы. Однако следует заметить, что на 1—2 курсе эти показатели приближаются к верхней границе нормы и соответствуют оценке «отлично» и «хорошо», а на последующих курсах они приближаются к нижней границе нормы, что соответствует оценке «удовлетворительно» и «плохо». Исключения составляют упражнения на гибкость, результаты этого норматива практически не меняются.

Осуществление уровневой дифференциации в физическом воспитании предусматривает выполнение программного материала с последующей сдачей контрольных нормативов. В данной статье предлагается новый подход, основанный на индивидуальном выполнении контрольных нормативов, отражающих поступательное улучшение показателей физической подготовленности.

Одним из важнейших аспектов педагогической деятельности преподавателя является оценка результатов физической подготовленности студентов. Как показали исследования, одна и та же оценка разными преподавателями выставляется за неодинаковые показатели физической подготовленности.

Разработка и использование четких критериев оценки показателей физической подготовленности позволит устранить данный недостаток. Основная идея нового подхода заключается в том, что обучение, являясь непрерывным процессом, должно предусматривать конкретные критерии оценки физической подготовленности студентов как результата учебного процесса.

Недостатком действующей системы оценки физической подготовленности студентов принятой в ВУЗах, является невозможность реализации индивидуального подхода. Студенты, с хорошей и отличной физической подготовкой, постоянно показывают планку в «5» баллов, что не влияет на общую оценку их физической подготовленности. Не оцениваются также промежуточные результаты и ниже минимальной оценки.

Таким образом, у хорошо физически подготовленных студентов отсутствует мотивация к дальнейшему улучшению своих результатов. У слабо подготовленных студентов отсутствует мотивация к дополнительным занятиям для улучшения показателей на «1» балл.

По предложенным таблицам индивидуальной оценки физической подготовленности студентов можно оценить в промежуточных баллах любые результаты, что важно при неоднородном составе учебных групп и разном уровне их физической подготовленности. Повышая оценку за превышение нормативов на «5», можно управлять процессом мотивации к занятиям, так как оценка по физической подготовленности является комплексной и отставание в развитии одних качеств может быть компенсировано высокими показателями приоритетных качеств, данными студенту с рождения. Ориентировка на высокие достижения хорошо физически подготовленных студентов является для многих мощным стимулом для дальнейшего физического совершенствования.

Учебная деятельность приобретает личностный смысл для студентов, они становятся более активными субъектами образования.

Вместо цифровой оценки нами предлагается ввести средний балл, как индивидуальный контрольный норматив, но для более точного его вычисления должны быть разработаны научно-обоснованные таблицы с переходными результатами текущей оценки физической подготовленности. Базовой основой таблиц являются требования к физической подготовленности студентов программы по дисциплине «Физическая культура» [2] (табл. 1).

Таблица 1

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной и подготовительной медицинской группы (юноши)

Оценка в баллах	5	4	3	2	1
Прыжки в длину с места, см	250	240	230	223	215

Анализируя требования примерной программы Госстандарта в виде, например в прыжках с места у юношей имеем: «5» — 250 см, «4» — 240 см (достоверность цифровых данных уже доказана, так как «Примерная программа по дисциплине Физическая культура для высших учебных заведений» — официальный государственный документ) видно, что интервал, равный одному баллу содержит 10 см (табл. 1). Единицу (один балл) делить на 10, таким образом,

получаем 0,1, то есть каждый сантиметр результата равен в оценке 0,1 балл (табл. 2).

Таблица 2

Таблица оценки физической подготовленности студентов по программе дисциплины «Физическая культура»

оценка	переходные баллы									оценка
«5»	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	«4»
«4»	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	«3»
«3»	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	«2»
«2»	1,9	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	«1»
«1»	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1	«0»

Примечание. Шкала «1» — «0» вводится, преимущественно, для студентов с отставанием в физическом развитии.

В случае превышения максимального результата, предусмотренного таблицей, возможно дальнейшие надбавки, которые рассчитываются по аналогичной схеме: величина надбавок выводится из предыдущего интервала, которые задаются Госстандартом. В любом случае, при определении «стоимости» результата, показанного в промежутке между баллами, один балл делится на то количество результатов, которое заложено в нем Госстандартом (табл. 3).

Таблица 3

Структурная часть таблицы (прыжок с места (см), юноши)

результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы
261	6,1	250	5	216	1,3
260	6	549	4,9	215	1,0
259	5,9	248	4,8	214	0,9
258	5,8	247	4,7	213	0,8
257	5,7	246	4,6	212	0,7
256	5,6	245	4,5	211	0,6
255	5,5	244	4,4	210	0,5
254	5,4	243	4,3	209	0,4
253	5,3	242	4,2	208	0,3
252	5,2	241	4,1	207	0,2
251	5,1	240	4,0	206	0,1
А		Б		В	

Из анализа данной таблицы 3В следует, что результат в прыжке с места у юношей — 210 см не имеет оценки в баллах, так как начинается таблица с результата 215 см, который оценивается в «1» балл, а по новой таблице результат 210 см оценивается в «0,5» балла, что важно при подсчете среднего балла.

Показанный результат: 260 см, по стандарту оценивается только в «5» баллов (табл. 1), то есть так же, как и результат в 250 см, а по новой таблице 3А — в «6» баллов. Промежуточный результат 245 см оценивается по стандарту только в «4» балла (табл. 1), а по новой таблице — в «4,5» балла (табл. 3Б).

Результаты исследования, полученные в ходе педагогического эксперимента, достоверно указывают на то, что уровневая дифференциация при оценке физической подготовленности стимулирует стремление студентов к физической подготовленности. Предложенная система оценки физической подготовленности студентов в виде фиксированного среднего балла, как индивидуального контрольного норматива, облегчает условия для анализа динамики роста уровня физической подготовленности. Разработка данных таблиц позволяет объективно охарактеризовать показатели физической подготовленности студентов. Используя предлагаемый подход, любой преподаватель может разработать подробные таблицы оценки физической подготовленности студентов, вычислить средний балл по результатам мониторинговых упражнений, зафиксировать его и отслеживать в процессе всего периода обучения. Положительная динамика показателей оценивается, как «зачтено».

Введение индивидуального контрольного норматива, как комплексной оценки физической подготовленности с использованием предложенных таблиц позволило за два года повысить результат в прыжках с места у юношей Нижневартковского экономико-правового института с 234 до 260 см, у девушек с 187 до 214 см. Рост этих параметров, пусть и небольшой, наиболее точно определяет результативность учебного процесса. Мы рассматриваем введение индивидуального контрольного норматива, выраженного средним баллом при комплексной оценке физической подготовленности, как возможность дополнительного стимулирования студентов к улучшению своих результатов.

Литература

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учеб. — М.: Советский спорт, 2004. — 463 с.
2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития. — М.: Советский спорт, 2004. — 184 с.

В.В.Апокин

канд. пед. наук, доцент кафедры теории физической культуры

А.А.Повзун

*канд. биол. наук, доцент кафедры физиологии
Сургутский государственный университет
г.Сургут*

АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ХОРОШО И ПЛОХО АДАПТИРУЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЕТАХ С ВОСТОКА НА ЗАПАД

Процесс адаптации организма к мышечной деятельности в биоритмологическом плане является наиболее изученным, поэтому, метод хронодиагностики может успешно использоваться в спортивной практике для контроля адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам. Несомненно, процесс адаптации активно сопровождается повышением функциональной мощности структуры и улучшением ее функционирования, однако способность к этим изменениям не безгранична. Адаптация к новым условиям достигается ценой затраты функциональных ресурсов организма, за счет определенной «биосоциальной платы» для которой И.В.Давыдовский предложил термин «цена адаптации» [1]. Наиболее ярко такая ситуация проявляется при действии факторов приводящих к резким сдвигам физиологического состояния организма спортсменов, и требующих быстрого и зачастую критического напряжения адаптационных возможностей. Одним из таких факторов, особенно у спортсменов высокой квалификации, являются перелеты через несколько часовых поясов к местам тренировок или соревнований [2].

В качестве критерия определения хорошей и плохой адаптированности нами был взят индекс функциональных изменений (ИФИ) сердечно-сосудистой системы, предложенный А.П.Берсеновой [3], в соответствии с которым, хорошо адаптирующимися считали спортсменов, чей ИФИ не превышал величину 2,59 на протяжении всего периода исследования. Кроме того, оценивали состояние нетренируемых показателей (температура тела, частота дыхания, сила кисти). Анализ состояния таких показателей, по мнению некоторых авторов, сегодня является основанием для прогнозирования адаптации [4]. Для этого оценивали изменение величин амплитуд биологических ритмов этих показателей на протяжении всего периода исследования. Следует отметить, что состав групп хорошо и плохо адаптирующихся спортсменов составленный

по обоим критериям — совпал, что позволяет говорить о том, что выбранные нами критерии носят относительно объективный характер.

Непосредственно измерения физиологических показателей проводились у спортсменок, одной возрастной группы, занимающихся плаванием и имеющих спортивную квалификацию не ниже мастера спорта. Физиологические показатели измерялись накануне вылета на тренировочные сборы в условиях географического региона и основного часового пояса спортсменок, и после пересечения четырех часовых поясов в восточном направлении и прибытии на спортивную базу. В течение первой недели измерения проводились ежедневно, а затем в конце второй и третьей недель пребывания и по возвращении в г.Сургут. Измерения осуществлялись с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: в 8, 12, 16 и 20 часов. Изменялись: температура тела, ЧСС — частота сердечных сокращений, систолическое (САД) и диастолическое (ДАД) артериальное давление, ЧД — частота дыхания, ЖЕЛ — жизненная емкость легких, СК — динамометрия (сила) правой и левой кисти, ИМ — индивидуальная минута. Из полученных данных рассчитывались: пульсовое (ПД) и среднее динамическое (СДД) давление, систолический (СО) и минутный (МОК) объем сердца. Полученные данные подвергли стандартной математической обработке. Оценены, среднесуточная величина (мезор) и амплитуда ритма, время наибольшего значения (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм).

Анализ изменения показателей ритма позволяет сделать вполне очевидный вывод — существенных различий в состоянии показателей кровообращения в группах практически нет. В большинстве случаев различия величин находятся в пределах среднестатистической ошибки, и следовательно, функциональные возможности в них несмотря, на разницу ИФИ, невелики. Различия очевидны только в изменении среднесуточной величины ЧСС, чей рост в первые дни пребывания позволяет предположить, что организму не хватает запаса величины СО для обеспечения минутного объема крови, и он компенсирует это ростом частоты сердечных сокращений, что характерно для нетренированного организма. В нашем случае это, несомненно, создает дополнительную нагрузку на сердце, однако говорит скорее не о нетренированности, а о несколько избыточном волнении, которое выражается в яркой симпатикотонии, что отражается в изменении индекса Кердо.

В обеих группах не происходит никаких существенных изменений в структуре ритма внешнего дыхания, полностью стабильным остается и ритм физической работоспособности.

Сопровождается перелет некоторыми эмоциональными перестройками, о чем говорит существенное (в разы) увеличение амплитуды индивидуальной минуты, в первые дни после перелета. Существенно изменяется в это время и мезор и размах колебаний этого показателя. У здоровых людей ИМ является относительно стойким показателем, характеризующим изменение состояние структуры внутреннего (центрального) восприятия времени, поэтому по величине

ИМ можно судить о наступлении утомления. У лиц с высокими способностями к адаптации ИМ превышает минуту физического времени. В этой связи, несмотря на то, что исходное состояние участников выглядит абсолютно идентичным, сразу после перелета ситуация меняется — рост всех показателей во второй группе существенно выше. Несерьезно предполагать, что группа спортивных мастеров испытывает чувство тревожности после пересечения нескольких часовых поясов столь выраженное, что это сказывается на центральном механизме восприятия времени. Следовательно, возможны два варианта, либо, как мы уже говорили, участники первой группы по какой-то причине находятся в состоянии более выраженного состояния утомления, либо «цена адаптации» заплаченная за более высокий уровень функциональных возможностей и, наверное, спортивного мастерства, уже достаточно высока.

Все вышесказанное говорит о том, что, к сожалению полученные нами результаты не позволяют в полной мере оценить состояние адаптационных возможностей организма спортсменок, поскольку среди факторов определяющих и формирующих уровень их функциональной подготовленности, эколого-географические условия, оказались далеко не самыми важными, и следует искать какую-то иную причину низких адаптационных возможностей организма.

Попытка разделить спортсменок на группу хорошо и плохо адаптирующихся не внесла существенного изменения в уже полученную ранее картину [5]. Полученный результат говорит о том, что выявленная нами разница не является существенной, поскольку принципиальных преимуществ в состоянии адаптационных возможностей ни в одной группе не выявлено.

В обеих группах, в условиях смены часовых поясов, в организме происходят существенные, в том числе регуляторные перестройки, направленные на поддержание высокого уровня функциональной активности, необходимого для достижения максимального спортивного результата. Различаются только пути, которыми организм пытается достичь такого результата. И пути эти определяются изменениями, прежде всего в системе вегетативной регуляции, что требует обязательного учета при организации тренировочного процесса, так как при изменении вегетативного тонуса изменяется и сам механизм реакции на нагрузку. То есть, изменение индекса Кердо, происходящее сразу после перелета спортсменок и сохраняющееся в течение нескольких недель, свидетельствует о системных перестройках не просто в системе регуляции, но и в системе жизнедеятельности организма, что следует учитывать, и при организации перелета и при планировании нагрузок.

Кроме того, имеет смысл выяснить, происходят ли такие перестройки в регуляции у спортсменов в предсоревновательный период в тех случаях, когда для переезда к месту соревнований не требуется пересечения нескольких часовых поясов. Если такие изменения происходят, то, несомненно, имеет смысл продолжать тренировки в условиях временной адаптации. Если изменения вегетативного статуса не происходят, то при организации тренировок после

длительных перелетов следует учитывать эти изменения, для того, чтобы максимально снижать их последствия.

Литература

1. Давыдовский И.В. Проблема причинности в медицине (этиология) / И.В.Давыдовский. — М.: Медицина, 1962. — 120 с.
2. Иорданская Ф. А. Особенности временной адаптации при перелетах на восток и запад, средства коррекции и профилактика десинхроноза / Ф.А.Иорданская // Теория и практика физ. культуры. — 2000. — № 3. — С. 9—15.
3. Берсенева А.П. Здоровьесбережение учащихся в условиях общеобразовательного учреждения / А.П.Берсенева. — Киев, 1991. — 165 с.
4. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З.Меерсон, М.Г.Пшенникова. — М.: Медицина, 1988. — 254 с.
5. Апокин В.В. Биоритмологический анализ изменения адаптационных возможностей организма спортсменов при длительных перелетах с востока на запад / В.В.Апокин, А.А.Повзун, В.А.Родионов, О.А.Семенова // Теория и практика физ. культуры. — 2010. — № 11. — С. 95—98.

В.В.Апокин

канд. пед. наук, доцент кафедры теории физической культуры

А.А.Повзун

*канд. биол. наук, доцент кафедры физиологии
Сургутский государственный университет
г.Сургут*

ВЛИЯНИЕ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЕТОВ НА СОСТОЯНИЯ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ АДАПТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА ХОРОШО И ПЛОХО АДАПТИРУЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Организация спортивной деятельности, если она рассматривается как один из важных факторов укрепления здоровья, а, следовательно, и повышения адаптационных возможностей организма, требует максимально адекватной оценки состояния этих самых адаптационных возможностей, особенно при действии факторов, приводящих к резким сдвигам его физиологического состояния, и требующих быстрого и зачастую критического напряжения адаптационных возможностей. Одним из таких факторов, особенно у спортсменов высокой квалификации, являются перелеты через несколько часовых поясов к местам тренировок или соревнований [1]. Нами уже было показано [2], что после длительных

перелетов с пересечением нескольких временных поясов, состояние адаптационных возможностей спортсменов, во многом, оставляет желать лучшего. Однако, возможно для более адекватной оценки этого состояния, следует проводить с учетом непосредственно способности к самой адаптации. В нашей работе, в качестве критерия определения хорошей и плохой адаптированности был взят индекс функциональных изменений (ИФИ) сердечно-сосудистой системы, предложенный А.П.Берсеновой [3], в соответствии с которым, хорошо адаптирующимися считали спортсменок, чей ИФИ не превышал величину 2,59 на протяжении всего периода исследования.

Измерения физиологических показателей проводились у спортсменок одной возрастной группы, занимающихся плаванием и имеющих спортивную квалификацию не ниже мастера спорта. Физиологические показатели измерялись накануне вылета на тренировочные сборы в условиях географического региона и основного часового пояса спортсменок, и после пересечения четырех часовых поясов в восточном направлении и прибытии на спортивную базу. В течение первой недели измерения проводились ежедневно, а затем в конце второй и третьей недель пребывания и по возвращении в г.Сургут. Измерения осуществлялись с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: в 8, 12, 16 и 20 часов. Изменялись: температура тела, ЧСС — частота сердечных сокращений, систолическое (САД) и диастолическое (ДАД) артериальное давление, ЧД — частота дыхания, ЖЕЛ — жизненная емкость легких, СК — динамометрия (сила) правой и левой кисти, ИМ — индивидуальная минута. Из полученных данных рассчитывались: пульсовое (ПД) и среднее динамическое (СДД) давление, систолический (СО) и минутный (МОК) объемы сердца. Полученные данные подвергли стандартной математической обработке. На основании полученных результатов были рассчитаны и оценены критерии неспецифической адаптоспособности организма спортсменов [4], критерий степени организованности суточной кривой (КО), критерий степени постоянства структуры кривой в последовательных измерениях (КП) и критерий варибельности (КВ). Оценку функционального состояния с помощью критериев проводили путем проставления трех цифр, соответствующих КО, КП и КВ. При хорошем уровне адаптации, критерий степени организованности (КО) варьировал от 3,2 до 4,0, критерий степени постоянства (КВ) — от 7/9 до 9/9, критерий варибельности (КВ) — варьировал от 3 до 4.

Сразу следует отметить, что функциональное состояние спортсменок, оцененное по исходным величинам физиологических показателей, выглядит вполне прилично, что не удивительно, учитывая уровень спортивного мастерства испытуемых. Однако, адаптационные возможности определяются не столько состоянием, сколько способностью к перестройкам, по возможности быстрым и максимально адекватным внешним воздействиям. С этой точки зрения ситуация выглядит менее оптимистичной.

Таким образом, основываясь на полученных нами результатах, мы можем утверждать следующее. Во-первых, к сожалению, эти результаты не позволяют

однозначно и в полной мере оценить состояние и возможности неспецифической адаптоспособности спортсменов, реализуемые организмом для преодоления последствий десинхроноза при перелетах через несколько часовых поясов. Возможности организма адекватно реагировать на нагрузки находились на неудовлетворительном уровне еще до перелета. Это говорит о том, что среди факторов, определяющих уровень функциональной подготовленности спортсменов, эколого-географические условия оказались далеко не самыми важными, и следует искать какую-то иную причину низких адаптационных возможностей организма.

Во-вторых, несмотря на то, что считается, что легче адаптируются спортсмены более высокой квалификации и те, кто имеет опыт дальних широтных перелетов, мы такой закономерности не увидели, во всяком случае, относительно первого утверждения. Критерий, по которому группа наших спортсменов была исходно разделена на «хорошо» и «плохо» адаптирующихся отражал, прежде всего, уровень адаптированности сердечно-сосудистой системы, который, несомненно, выше у более тренированных спортсменов. Однако преимуществ в состоянии неспецифической адаптоспособности в какой-либо из групп мы не увидели, а, следовательно, утверждать, что уровень спортивного мастерства, а значит и более высокий уровень спортивной тренированности, обеспечивает и более высокий уровень адаптационных возможностей организма, мы не можем.

Полученные нами результаты показывают, что обе группы спортсменов реагируют на перелет согласованным и достаточно существенным сдвигом физиологических показателей. Механизм такого сдвига в обеих группах несколько отличается и его специфические особенности в достаточной степени отражает именно уровень тренированности. Однако, ни для одной из групп перелет не проходит незаметно, и в обеих группах можно уверенно констатировать наличие признаков десинхроноза.

Литература

1. Иорданская Ф.А. Особенности временной адаптации при перелетах на восток и запад, средства коррекции и профилактика десинхроноза / Ф.А.Иорданская // Теория и практика физ. культуры. — 2000. — № 3. — С. 9—15.
2. Апокин В.В. Биоритмологический анализ изменения адаптационных возможностей организма спортсменов при длительных перелетах с востока на запад / В.В.Апокин, А.А.Повзун, В.А.Родионов, О.А.Семенова // Теория и практика физ. культуры. — 2010. — № 11. — С. 95—98.
3. Берсенева А.П. Здоровьесбережение учащихся в условиях общеобразовательного учреждения / А.П.Берсенева. — Киев, 1991. — 165 с.
4. Моисеева Н.И. Биоритмологические критерии неспецифической адаптоспособности / Н.И.Моисеева // Физиология человека. — 1982. — Т. 8. — № 6. — С. 1000—1005.

А.Р.Ахметзянов

старший преподаватель

В.Н.Бойко

канд. пед. наук, старший преподаватель

В.В.Власов

*канд. пед. наук, доцент кафедры ТИМФВ
Сургутский государственный педагогический университет*

С.Н.Бочков

*СДЮСШОР № 1
г.Сургут*

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

В настоящее время уровень соревновательной деятельности в спортивных играх, и в том числе в волейболе, требует планомерной многолетней подготовки спортсменов (А.А.Сучилин, Ю.М.Портнов, М.М.Шестаков, А.П.Золотарев, С.Ю.Тюленьков, В.И.Тхорев, А.И.Шамардин, В.Ю.Зубков и др.). Это закономерно обуславливает необходимость оптимизации всего тренировочного процесса, и прежде всего функциональной и физической подготовки, являющихся основой для становления специальной работоспособности и высокого уровня технико-тактического мастерства спортсменов (Ю.Д.Железняк, А.В.Ивойлов, А.В.Дукальская, А.В.Чачин, А.И.Шамардин).

Значимость высокого уровня физической подготовленности волейболистов для эффективной соревновательной деятельности со всей очевидностью показана в ряде работ (Н.Ю.Шерстнев, М.В.Крапчина, А.В.Чачин, В.Ю.Зубков и др.).

К настоящему времени вопросы общей и специальной физической подготовки достаточно подробно разработаны для волейболистов высокой квалификации, в то же время проблеме физической подготовки юных спортсменов уделено гораздо меньше внимания.

Как показывает анализ методических материалов и практического опыта, физическая подготовка юных волейболистов, в основном, опирается на решение оздоровительных и общеобразовательных задач, зачастую без учета специфики соревновательной деятельности и рационального использования средств и методов тренировки в развитии физических качеств.

В связи с изложенным, исследование структуры физической подготовленности юных волейболистов и формирование на этой основе путей оптимизации

процесса развития физических качеств, является весьма актуальным. Это обусловило цель исследования — совершенствование тренировочного процесса, направленного на повышение физической подготовленности юных волейболистов.

В современных условиях соревновательной деятельности волейболистов значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. При этом большинство действий выполняется в скоростно-силовом режиме. Таким образом, в структуре специальной физической подготовки волейболистов особое место отводится скоростно-силовым и координационным способностям.

В программах спортивной подготовки для ДЮСШ объем годовой нагрузки распределен по основным разделам: техническая, тактическая, общая физическая и специальная физическая подготовка и др. Однако конкретное содержание раздела (состав средств и методов, направленность нагрузки и др.) определяется тренером-преподавателем.

Принцип планирования и реализации экспериментальной программы юных волейболистов на этапе предварительной базовой подготовки заключался в приоритетности таких физических способностей, как скоростно-силовые и координационные за счет увеличения средств акцентировано воздействующих на эти способности.

Всего в эксперименте приняли участие 27 юных волейболистов, в том числе 13 — контрольная группа, 14 — экспериментальная группа.

Констатирующий эксперимент был направлен на определение исходного уровня развития физической подготовленности юных волейболистов. С этой целью мы использовали батарею тестовых заданий, отличающихся высокой надежностью и информативностью, и апробированных в ряде работ.

В результате проведенного констатирующего эксперимента было отмечено, что средние значения контрольной и экспериментальной групп в начале учебного года не имеют достоверных различий ($t = 0,36 - 1,27$; $P > 0,05$).

В экспериментальной программе по обучению подростков игре в волейбол применялись упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, которые условно можно разделить на два типа:

- упражнения преимущественного скоростного характера;
- упражнения преимущественного силового характера.

Упражнения с отягощениями были как постоянными, так и меняющимися. При целенаправленном развитии скоростно-силовых способностей мы руководствовались методическим правилом: все упражнения, независимо от величины и характера отягощения нужно выполнять в максимально возможном темпе (Платонов, Беляев).

В экспериментальной группе специальной физической подготовке на одной тренировке уделялось 25—35 минут. Во время нашего педагогического эксперимента мы не изменяли объемы времени на развитие скоростно-силовых и координационных качеств по сравнению с содержанием традиционной программы.

Используя эту программу на тренировочных занятиях, мы предлагали заниматься 4—5 упражнениями на развитие скоростно-силовых качеств и 4—5 упражнениями для развития координации движений. Также к этим заданиям мы предлагали 1—2 упражнения на развитие другого качества. А когда на тренировочном занятии шло развитие, к примеру, скоростных способностей, то мы добавляли к тем упражнениям 1—2 задания малой интенсивности для развития прыгучести и упражнения для развития координации.

По итогам экспериментальной работы мы провели итоговое тестирование показателей, включенных в программу исследования скоростно-силовых и координационных способностей у подростков 12—14 лет. Сравнение результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп по контрольным упражнениям, показаны в таблице 1. Из таблицы видно, что в экспериментальной группе произошло достоверное улучшение результатов по всем показателям, кроме прыжка в длину с места ($t = 2,2 - 3,9; P < 0,05 - 0,01$).

Таблица 1

**Динамика физической и технической подготовленности испытуемых
за период эксперимента**

№ теста	До эксперимента		t	После эксперимента		t	t внутри группы	
	К	Э		К	Э		К	Э
	$X \pm m$	$X \pm m$		$X \pm m$	$X \pm m$			
1. Бег 60 м	9,69±0,60	9,73±0,62	0,05	9,46±0,15	9,06±0,1	2,2	0,31	1,08
2. Прыжок в длину с места	170,3±6,9	171,1±6,4	0,08	180,3±5,5	186,9±3,3	1,03	1,14	2,2
3. Метание набивного мяча	45,5±2,5	45,8±3,0	0,08	50,3±1,3	57,3±1,2	3,9	1,7	3,6
4. Прыжок в длину с места спиной вперед	84,5±2,3	84,75±2,99	0,06	88,0±2,39	96,7±2,6	2,48	1,09	3,06
5. Три кувырка вперед	5,55±0,13	5,32±0,13	1,27	5,26±0,19	4,6±0,21	2,35	1,6	3,0
6. Верхняя передача	2,27±0,10	2,8±0,83	0,66	4,8,±1,2	8,9±0,8	2,9	1,7	5,1
7. Нижняя передача	2,2±0,91	2,6±0,61	0,36	4,6±1,5	8,5±0,6	2,4	1,41	6,5

Примечание: при $t \geq 2,13; p < 0,05$; при $t \geq 2,95; p < 0,01$; при $t \geq 4,07; p < 0,001$.

Занимающиеся экспериментальной группы по всем исследуемым параметрам показали существенно лучшие средние значения, чем ребята из контрольной группы.

Анализируя динамику результатов экспериментальной группы, можно отметить достоверное улучшение результатов в показателях, характеризующих развитие скоростно-силовых способностей. Так результат в беге на 60 м улучшился на 0,37 с; в прыжке в длину с места — на 15,8 см; в метании мяча — на 11,5 см. В тестах, характеризующих развитие координационных способностей произошли следующие изменения: результат в тесте «прыжок в длину спиной вперед» улучшился на 11,95 см, в тесте «три кувырка вперед» — на 0,72 с. Положительная динамика в развитии скоростно-силовых и координационных качеств отразилась на улучшении результатов в показателях верхней и нижней передачи ($t = 5,1 - 6,5$; $p < 0,001$).

Сравнительный анализ результатов проявлений скоростно-силовых и координационных способностей у мальчиков контрольной группы за время формирующего эксперимента показал, что у них наблюдается динамика улучшения показателей по большинству предлагаемых тестов. Однако эти изменения статистической достоверности не имеют и, по-видимому, объективно отражают возрастные особенности становления развития скоростно-силовых способностей у подростков данного возраста.

Совокупность полученных результатов дает основание констатировать достижение большинством испытуемых экспериментальной группы необходимого и достаточного уровня развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Р.Ф.Ахтариева

канд. пед. наук, доцент кафедры педагогики

С.Р.Шарифуллина

*старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Елабужский институт КФУ, г.Елабуга*

КЕЙКИС КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К УПРАВЛЕНИЮ ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Согласно Национальной доктрине образования в Российской Федерации физкультурно-спортивная деятельность становится функцией не только педагогов физической культуры, но и педагогов иных предметов. Учитель в физкультурно-спортивной деятельности должен выступать как фасилитатор, то есть как человек, который занимается организацией и ведением групповых форм работы с целью повышения их эффективности.

В процессе подготовки управленческих кадров особую популярность приобретает новый метод обучения «кейс-метод» или анализ конкретных ситуаций. На сегодняшний день кейс-метод проникает и в другие направления подготовки специалистов.

В.С.Кукушкин определил кейс-метод как один из наиболее эффективных и распространенных методов организации активной познавательной деятельности обучающихся. Метод анализа конкретных ситуаций развивает способность к анализу нерафинированных жизненных и производственных задач. Сталкиваясь с конкретной ситуацией, обучаемый должен определить: есть ли в ней проблема, в чем она состоит, определить свое отношение к ситуации [2].

В.Я.Платов выделил следующие признаки кейс-метода: наличие модели социально-экономической системы, состояние которой рассматривается в некоторый дискретный момент времени; коллективная выработка решений; многоальтернативность решений (наблюдается принципиальное отсутствие единственного решения. Приходится иметь дело со спектром оптимальных решений); единая цель при выработке решений; наличие системы группового оценивания деятельности; наличие управляемого эмоционального напряжения обучаемых [3].

Ю.П.Сурмин предлагает следующую классификацию кейсов [4]:

- кейс «Выбор» предлагает ситуацию выбора, в которой управляющая подсистема должна принять определенное решение, проанализировав ситуацию;

- кейс «Кризис» в основу ставит нестабильность ситуации, в которой возможно резкое ухудшение создавшегося положения и его постепенная стабилизация;

- кейс «Конфликт» базируется на интегрированном в ситуацию конфликте. В ходе анализа конкретных ситуаций предполагается использование различных видов анализа: проблемного, системного, праксеологического, прогнозического.

Методики по применению кейс-метода достаточно разнообразны. Одним из видов технологий использования кейсов в педагогической деятельности является кейкис, методика кейсов по В.Д.Киселеву. По его мнению, кейкис — это жестко структурированный открытый кейс [1].

Рассмотрим предлагаемые В.Д.Киселевым элементы на конкретном примере.

В названии кейкиса по мнению В.Д.Киселева для лучшего восприятия учащимися информации необходимо использовать какую-либо крылатую фразу, афоризм или поговорку по теме. Например, выражение «Кто в лес, кто по дрова».

В подзаголовке кейкиса он предлагает указывать основную идею предлагаемой ситуации. (Утренняя зарядка — лучшая инвестиция в здоровье).

Объект исследования разделяется на две категории активную часть объекта исследования (актор или активный персонаж) и пассивную часть объекта исследования (человек или малая социальная группа) [1]. Например, объектом исследования выступает коллектив средней общеобразовательной школы, где активной частью выступают педагоги, а пассивной учащиеся.

Ситуация. Затем описывается ситуация с обязательным описанием взаимодействия объекта с внешней средой [1].

Например: директор средней общеобразовательной школы в городе N решил ввести ежедневную утреннюю зарядку перед уроками, ссылаясь на Национальную доктрину образования в Российской Федерации. Он обязал всех учителей начинать первый урок с зарядки. Учителя, несмотря на то, что были не рады новшеству, вынуждены были согласиться. При проведении зарядки учителя опирались на тот опыт, которым владели.

В первый день ученики радостно восприняли нововведение, однако уже на второй и последующие дни начали выказывать явное недовольство. Через неделю многие школьники целенаправленно стали опаздывать на первые уроки, чтобы не делать зарядку. Родители учеников также были недовольны, так как зарядку их дети делали в той же одежде, в которой потом учились.

Проблема. На данном этапе диагностируется противоречие в сложившейся системе отношений [1].

Противоречие в рассматриваемой выше ситуации: с одной стороны зарядка является хорошим способом для пробуждения организма и подготовки его к учебной деятельности, с другой стороны — учащиеся отказываются ходить на утреннюю зарядку и выполнять упражнения.

Персонажи или группы персонажей. Выбираются наиболее значимые персонажи в анализируемой ситуации с указанием их возможных ролей и статусов. Также здесь может указываться поведение естественное для самого персонажа или поведение, которое ожидается от персонажа другими участниками [1]. В вышеописанной ситуации персонажами являются директор школы, учителя, учащиеся и родители учеников.

Регион, для которого предлагаются варианты решений. В.Д.Киселев предлагает учитывать социально-экономические и культурные особенности, свойственные исследуемому региону (например, менталитет). В данном примере мы рассматриваем среднестатистическую общеобразовательную школу.

Выбранный персонаж из предлагаемых вариантов с обязательным уточнением причин выбора [1]. Например, выбираем педагогический коллектив, как основных исполнителей указания руководства.

Предпочтение выбранного персонажа. Указываются ценности и цели, значимые для выбранного персонажа [1]. Учителя сознают значимость зарядки для учеников, однако все в разной степени владеют опытом проведения такого вида физкультурно-спортивного мероприятия.

Варианты решений персонажа с указанием их возможных рисков и возможностей. Предложенные варианты решений — это адекватные решения, снабженные наиболее вероятными рисками и последствиями, предложенные варианты решений не являются правильными или неправильными [1].

Для рассматриваемой ситуации можно предложить следующие варианты решений:

1. Учителя все оставляют без изменений в надежде, что директор отменит принятое решение. Риски: еще больше учеников перестанут приходить на занятия вовремя, возмущения родителей могут перерасти в письменные жалобы в отдел образования. Долговременные перспективы: утренняя зарядка перестанет проводиться.

2. Организовать краткосрочные курсы в рамках школы для педагогов, с целью передачи им опыта от учителей физической культуры по проведению утренней зарядки. Риски: учителя могут не согласиться затрачивать свободное от работы время для изучения основ проведения утренней зарядки. Долговременные перспективы: учителя обретут опыт проведения физкультурно-спортивного мероприятия, что значительно разнообразит утреннюю зарядку.

3. Организовать массовую утреннюю зарядку перед первым уроком. Риски: может не хватить места для всех занимающихся, большое скопление людей приводит к снижению дисциплины. Долговременные последствия: учащиеся постепенно привыкнут к утренней зарядке под руководством учителей физической культуры.

4. Педагогический коллектив примет решение о смещении уроков на полчасика, необходимых для того, чтобы переодеться в спортивную форму и обратно и позаниматься. Риски: учащиеся не будут ежедневно носить спортивную форму

в школу, процесс переодевания может занять более длительное время. Долгосрочные последствия: срывов уроков происходить не будет, так как времени будет выделено достаточно и для подготовки и для проведения утренней зарядки.

Выбранное решение с указанием причин выбора. Мы считаем, что из предложенных вариантов наиболее оптимальным считается четвертый вариант, так как больше всего затруднений возникает в результате организации рассматриваемого процесса, и если оптимизировать условия для проведения утренней зарядки, то ожидаемый эффект будет достигнут.

Способы контроля реализации выбранного решения. Структурная метрика и метрика отношений. Метрики, чем будете мерить полученный результат. В рассматриваемом варианте можно предложить как социологические способы контроля (наблюдение, опрос учащихся), так и методики для определения функционального состояния организма учащихся[1].

Таким образом, четко структурированный кейс может позволить студентам научиться анализировать конкретные ситуации, и, соответственно, принимать эффективные для рассматриваемых ситуаций решения, что в свою очередь способствует формированию готовности к управлению физкультурно-спортивной деятельностью.

Литература

1. Киселев В.Д. Методика «Описание структуры кейкиса как жанра экономической наррации» // сайт «Кейсы по Киселеву». — 2011 [Электронный ресурс] URL: http://www.keykis.ru/pdf_materials/opisanie_strukturi_keykisa.pdf
2. Педагогические технологии: учеб.пособие для студентов педагогических специальностей / Под общ. ред. В.С.Кукушкина. — Ростов н/Д.: Феникс, 2010. — 333 с.
3. Платов В.Я. Деловые игры: разработка, организация и проведение: Учебник. — М.: Профиздат, 1991. — 192 с.
4. Сурмин Ю., Сидоренко А., Лобода В., Фурда А., Катериняк И., Меер К. Ситуационный анализ, или Анатомия Кейс-метода / Под ред. д-ра социологических наук, профессора Сурмина Ю.П. — Киев: Центр инноваций и развития, 2002. — 286 с.

С.Н.Бегидова

д-р. пед. наук, профессор

Л.Н.Хакуринова

*аспирантка кафедры социальной педагогики и психологии
Адыгейский государственный университет
г. Майкоп*

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ АНТИЦИПИРУЮЩИХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

В спорте неременным условием успешных и эффективных тактических действий соревнующихся являются процессы антиципации.

Исключительно важно предвидение в спорте, где для принятия решений о действиях спортсмен располагает долями секунды, мгновением для принятия правильного решения, например в спортивных играх, единоборствах. И хотя процесс принятия спортсменом решения в ситуации игры или борьбы еще недостаточно изучен, например, каким образом спортсмен прогнозирует решение, каков диапазон и точность его прогнозов о действиях противника и т.д., современный спорт убедительно доказывает, что высокий уровень развития антиципации — обязательное условие высокоэффективных действий соревнующегося [5].

Термин «антиципация» П.К.Анохин определил как проявление познавательной активности субъекта деятельности, позволяющей в ответ на стимулы, действующие в настоящем, предугадывать будущие события, используя накопленный опыт [1].

В последнее время проблема развития антиципирующих способностей у спортсменов стоит очень остро. Это связано с тем, что особенности проявления антиципирующих реакций в спорте малоизучены, не разработаны методики целенаправленного развития данного качества для спортсменов, учитывающие специфику спортивной деятельности и индивидуальные особенности спортсмена. Каждый тренер в любом виде спорта мечтает иметь воспитанника, способного и готового отдавать и принимать любые пасы, правильно решать возникающую игровую ситуацию, моделировать соревновательную деятельность с учетом особенностей соперника и т.д., т.е. умеющего воплотить в жизнь все задумки наставника. В связи с этим на чашу весов кладутся и психологические, и физические, и интеллектуальные, и технические возможности соревнующихся.

В последние годы все чаще говорят о решающей роли психологических факторов в исходе поединка. Чем выше уровень подготовки спортсменов, тем больше приближаются они по своим физическим качествам и основным техническим показателям к определенному образцу (модели). А индивидуальность главным образом определяют психологические способности. Отсюда — необходимость

специальной психологической подготовки, причем строго индивидуализированной (А.В.Родионов, В.Н.Шамардин).

Так, шахматисту часто приходится действовать в условиях неопределенности, опираясь на интуицию и прибегая к риску. Ведь игра в шахматы требует интенсивного и длительного внимания и памяти. Играя в шахматы, необходимо предвидеть в уме изменения в расположении фигур. Это неизбежно развивает воображение. Мышление шахматиста при выборе хода носит сложный, динамический характер. Это диалектический процесс, в котором предвидение будущего, оценка возможных изменений ситуации опираются на образ, существующей на доске позиции и органически связаны с предшествовавшим развитием игры. Таким образом, в мышлении шахматиста при выборе хода в своеобразном переплетении представлены образы будущего, прошлого и настоящего. Это переплетение в свою очередь также усложняет работу антиципирующих возможностей (Н.В.Крогиус).

Проблемы развития антиципирующих способностей присутствуют и у волейболистов. Во-первых, это связано с тем, что волейбол командный вид спорта, а во-вторых, нужно предугадать не только движение спортсмена, но и траекторию мяча. Предугадывание соревновательных ситуаций — важнейший показатель тактических действий волейболиста. Эффективность применения тактических приемов во время соревнований при постоянно меняющейся обстановке связана не только с формированием совершенных навыков и умений. Она зависит от способности спортсмена к своевременным и точным предварительным действиям, которые известны как выбор места или своевременный контрприем. Можно считать, что целенаправленные тактические действия волейболиста являются предвиденными реакциями на предвиденные раздражители. В частности, предварительный выход к мячу или точный выбор места на площадке становятся возможными в результате восприятия и переработки срочной информации, поступающей как от внешних раздражителей, так и из определенных отделов памяти, накопленной в процессе спортивной деятельности (А.В.Ивойлов).

Проблемы с антиципацией существуют и у боксеров. Как показывают наблюдения за действиями боксеров (Е.Н.Сурков, А.С.Мартынов; А.С.Мартынов и др.) это связано с тем, что источников информации для распознавания намерений соперника очень много. Это могут быть сами действия (обманные движения рук и туловища, сокращение и разрыв дистанции, «экспрессия» движений и т.п.), эмоционально-волевые проявления и даже морфологические особенности противника.

Боксер, стремящийся к победе, должен правдиво и убедительно вызывать противника на те действия, которые выгодны для решения тактической задачи. Если боксер выполняет финт, чтобы противник принял его за истинный удар, то финт должен быть выполнен безупречно. В противном случае ложное движение будет распознано и противник будет адекватно реагировать на него.

Полнота и точность предсказания антиципирующих действий, несомненно, повысятся, если спортсмен знает объективные закономерности, которые характеризуют движущиеся объекты (скорость полета пули, мяча, движущейся мишени и др.). Чем точнее и полнее такое знание, тем успешнее будет упреждающий прогноз.

Как подчеркивает Е.Н.Сурков, в таких видах спорта как горнолыжный спорт, легкая атлетика спортсмену приходится преодолевать «сопротивление» окружающей среды. Поэтому, чтобы прогностические решения о выборе эффективных действий были обоснованы, он вынужден опираться не только на восприятие отдельных объектов, но и строить динамические «мысленные» картины и как бы расширять свое поле восприятия [8].

Е.Н.Сурков утверждает, что специфичны антиципирующие эффекты и в действиях фехтовальщиков. Их особенность состоит в том, что прогностические решения, формирующиеся у спортсменов в ответ на действия противника, базируются на учете их реальной информированности и проверке альтернативных гипотез. Эти гипотезы проявляются у фехтовальщиков в форме установок на ожидаемое действие. У них формируются установки не столько на быстроту выбора решения, сколько на быстроту всего контратакующего действия. Именно преобладающее значение целостного действия, а не одной составляющей его части, даже важнейшей, как раз и подчеркивает роль такой установки. Установка как «система ожидания» опосредует итоговый конечный результат ответного действия фехтовальщика [8].

Более 20 лет назад исследованиями А.А.Бодалева установлено, что еще до начала поединка на основе наблюдения за противником борцы экстра-класса строят достаточно полную прогностическую модель, антиципируя возможные и ожидаемые действия со стороны противника. При формировании оценочных суждений о сопернике борцы — мастера спорта учитывают, прежде всего, рост, телосложение, форму (рельеф) мышц, выражение глаз и лица, а также особенности его движений во время разминки (Е.М.Чумаков, И.В.Шашурин). Представители этого вида спорта в концептуальную модель спортсмена включают не только информацию о физических, но и о эмоционально-волевых и специальных способностях (В.В.Унгул).

Таким образом, полное и всестороннее отражение внешнего «портрета» противника, его физических, эмоционально-волевых, тактических качеств и их интерпретация борцами являются необходимым и существенным условием для подготовки их прогностических решений и обоснованного плана и замыслов на предстоящий поединок.

Резюмируя все вышесказанное, можно сделать вывод о том, что диапазон антиципации в деятельности спортсмена весьма широк. На ее основе в одних случаях спортсмен определяет величину пространственно-временного упреждения движущейся мишени, чтобы выстрел достиг цели, в других — изыскивает возможности для предвидения отдельных действий противника при составлении тактического плана и его реализации в ходе поединка. Антиципирующий эффект

в ходе решения задачи становится возможным для спортсмена на основании вовлечения в этот процесс целых совокупностей психических процессов. Этот эффект базируется преимущественно на актуальных восприятиях движущихся объектов, например, летящего мяча, движущихся игроков на площадке в спортивных играх, или только на образах памяти, творческого воображения и мышления, как это явственно проявляется при составлении плана на предстоящий бой у боксеров или при подготовке к прохождению трассы у лыжников-слаломистов. Но общим моментом для всех форм проявления антиципации является то, что в основе их лежат интегральные механизмы мозга, а с точки зрения функционирования психических процессов — их системность (В.П.Зинченко, Е.Б.Моргунов, Б.Д.Эльконин).

Литература

1. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса / П.К.Анохин. — М.: Медицина, 1968. — С. 41.
2. Бодалев А.А. Психология личности / А.А.Бодалева. — М.: МГУ, 1988. — 188 с.
3. Зинченко В.П., Моргунов Е.Б. Человек развивающийся. Очерки российской психологии / Зинченко В.П., Моргунов Е.Б. — М., 1994. — С. 28—30.
4. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для педагогических институтов по специальности 2114 Физическое воспитание / А.В.Ивойлов. — Минск: Выш. школа, 1985. — 211 с.
5. Иманалиев Т.Т. Сопряженная физическая и технико-тактическая подготовка футболистов на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1993. — 24 с.
6. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества / Н.В.Крогиус. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 183 с.
7. Мартынов А.С. Исследование эффективности распознавания и применения обманных действий у боксеров: дис. ... канд. пед. наук. Л., 1978. — 163 с.
8. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте / Е.Н.Сурков. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 144 с.

Н.Н.Безноско

*канд. пед. наук, старший преподаватель кафедры
физического воспитания
Сургутский государственный педагогический университет
г.Сургут*

УСТОЙЧИВОСТЬ СИСТЕМЫ «СТРЕЛОК-ОРУЖИЕ»

Изучение закономерностей сохранения положения тела человека является одной из наиболее важных проблем в биологии, поскольку от способности сохранять устойчивое положение тела как в условиях покоя, так и при внешних

возмущающих воздействиях, зависит успешность выполнения большинства двигательных действий, в том числе спортивных. Так, например, в спортивной и художественной гимнастике, в акробатике многие элементы включают в себя всевозможные равновесия. Большое значение имеет способность сохранять равновесие в фигурном катании, скоростном беге на коньках, прыжках на лыжах с трамплина, где опора имеет очень ограниченную площадь, силы трения очень малы, а движения выполняются на значительных скоростях. В спортивной борьбе мастерство спортсменов во много определяется их способностью сохранять равновесие при весьма значительных внешних воздействиях со стороны соперника. Более того, успешность выполнения атакующих действий борцом зависит от его умения, вывести противника из равновесия и использовать его движения для выполнения приема. В отличие от приведенных видов спорта все виды пулевой стрельбы в которых проблема сохранения устойчивого положения тела является принципиально важной, отличает ярко выраженное выполнение движений при неподвижном исходном положении и бездействия внешних возмущающих сил. Изучение данного класса движений осложняется тем, что здесь предъявляются повышенные требования к точности методик регистрации колебаний тела человека, поскольку последние очень малы.

Развитие методов исследования механизмов сохранения тела человека следует рассматривать как минимум в трех аспектах.

Во-первых, это поиск новых и совершенствование существующих методик исследования, т.е. аппаратных средств и способов регистрации колебаний тела человека или показателей, связанных с ним.

Во-вторых, развитие методов обработки стабилотграмм и других характеристик, отражающих устойчивость тела человека, и поиск на их основе наиболее информативных показателей устойчивости.

И, в-третьих, варьирование условий проведения экспериментальных исследований устойчивости тела, с целью раскрытия механизмов управления двигательной деятельностью человека со стороны центральной нервной системы или для решения прикладных задач, например, изучение человека в норме и патологии, оценка уровня спортивного мастерства, поиск новых методов тренировки и т.п.

Изучению устойчивости системы «стрелок-оружие» посвящено довольно много работ. В числе первых, из тех, где использована для этих целей стабилотграфическая методика, была работа А.Я.Корха. Сравнивая спортсменов стрелков из пистолета разной квалификации (28 человек) с лицами, не занимающимися стрелковым спортом (23 человека), автор пришел к выводу, что средняя амплитуда колебаний ОЦТ тела в удобной стойке у стрелков в два раза меньше, чем у нестрелков (1/7 и 3/5 мм соответственно).

Однако между самими стрелками разной квалификации существенных различий обнаружено не было. Различия проявляются в разном уровне согласованности движений с текущими перемещениями ОЦТ тела. При удержании

оружия различия между стрелками и нестрелками в показателях устойчивости тела были выражены еще больше.

Сходные результаты при изучении устойчивости стрелков разной квалификации (7 новичков и 4 мастера спорта) были получены в работе Г.Ц.Агаяна. Устойчивость системы стрелок-оружие оценивалась по площади под механическими графиками, отражающими колебание ОЦМ тела, в продольном и поперечном направлении. Автор отмечает, что по мере приближения к моменту выстрела величина площади имеет тенденцию к уменьшению как у новичков, так и у спортсменов высокой квалификации. Однако количественных данных об изменении этого показателя в работе не приводится.

Аналогичная тенденция в улучшении показателей устойчивости тела стрелков к моменту выстрела обнаружена в работе В.Е.Меркулова.

В отличие от результатов предыдущих исследователей в работе А.В.Актова и др. была найдена существенная зависимость устойчивости системы стрелок-оружие от квалификации спортсменов. Авторы изучали закономерности становления техники выполнения выстрела от новичков до мастеров спорта международного класса. Было показано, что улучшение показателей устойчивости (среднее квадратическое отклонение колебаний центра давления) с ростом спортивного мастерства происходит относительно равномерно — от 8,1 до 1,9 мм.

В более ранней работе тех же авторов выявлен еще ряд показателей устойчивости, величины которых коррелируют с уровнем спортивного мастерства стрелков. Это скорость ОЦМ системы стрелок-оружие за 0,1 с до выстрела. Получена достоверная корреляция ($r = 0,7$ при $p < 0,05$) этого показателя с точностью попадания, которая оценивалась абсолютной величиной отклонения пробойны от центра мишени. Кроме того стрелков более высокой квалификации отличает меньший разброс положения ОЦМ системы стрелок-оружие от выстрела к выстрелу. У стрелков I и II разрядов он был равен 12,8 мм, а у мастера спорта 6,9 мм.

Особый интерес в изучении устойчивости системы стрелок-оружие представляет вопрос о том, в каких суставах тела человека и за счет активности каких мышц происходит управление положением тела. Изучение этого вопроса чаще всего осуществлялось путем измерения колебаний звеньев тела, изменений суставных углов или регистрации ЭМГ мышц. Подавляющее большинство этих работ проводилось на уровне качественной оценки степени участия тех или иных групп мышц в процессе подготовки и выполнении выстрела или взаимосвязи колебаний отдельных звеньев тела стрелка.

Например, в работе А.Я.Корха было показано, что при подготовке и производстве выстрела уменьшаются колебания в тазобедренных, затем в коленных и далее в голеностопных суставах, после чего уменьшается амплитуда колебаний в стабилотрампе. Кроме того отмечены компенсаторные изменения в движениях руки с оружием в плечевом суставе по отношению к смещениям ног и корпуса стрелка.

Экспериментальные данные Поляковой Т.Д. так же свидетельствуют о наличии компенсаторных колебаний ОЦМ стрелка и ствола оружия. Причем у спортсменов III, II и I разрядов эта связь носит механически-компенсаторный характер, а у стрелков высокой квалификации связь приобретает активный функционально-координационно-приспособительный характер.

Закономерности изменения характера межмышечной координации в заданиях разной степени трудности сохранения положения тела, а также коэффициенты корреляции мышечной активности с механическими характеристиками тела, могут использоваться в качестве критериев оценки устойчивости тела человека и индикатором того, какой тип управления мышечной активностью характерен для данного спортсмена. Кроме того, данные о степени участия тех или иных мышц в управлении движениями могут использоваться при выборе соответствующих тренировочных упражнений и указаний со стороны тренера.

Н.Н.Безноско

*канд. пед. наук, старший преподаватель кафедры
физического воспитания
Сургутский государственный педагогический университет
г. Сургут*

А.И.Петров

МБОУ СОШ № 6, г. Сургут

С.В.Быкова

МБОУ НОШ № 11, г. Ханты-Мансийск

КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКИ

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение и на сегодняшний день в образовательной школе остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся. Таким образом, социальный заказ для учителя физической культуры сегодня — не только формирование двигательных навыков у учащихся, но и оздоровление детей, предупреждение роста заболеваемости детей в условиях школьного обучения физической культуре. Исходя из создавшегося положения со здоровьем школьников и малой оздоровительной эффективностью их физического воспитания, актуальной является разработка не только новых организационно-методических форм учебного процесса и технологий обучения, но и новых методических подходов к оценке физического здоровья школьников, позволяющих не только создание простых

и рациональных диагностических систем, но и дающих возможность предлагать соответствующие рекомендации индивидуализации физических упражнений на уроках физкультуры, для физического самосовершенствования школьников, для повышения оздоровительной эффективности их физического воспитания и объективизации оценки успеваемости учеников без использования сдачи нормативов [1].

В оценке уровня физического здоровья младших школьников использовалась экспресс-оценка, разработанная С.Д.Поляковым, С.В.Хрущевым.

Согласно результатам данного комплекса обследования, дается сравнительная характеристика уровня физического здоровья детей экспериментальных и контрольных групп. Всего было обследовано 44 ребенка: из них 24 мальчика и 20 девочек.

Обследование проводилось в начале и в конце учебного года (сентябрь и май). Полученные данные позволяют проследить динамику показателей внутри каждой группы и имеют большое значение для организации индивидуально-дифференцированного подхода к оздоровлению и коррекции физического развития детей.

Оценка физического здоровья по индексам — массо-ростовой индекс Кетле 2, двойное произведение — индекс Робинсона, индекс Скибинского, индекс Шаповаловой, индекс толерантности к стандартной физической нагрузке Руфье, каждый из которых положительно коррелирует с величиной максимального потребления кислорода [2] — позволила определить уровни по каждому индексу.

Сравнительный анализ показателей по индексу Кетле показал, что до эксперимента негармоничное телосложение с дефицитом массы тела у девочек в экспериментальной составляло 20%, а в контрольной группе 18%, негармоничное телосложение с избытком массы тела в экспериментальной — 30% и 27% в контрольной группе.

Рассматривая уровни гармоничного телосложения, мы видим, что, в экспериментальной выявлено 20%, в контрольной 60% девочек. Гармоничное (-) телосложение в экспериментальной и контрольной выявлено у 20% девочек. Выявлено некоторое несоответствие длины и массы тела — 30% в экспериментальной группе.

Данные исследования по индексу Кетле у мальчиков показали, что дефицит массы в экспериментальной и контрольной группах имеют 17%. В большинстве случаев дефицит массы тела обусловлен слабым развитием мышц. Несоответствие длины и массы тела в обеих группах имеют 25% мальчиков.

После проведенного эксперимента у девочек в экспериментальной группе показатели негармоничного телосложения с дефицитом и избытком массы тела снизили на 8—10%, у мальчиков в контрольной группе эти показатели не выявлены.

В экспериментальной группе у мальчиков выявлено, что 67% имеют гармоничное телосложение, дефицит и избыток массы тела не выявлены. В контрольной группе гармоничное телосложение имеют 50% мальчиков, дефицит массы — 8% и 7% — избытком массы тела.

Показатели индекса Робинсона выявили, что 20% девочек в обеих группах находятся на низком уровне, 30% на ниже среднего уровне в экспериментальной и 20% — в контрольной, что свидетельствует о нарушении регуляции сердечно-сосудистой системы.

Полученные показатели у мальчиков в экспериментальной группе свидетельствуют о том, что низкий уровень выявлен у 17%, 41% находятся ниже среднего уровне.

Анализ данных после эксперимента показал, что в экспериментальной группе у девочек произошли значительные изменения, выросли показатели высокого уровня — 20% , выше среднего уровня — 30% и 50% — среднего уровень. Ниже среднего и низкий уровни не выявлены. В контрольной группе показатели высокого уровня выявлены у 10% , выше среднего у 30% и 10% ниже среднего уровень.

У мальчиков показатели индекса Робинсона показали, что в экспериментальной на высоком и выше среднего уровне — 25%, ниже среднего уровень выявлен только у 8%. В контрольной группе высокий уровень выявлен только у 8% мальчиков. Ниже среднего уровень составляет 17% детей. Это свидетельствует о недостаточности двигательной активности и физических упражнений, направленных на укрепление и совершенствование деятельности сердечно-сосудистой системы.

Показатели индекса Скибинского до эксперимента позволили установить, что у девочек в обеих группах до эксперимента низкий уровень составлял 10%, высокий уровень не выявлен. Ниже среднего уровень в экспериментальной группе составил 30% и 10% — в контрольной.

В контрольной группе у мальчиков до эксперимента низкий уровень составлял 9% и 17% ниже среднего. В экспериментальной эти показатели значительно выше, что свидетельствует о недостаточных функциональных возможностях системы дыхания и сниженной устойчивости организма к гипоксии.

После проведенного эксперимента в экспериментальной группе у девочек высокий уровень выявлен у 30%, выше среднего у 40%, средний у 30%, ниже среднего и низкий уровень не выявлен. В контрольной группе на высоком уровне находятся 10% девочек и 30% на уровне выше среднего. Низкий уровень не выявлен, но 20% девочек имеют ниже среднего уровень.

Сравнительные показатели у мальчиков в экспериментальной группе по индексу Скибинского свидетельствуют о том, что по окончании эксперимента произошли значительные изменения по всем уровням.

Высокий, выше среднего и средний уровень выявлен у 33% мальчиков. Низкий и ниже среднего уровень не выявлен. В контрольной группе высокий — 8%,

увеличился выше среднего уровень показателей у мальчиков — 17%, но 17% детей находятся на ниже среднего уровне.

Полученные результаты по индексу мощности Шаповаловой до эксперимента выявили, что в экспериментальной и контрольной группах 10% девочек находятся на высоком уровне.

Выше среднего уровень в экспериментальной составляет 20%, в контрольной — 30%. Ниже среднего в экспериментальной выявлено у 30%, а в контрольной — у 10% девочек. Данная категория детей находится в группе риска по возникновению и углублению нарушений осанки.

Результаты индекса Шаповаловой показали, что 8% мальчиков во всех группах находятся на высоком и выше среднего уровне. Группу риска по возникновению нарушению осанки (низкий уровень) в экспериментальной группе составляют 25% и 8% — в контрольной.

Результаты индекса Руфье показали, что выраженность реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку на выше среднем уровне в обеих группах находятся 20% девочек. На среднем уровне в экспериментальной — 70% и 60% — в контрольной группе.

Общая оценка физического здоровья по каждому индексу и ряду показателей позволила по баллам определить уровень физического развития.

До эксперимента в обеих группах у девочек высокий и низкий уровень физического здоровья не выявлен, а ниже среднего уровень составил 10% девочек. В экспериментальной группе у девочек средний уровень выявлен у 70%, а в контрольной 60%. Выше среднего уровень в экспериментальной группе составляет 20%, в контрольной группе — 30% девочек.

После проведенного эксперимента получены следующие результаты: в экспериментальной группе высокий уровень выявлен у 10% девочек, 50% имеют выше среднего уровень, и 40% девочек имеют средний уровень физического здоровья. В контрольной группе средний уровень составляют 70% девочек, и 30% — выше среднего уровня.

У мальчиков до эксперимента результаты баллов физического здоровья были идентичны, исключение составил выше среднего уровень. В экспериментальной группе мальчиков он выявлен у 22%, а в контрольной у 25%.

Сравнительный показатель уровней физического здоровья в экспериментальной группе показал, что у 17% мальчиков выявлен высокий уровень, у 50% выше среднего уровень, что говорит о положительной динамике морфофункционального и физического развития. В контрольной группе только у 8% мальчиков выявлен высокий уровень, и 8% мальчиков остается на ниже среднего уровня.

Выявлено, что методики количественной экспресс-оценки физического здоровья, позволяют оптимизировать систему распределения учащихся на медицинские группы по функциональным классам, выявлять группы риска и определять

нуждающихся в индивидуализации учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры.

Литература

1. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в Российской школе / В.К.Бальсевич // Теория и практика физической культуры. — М., 2006. — 111 с.
2. Поляков С.Д. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. пособие / С.Д.Поляков, С.В.Хрущев, И.Т.Корнеева [и др.]. — М.: Айрис-пресс, 2006. — 96 с.

Н.Н.Безноско

*канд. пед. наук, старший преподаватель кафедры
физического воспитания*

М.Е.Снигур

*канд. пед. наук, старший преподаватель кафедры теории и
методики физического воспитания
Сургутский государственный педагогический университет
г.Сургут*

Л.А.Усманова

*учитель физической культуры МБОУ ООШ № 30
г. Сургут*

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРОЖИВАЮЩИХ В ГИПОКОМФОРТНЫХ УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГО ПРИОБЬЯ

Анализ научно-методической литературы показал что, последствия интенсификации учебного процесса в образовательных учреждениях ведут к дисгармоничному физическому развитию, психофизической перегрузке учащихся, создают проблемы с общей умственной и физической работоспособностью, формированием достаточной двигательной подготовленности у обучающихся в различных видах общеобразовательных учреждений. (С.В.Барбашов, В.К.Бальсевич). Среди факторов, влияющих на здоровье детей, особое место отводится влиянию окружающей среды (С.И.Логинов).

Существующие исследования указывают на отрицательное воздействие суточных в гипоконфортных условий Среднего Приобья на физическое развитие (С.И.Логинов) и физическую подготовленность детей (Н.И.Синяевский и др.).

Налицо острая проблемная ситуация: с одной стороны резкое ухудшение качества физического воспитания, а с другой, несовершенство применяемых технологий в физическом воспитании, позволяющих разрешить данную проблему.

В тоже время имеются данные исследований, которые позволяют значительно оптимизировать учебно-воспитательный процесс в общеобразовательной школе, в том числе по предмету физическая культура, в результате использования технологий дифференцированного обучения. В частности, имеются исследования по эффективности использования дифференцированного подхода в физическом воспитании школьников среднего и старшего возраста (Е.А.Короткова и др.). На наш взгляд, данную работу следует начинать в младшем школьном возрасте, так как именно в этом возрастном периоде формируется сфера интересов, мотивов и потребностей, происходит становление двигательных способностей, создается фундамент двигательного опыта, закладываются основы функциональных резервов организма (В.К.Бальсевич Л.И.Лубышева и др.). Специфика климата Среднего Приобья (продолжительная суровая зима, пониженное содержание кислорода, резкие, в течение нескольких часов, перепады температур, влажности, силы ветра, атмосферного давления) значительно ограничивают выбор способов и форм занятий физическими упражнениями. Это делает актуальными исследования, направленные на поиск наиболее эффективных средств физического воспитания детей младшего школьного возраста, проживающих в данном регионе.

Опытно-экспериментальное исследование, сущность которого заключалась в том, что в каждой параллели начальных классов, равных по уровню физической подготовленности были определены экспериментальные и контрольные классы. Учебный процесс в контрольных и экспериментальных классах строился в соответствии с программой по физической культуре для школьников третьих и четвертых классов общеобразовательной школы. Отличие состояло в том, что в экспериментальных классах учащиеся были распределены на группы разной физической подготовленности (первая — с высоким уровнем, вторая — выше среднего и средний, третья — ниже среднего и низкий уровень) и каждая группа работала по своему плану. В контрольных группах такого распределения не проводилось и все работали по единому плану.

Все дети, занятые в опытно-педагогическом исследовании были допущены к занятиям физической культурой в основной группе. Для определения степени воздействия предлагаемого нами дифференцированного подхода к развитию физических качеств младших школьников, до и после опытно-экспериментального исследования проводилось тестирование физического развития, функционального состояния и физической подготовленности детей, занимающихся в контрольных и экспериментальных группах.

Содержание технологии дифференцированного подхода к развитию физических качеств младших школьников определяется следующими причинами: не учетом индивидуальных особенностей конкретного ученика в гипокомфортных

условиях Среднего Приобья, и действующей в настоящее время в стране учебной программы по физическому воспитанию школьников; необходимостью ликвидировать слабые стороны физической подготовленности учеников; необходимостью разработки нормативов, определяющих уровни физической подготовленности (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий) для конкретного контингента обследуемых.

Опираясь на вышеуказанные положения, разработан дифференцированный подход к развитию физических качеств младших школьников, содержание, которого определяется следующими критериями: соответствие государственному стандарту по предмету «физическая культура»; возрастом детей (девять-десять лет), благоприятным для развития физических качеств; климато-географическими особенностями региона, являющимися одной из причин снижения двигательной активности и, как следствие этого, отставания в физической подготовленности школьников младшего возраста; выбором средств простых в двигательном отношении, дающими возможность каждому школьнику на каждом уроке испытывать учебный успех; тренирующей направленностью занятий; определение уровней физической подготовленности, способных реально обеспечить ученику пребывание в соответствующей группе, где учитывается индивидуальный, максимально посильный уровень трудности, что оптимизирует развивающую функцию учения.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности учащихся 3—4 классов по уровням

Тестовые упражнения	Кол-во испытуемых	Уровни				
		Высокий	Выше средний	Средний	Ниже средний	Низкий
Бег 1000 м	167	78	49	23	16	1
Бег 30 м	167	2	29	65	54	16
Подтягивание из виса	167	26	18	34	46	40
Поднимание туловища	167	17	32	50	38	30
Наклон	167	33	23	25	43	60
Прыжок в длину с места	167	28	41	45	34	14

Из таблицы 1 мы видим, что рассчитанные средние показатели физической подготовленности по некоторым тестам соответствуют высокому и выше среднему уровню (1 000 м., прыжок в длину с места). Это свидетельствует о высокой оценке общей выносливости и динамической силе мышц ног. Выявлено также и снижение средних показателей в следующих тестах (бег 30 м, подтягивание и наклон вперед). Уровень физической подготовленности отстает от возрастных

нормативов более чем на 30%. В данном случае необходима значительная корректировка планирования учебного процесса.

Используя оценочные таблицы общероссийской системы мониторинга (А.Н.Тяпин и др.), необходимо учитывать профиль различных сторон физической подготовленности учеников и комплектовать группы в начале изучения очередного раздела по результатам тестов ведущих физических качеств, то есть в каждом разделе — разный состав групп. В результате это поможет сильным ученикам улучшить свою физическую подготовленность, а слабым — ликвидировать слабые стороны своей подготовленности. Переводить из одной группы подготовленности в другую не нужно, так как даже к концу изучения раздела средние и слабые ученики не достигают тех результатов, которые позволили бы им заниматься в сильной группе и соответственно выполнять нагрузку, которая им не по силам.

Литература

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека: теория и практика физической культуры / В.К.Бальсевич. — М.: 2000. — 275 с.
2. Бальсевич В. К. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе / В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева, Л.Н.Прогонюк // Теория и практика физ. культуры. — 2003. — № 4. — С. 56—59.
3. Барбашов С.В. Структура, особенности формирования и методы оценки физкультурной образованности учащихся общеобразовательных школ / Состояние и перспективы совершенствования физической культуры в системе образования // Материалы научной конференции. — Омск: СибГАФК, 2000. — С. 55—56.
4. Короткова Е.А. Оптимизация, учебного процесса по физической культуре в школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования школьников: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Е.А.Короткова. — Омск, 2000: — 45 с.
5. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. 1—11 классы / В.И.Лях, А.А.Зданевич. — М., 2010. — 126 с.
6. Логинов С.И. Физическая активность: методы оценки и коррекции / С.И.Логинов. — Сургут: Изд-во СурГУ, 2005. — 342 с.
7. Семенов Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях / Л.А.Семенов: Состояние, проблемы, перспективы // Советский спорт. — 2007. — 168 с.
8. Сиявский Н.И. Мониторинг физической подготовленности детей младшего школьного возраста Среднего Приобья / Н.И.Сиявский, К.В.Сергеев, В.В.Власов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2009. — № 3. — С. 68—69.

Е.Л.Белова

*канд. биол. наук, доцент кафедры гимнастики, легкой атлетики и спортивной медицины
Вологодский государственный педагогический университет
г.Вологда*

РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Проблема профессиональной направленности актуальна в профессии педагога, особенно в связи с падением в последнее время интереса к педагогической деятельности. Актуальность проблемы усиливается в аспекте успешности освоения профессиональных умений и навыков в такой специфической области как физическая культура и спорт. Это связано с тем, что часто абитуриенты, поступающие в физкультурный вуз, рассчитывают в процессе учебы продолжить спортивную карьеру [5] или избежать призыва в армию, воспринимая педагогическую профессию и рассматривая учебу, как временный момент жизни [1]. Результатом этого, зачастую, является задержка в становлении физкультурно-педагогической ориентированности, что, по нашему мнению, может сказываться на успешности в учебной деятельности.

Цель исследования — выявить зависимость успешности в учебной деятельности от профессиональной направленности личности студентов педагогического факультета физической культуры.

Методика и материалы исследования. Исследование выполнено на 181 студенте (125 юношей и 56 девушек), обучающихся на факультете физической культуры Вологодского государственного педагогического университета. Профессиональная направленность личности студентов определялась по «Дифференциально-диагностическому опроснику» Е.А.Климова [3]. Статистическая обработка данных осуществлялась посредством программы «Statistica 6.0». Гипотеза о взаимосвязи данных проверялась с помощью непараметрической корреляции Спирмена.

Результаты исследования и их обсуждение. В большинстве случаев (59,8%) в рассматриваемой нами группе доминирующей склонностью для студентов является профессиональная деятельность в системе «Человек — человек». Этот факт, по нашему мнению, объясним тем, что по своей специфике будущая профессиональная деятельность студентов ФК представляет собой организацию и осуществление учебно-воспитательного процесса, реализация которого происходит посредством общения. Меньший процент (22,1%) составили студенты с профессиональной направленностью «Человек — техника». Данный результат, возможно, получен вследствие высокого интереса к данному типу

профессий, проявляемого со стороны юношей исследуемой группы, так как 69% всей генеральной совокупности составили юноши. 9,9% составили студенты со склонностью к профессиям с направленностью «Человек — художественный образ», 4,3% — «Человек — знаковая система». Наименьший интерес для студентов представляет тип профессии «Человек — природа». Данный тип деятельности характерен для 3,9% студентов.

Для определения зависимости между успеваемостью студентов и профессиональной направленностью мы выделили группы по успеваемости («троечники» — 3—3,7 балла, «хорошисты» — 3,8—4,7 балла, «отличники» 4,8—5 баллов) и рассмотрели соотношение с типами профессиональной деятельности. Необходимо отметить, что нами рассчитывался средний балл успеваемости за весь период обучения в университете.

В группу «отличники» из всей выборочной совокупности вошли 4,4% студентов имеющих профессиональную направленность «Человек — человек», 1,1% студентов отдающих предпочтение профессиям с направленностью «Человек — техника», 0,6% относящихся к типам «Человек — природа» и «Человек — знаковая система». Студентов, имеющих склонность к типу «Человек — художественный образ» в группе отличников не оказалось (табл. 1).

Таблица 1

Процентное соотношение студентов с различной профессиональной направленностью согласно их успеваемости

Группы	Человек — человек	Человек — техника	Человек — природа	Человек — знаковая система	Человек — художественный образ
Отличники	4,4%	1,1%	0,6%	0,6%	0%
Хорошисты	35,7%	9,7%	1,1%	1,1%	3,9%
Троечники	21,9%	11,6%	1,9%	1,8%	4,6%

В группу студентов, обучающихся на «хорошо» вошли 35,7% студентов, относящихся к типу «Человек — человек», 9,7% — к типу «Человек — техника», по 1,1% — к типам «Человек — природа» и «Человек — знаковая система». Из опрошенных студентов данной группы 3,9% имеют склонность к типу профессии «Человек — художественный образ».

Группу студентов, обучающихся «удовлетворительно» составили 21,9% студентов имеющих направленность личности на тип профессии «Человек — человек», 11,6% — склонность к типу профессий «Человек — техника», 1,9% — к типу профессии «Человек — природа», 1,8% — к типу профессии «Человек — знаковая система», и 4,6%, склоняющихся к профессиям «Человек — художественный образ».

Таким образом, во всех выделенных группах большинство учащихся имеют склонность к типу профессии «Человек — человек». Однако в группе «троечники»

установлен меньший процент студентов с данной профессиональной направленностью, по сравнению с группами «хорошистов» и «отличников», и напротив, наибольший процент студентов, имеющих склонность к таким типам профессий как «Человек — техника», «Человек — природа», «Человек — знаковая система», «Человек — художественный образ». Данный факт дает нам основание предположить, что профессиональная направленность личности данных студентов, лежащая вне специфики педагогической деятельности, является причиной сниженной успеваемости студентов данных групп.

Для подтверждения этого предположения нами был выполнен корреляционный анализ между показателем успеваемости студентов за весь период обучения и показателем профессиональной направленности личности по типу «Человек — человек». Необходимо отметить, что в связи с малым количеством предметов с экзаменационным итоговым контролем (три предмета) данные студентов первого курса нами не использовались при осуществлении корреляционного анализа. Корреляционный анализ установил наличие статистически значимой ($p = 0,04$), положительной, но слабой ($r = 0,2$) взаимосвязи между рассматриваемыми параметрами. По нашему мнению, это связано с тем, что кроме профессиональной направленности на успеваемость студентов влияют другие факторы: рабочая занятость, участие в соревнованиях, состояние здоровья, личностные особенности и даже тип телосложения [4].

Опираясь на установленный факт наличия взаимосвязи между профессиональной направленностью и успешностью в обучении можно рекомендовать в процессе обучения студентов, имеющих низкую направленность по типу «Человек — человек», чаще включать в организацию спортивных и физкультурно-массовых мероприятий, проводимых как на факультете, так и в общеобразовательных школах, с целью повышения интереса студента к своей будущей профессии, что соответственно вызовет у него активность и стремление быстрее, лучше овладеть специальностью. Возможное наличие положительного эффекта от данного мероприятия можно обосновать данными А.А.Евдокимова [2], согласно которым существует положительная динамика увеличения к V-му курсу количества студентов, имеющих доминирующий интерес к типу профессий «Человек — человек». В нашем исследовании данного факта не установлено (статистически значимая взаимосвязь отсутствовала), что по нашему мнению, объяснимо отсутствием данных тестирования изучаемых показателей у одних и тех же студентов в течение нескольких лет обучения. В нашем исследовании данные получены при однократном тестировании.

Таким образом, для большинства студентов, обучающихся на факультете физической культуры, характерна профессиональная направленность на тип профессии «Человек — человек», которая является ведущей в профессии учителя физической культуры. Сниженная профессиональная направленность студентов на тип профессий «Человек — человек» является одним из факторов обуславливающих их низкую успеваемость.

Литература

1. Бурлуцкая М. Мнения студентов о качестве обучения в педагогическом вузе / М.Бурлуцкая, Л.Рубина, И.Шапко // Народное образование. 2002. — № 5. — С. 82—93.
2. Евдокимов А.А. Особенности взаимосвязи профессиональной направленности личности и успешности в учебной деятельности студентов педагогического факультета физической культуры / А.А.Евдокимов // Физическая культура. — 2006. — № 5. — С. 16—19.
3. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А.Климов. — Ростов н/Д., 1996. — 254 с.
4. Соловьев В.Н. Влияние адаптации и мотивации учебной деятельности на успеваемость студентов / В.Н.Соловьев // Фундаментальные исследования. — 2004. — № 5. — С. 81—83.
5. Чесноков Н.Н. Довузовская подготовка как этап непрерывного физкультурного образования / Н.Н.Чесноков. — М.: С.Принт, 1999. — С. 60—61.

Е.Л.Белова

*канд. биол. наук, доцент кафедры гимнастики, легкой
атлетики и спортивной медицины
Вологодский государственный педагогический университет
г.Вологда*

АДАПТИВНЫЕ РЕАКЦИИ НА ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Учебный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся высшей школы. По ряду результатов исследований, в период экзаменационной сессии у студентов регистрируются выраженные нарушения автономной регуляции сердечно-сосудистой системы [4]. Специфика протекания экзаменационного стресса напоминает спортивный стресс, в котором хронические нагрузки тренировочного периода перемешиваются с экстремальными эмоциональными переживаниями во время соревнования. Очевидно, что стрессогенные условия в спортивной деятельности являются важнейшим средством совершенствования психических возможностей спортсмена и развития его работоспособности, что влечет за собой формирование повышенного уровня стрессоустойчивости [1]. Однако в научной литературе остался неосвещенным вопрос о возможности переноса повышенной стрессоустойчивости спортсменов в условиях спортивной деятельности на условия стрессовых обстоятельств не связанных со спортом, в частности на ситуацию экзамена, на что и направлено наше исследование.

Цель исследования: изучить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у студентов факультета физической культуры в ситуации экзамена.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 76 студентов-спортсменов 3—5 курсов ФФК, квалификация спортсменов от мастера спорта до III разряда. Также в исследовании приняли участие студенты, не имеющие спортивного разряда. Функциональное состояние организма изучено методом вариабельности сердечного ритма, с помощью аппаратно-программного комплекса «ВНС-Спектр» (Россия, г.Иваново). Осуществлялась 5-минутная запись в состоянии покоя и под воздействием ортопробы. Обследование проводилось дважды: в межсессионный период и непосредственно перед экзаменом. Для статистической обработки данных использовали программу «Statistica 6.0».

Результаты собственных исследований и их обсуждение. Исследование влияния экзаменационного стресса на вариабельность ритма сердца, осуществленное с применением широкого спектра показателей, позволило установить, что между изученными количественными параметрами межсессионного периода и непосредственно в предэкзаменационных условиях имеются существенные различия, которые в большинстве случаев были достоверными ($p < 0,05$ или $p < 0,01$).

Установлено снижение BCP в ситуации ожидания экзамена, что подтверждается уменьшением на 8% ($p < 0,005$) величины R-R min и на 13% ($p < 0,005$) величины R-R max.

У студентов перед экзаменом произошло понижение значений параметров, являющихся маркерами функционального состояния парасимпатического отдела АНС. Значение RMSSD уменьшилось на 46% ($p < 0,005$), pNN50 — на 95% ($p < 0,005$). Показатель SDNN снизился на 22% ($p < 0,005$).

Анализ динамики спектральных характеристик кардиоритма позволил выявить под влиянием экзаменационного стресса снижение показателя общей мощности спектра (TP) (31%, $p < 0,05$), на фоне которого зарегистрировано значительное снижение высокочастотного спектра (HF) (81%, $p < 0,005$), отражающего дыхательную аритмию и парасимпатическую активность.

Показатель LF/HF, характеризующий соотношение или баланс симпатических и парасимпатических влияний, во время экзамена был выше, чем в межсессионном периоде на 103% ($p < 0,005$). Это говорит о том, что процентный вклад HF в общую мощность спектра у студентов в ситуации экзамена снизился.

Большой интерес представляют сверхмедленные колебания ритма сердца (VLF). Считается, что этот участок ритма тесно связан с психоэмоциональным напряжением и отражает уровень корковых влияний на подкорковый сердечно-сосудистый центр. Показана связь VLF-волн с уровнем тревоги и рост доли этой части спектра у больных неврозами. В наших исследованиях показатель мощности сверхмедленных волн во время экзаменационного стресса в абсолютных величинах статистически достоверно не изменился, но в процентном выражении возрастал на 30% ($p < 0,005$). В целом, соотношение (VLF: LF: HF) выглядело так: в межсессионный период — 36:27:36; в ситуации ожидания экзамена 46:30:24.

Анализ индексов вариабельности сердечного ритма по Р.М.Баевскому выявил статистически достоверные различия по всем показателям. В ситуации экзамена у студентов отмечалось повышение значений параметров АМо (+25%, $p < 0,005$), ИВР (+42%, $p < 0,05$), ВПР (+48, $p < 0,005$), ПАПР (+33%, $p < 0,005$). Индекс напряжения перед экзаменом увеличился на 64% ($p < 0,005$). Напротив, показатель Мо в предэкзаменационном состоянии снизился на 13% ($p < 0,005$), параметр ВР на 33% ($p < 0,005$). Подобные изменения отражают повышенную активность симпатической регуляции ритма сердца.

Согласно концепции Р.М.Баевского о двухконтурной регуляции физиологических механизмов, у студентов в ситуации экзамена регуляция деятельности сердца осуществлялась не только сердечными факторами регуляции, но с привлечением центрального контура. При таком управлении текущее функциональное состояние обеспечивается более высоким, чем в состоянии относительного покоя, напряжением регуляторных систем, что приводит к повышенному расходованию функциональных резервов организма.

Таким образом, практически все показатели ВСР в предэкзаменационной ситуации были статистически достоверно отличны от аналогичных показателей, выявленных в межсессионный период. В целом, эти изменения можно охарактеризовать как пониженную вариабельность сердечного ритма в ситуации непосредственного ожидания экзамена. Вместе с тем необходимо отметить, что все параметры ВРС у выборочной совокупности студентов остаются в пределах нормативных, что дает нам возможность заключить, что уровень физической подготовленности является одним из факторов, определяющих устойчивость организма к эмоционально напряженному учебному труду.

Для подтверждения или опровержения данного заключения нами был реализован корреляционный анализ между параметрами вариабельности сердечного ритма и квалификацией спортсменов. Показатели ВСР полученные в условиях ортопробы более информативны, так как отражают оперативное состояние организма и общие закономерности реагирования организма на динамические изменения внешней среды, мы рассмотрим только эти взаимосвязи.

Установлено, что с повышением квалификации спортсмена в ответной реакции на ортопробу увеличивается общая спектральная мощность регуляторных влияний ($TP - r = 0,26$; $p \leq 0,01$), что происходит за счет роста парасимпатической ($R-R \text{ max} - r = 0,29$, $p \leq 0,01$; $RMSSD - r = 0,29$, $p \leq 0,05$; $CV\% - r = 0,23$, $p \leq 0,01$; $ЧСС, \text{ уд/мин} - r = -0,32$, $p \leq 0,01$; $SDNN - r = 0,27$, $p \leq 0,05$; $ИВР - r = -0,28$, $p \leq 0,05$; $ВР - r = 0,23$, $p \leq 0,05$ $ВПР - r = -0,33$, $p \leq 0,01$) и гуморально-метаболической ($VLF, \text{ мс}^2 - r = 0,27$, $p \leq 0,05$) активности. Симпатический контроль, напротив уменьшается ($\%LF - r = -0,23$, $p \leq 0,05$; $Амо, \% - r = -0,22$, $p \leq 0,05$; $Ин - r = -0,31$, $p \leq 0,01$).

Полученные нами данные свидетельствуют о снижении выраженности стресс-реакции спортсменов в экзаменационной ситуации с повышением спортивной квалификации. По-видимому, систематическое преодоление умеренного

стресса спортсменами, который всегда присутствует в спортивной деятельности, способствует созданию физиологической прочности, которая позволяет ему лучше справляться с различными стрессовыми ситуациями, в том числе и вне спортивной деятельности. Данный вывод косвенно подтверждается результатами научных исследований других авторов. В частности Р.К.Малинаускас и др. [3] установили усиление психической надежности у баскетболистов с ростом квалификации, С.М.Гордон [2] выявил, что с ростом спортивной квалификации у спортсменов различных специализаций повышается эмоциональная устойчивость и самоконтроль.

Выводы:

1. Экзаменационная ситуация находит свое отражение в изменении функционального состояния студентов-спортсменов.
2. Снижение ряда параметров временного анализа (SDNN, RMSSD, pNN50), частотного спектров (TP, HF) и повышение показателей вариационной пульсометрии по Р.М.Баевскому (АМо, ИВР, ВПР, ПАПР, ИН) указывает на активацию симпатического тонуса в состоянии экзаменационного стресса.
3. Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о снижении выраженности стресс-реакции спортсменов в экзаменационной ситуации с повышением спортивной квалификации. Систематическое преодоление умеренного стресса спортсменами в спортивной деятельности, способствует созданию физиологической прочности, позволяющей ему лучше справляться с различными стрессовыми ситуациями, в том числе и вне спортивной жизни.

Литература

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / Е.Н.Гогунев, Б.И.Мартыанов. — 2-е изд., дораб. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — С. 96.
2. Гордон С.М. Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств) / С.М.Гордон, А.Б.Ильин // Теория и практика физ. культуры. — 2004. — № 2. — С. 46—49.
3. Малинаускас Р.К. Особенности психической надежности баскетболистов различной квалификации / Р.К.Малинаускас, А.Р.Брусокас // Физическое воспитание студентов. — 2009. — № 4. — С. 9—11.
4. Умрюхин Е.А. Вегетативный тонус и энергозатраты у спортсменов различной квалификации / Е.А.Умрюхин, Е.В.Быкова, Н.В.Климина. — М.: ФиС, 1997. — 319 с.

Е.Л.Белова

канд. биол. наук, доцент кафедры гимнастики, легкой атлетики и спортивной медицины

Н.И.Гушишная

*студентка 6 курса, факультет физической культуры
Вологодский государственный педагогический университет
г.Вологда*

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Значение занятий физической культурой для укрепления здоровья людей общеизвестно и не вызывает сомнений, поэтому одной из основных групп задач, решаемых в процессе физкультурного образования детей, являются оздоровительные, в частности профилактика нарушений осанки.

Роль профилактических мероприятий возрастает в младшем школьном возрасте, что связано с неустойчивым характером осанки в период усиленного роста тела ребенка. Дефектная осанка создает условия для проявления заболеваний позвоночника и других органов опорно-двигательного аппарата, приводящих к расстройствам деятельности внутренних органов [2].

В настоящее время вопросу профилактики нарушений осанки у младших школьников посвящено большое количество работ. Однако, по данным НИИ детской ортопедии имени Г.И.Турнера, в России нарушение осанки выявлено у 60—80% детей и подростков и частота таких деформаций неуклонно возрастает, что свидетельствует об отсутствии решения проблемы нарушений осанки [1]. По нашему мнению, данную проблему можно решить путем включения средств, направленных на профилактику и коррекцию нарушений осанки, в процесс уроков физической культуры. Более того, выполнение физических упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки на уроках физической культуры, по нашему мнению, имеет ряд преимуществ перед другими формами организации профилактических мероприятий в этом направлении. Во-первых, в связи с тем, что формирование навыка правильной осанки требует систематичности и повторяемости, чего как раз легко добиться на уроках физической культуры, в связи с его четким планированием и обязательным присутствием в учебном процессе; во-вторых, доступностью для всех школьников, чего нельзя сказать, например, о фитнес- и спортивных тренировках, либо по причине слабого здоровья, либо необходимости дополнительных финансовых трат.

В связи с вышесказанным, целью нашего исследования являлась разработка методики профилактики и коррекции осанки средствами физической культуры в процессе физического воспитания.

Материалы и методы исследования. Исследование было выполнено на базе БОУ Спасской и Илезской средних общеобразовательных школ. В эксперименте приняли участие 41 учащийся 4-х классов из которых 20 школьников составили экспериментальную группу и 21 — контрольную. По анатомо-физиологическим, половым особенностям группы идентичны. Учащиеся, вошедшие в экспериментальную группу, занимались по общепринятой методике физического воспитания школьников 4-х классов с включением специально подобранных упражнений и элементов массажа, направленных на профилактику и коррекцию дефектов осанки. В уроки детей контрольной группы данные упражнения не включались.

До начала эксперимента было проведено измерение силы мышц спины, гибкости позвоночного столба, положения лопаток относительно позвоночного столба, плечевых дуг и определен плечевой индекс.

На протяжении 8 месяцев, по два раза в неделю подобранные нами упражнения с учетом анатомо-физиологических, психологических особенностей детей, состояния здоровья, уровня физической и двигательной подготовленности учащихся включались в урок физической культуры.

В подготовительную часть урока входили симметричные упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета из исходных положений на четвереньках и лежа (на груди, на спине, на боку), что способствовало разгрузке позвоночника; применялись упражнения, локально воздействующие на конкретные мышцы, участвующие в поддержании осанки; включались упражнения направленные на повышение гибкости суставно-связочного аппарата школьников, особенно в грудном отделе позвоночника.

Упражнения, оказывающие содействие формированию навыка правильной осанки включались в начале подготовительной и в заключительной части занятия.

В основную часть урока, помимо средств направленных на решение образовательных и развивающих задач, включались дыхательные упражнения, так как часто при дефектах осанки эта функция ослаблена и элементы массажа с предметами (гимнастическими палками, мячами и др.). Данные упражнения использовались как альтернатива отдыху. Если одна из задач урока непосредственно звучала как «профилактика дефектов осанки», то упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, включались целенаправленно.

В заключительной части занятия применялись упражнения, направленные на увеличение гибкости позвоночного столба, дыхательные упражнения, а также малоподвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки.

С целью повышения эффективности упражнений и интереса детей к ним мы на уроках использовали различные предметы: мячи резиновые и набивные, булавы, гимнастические палки, гантели. Включались упражнения на гимнастической стенке (смешанные висы), низкой перекладине. В каждом занятии применялись игры.

Нагрузка на протяжении всего педагогического эксперимента увеличивалась постепенно за счет усложнения упражнений, включения новых заданий, возрастания количества повторений каждого упражнения и в комплексе, изменения темпа.

При выполнении упражнений обращали внимание на возможность выполнения учащимися упражнений точно, правильно, слаженно, координировано.

По окончании эксперимента нами зарегистрирована статистически значимая (при $p < 0,05$) положительная динамика показателей контрольного тестирования. На 24,4% увеличились показатели гибкости позвоночного столба, на 68,3% возросла длительность удержания туловища, в исходном положении лежа на животе руки вверх; разница положения лопаток относительно позвоночного столба уменьшилась на 42,9%; показатель плечевого индекса улучшился на 1,4% (98,5%).

Положительная динамика результатов свидетельствует об эффективности предложенных нами упражнений.

Литература

1. Аболишин А.Г. Физическая реабилитация детей среднего школьного возраста с нарушением осанки: автореф. дис. ... на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: 13.00.04. / Аболишин Андрей Геннадьевич. — Малаховка, 2005. — 230.

2. Короткова Е.А. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата детей в образовательном процессе по физической культуре / Е.А.Короткова, И.В.Пенькова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2005. — № 4. — С. 9—11.

Е.Л.Белова

канд. биол. наук, доцент кафедры гимнастики, легкой атлетики и спортивной медицины

Е.Л.Паршукова

*студентка 4 курса, факультет физической культуры
Вологодский государственный педагогический университет
г.Вологда*

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ СТАТОДИНАМИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ДЕТЕЙ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ДЦП

Среди нарушений в состоянии здоровья со стойкими расстройствами функций, наиболее многочисленную группу составляют заболевания, связанные с двигательными нарушениями (25%), в том числе и детский церебральный паралич (ДЦП). Эта патология во всех странах мира вышла на одно из первых мест

по частоте встречаемости в детском возрасте и является одним из инвалидизирующих заболеваний детского возраста. В мире на 1000 детей школьного возраста приходится 0,15—2,5 заболеваний ДЦП. В России удельный вес детей с последствиями ДЦП составил в 90-х годах 46,3% от всей другой патологии. В последние 10—15 лет наметилась тенденция к росту этих показателей, что связано как с улучшением диагностики и учета таких детей, так и с интенсивной реабилитацией новорожденных с признаками тяжелой церебральной патологии [3].

ДЦП — это заболевание центральной нервной системы, при котором вследствие поражения двигательных центров коры головного мозга наблюдаются различные психомоторные нарушения: двигательные, интеллектуальные, речевые. Необходимо отметить, что 80% детей, страдающих ДЦП в резидуальном периоде заболевания способны к самостоятельному передвижению в пространстве. Однако у них обнаруживаются многочисленные расстройства статодинамической устойчивости, под которой принято понимать способность человека сохранять состояние равновесия неизменным, невзирая на влияние сил, которые стремятся вывести ее из этого состояния, а также возобновлять его при изменении положения тела [4].

Особенно это значимо для детей 7—8 лет. Во-первых, этот возраст является началом учебы в школе для детей с сохраненным интеллектом, и низкая статодинамическая устойчивость к возмущающим внешним воздействиям, которые в избытке присутствуют в условиях школы, резко ограничивает способность передвижения ребенка, в школе, задерживая его школьную и социальную адаптацию. Во-вторых, возраст 7—8 лет принято считать сенситивным периодом в развитии способности к равновесию у детей [2].

Предварительный анализ научной литературы позволил нам установить, что тело человека даже в момент стояния на ногах в вертикальном положении само по себе не может находиться в устойчивом равновесии, вследствие высоко и несимметрично расположенного по отношению к площади опоры центра тяжести, достаточно малой площади опоры, и постоянного смещения ОЦТ тела при дыхании и активных движений головой, конечностями и туловищем. Также на устойчивость позы влияют степень использования автоматических механизмов поддержания позы и степень участия сенсорных систем (зрительной, слуховой, вестибулярной и соматосенсорной), от которых поступает информация в ЦНС и на основе которой включаются механизмы сохранения равновесия.

Среди механизмов сохранения равновесия выделяется два наиболее важных. Первый проявляется тогда, когда основным двигательным заданием является сохранение равновесия. В этом случае поддержание вертикальной позы является результатом регуляторного механизма, который действует на основе постоянных коррекций. Устранение незначительных нарушений равновесия происходит путем рефлекторного напряжения мышц, а устранение существенных нарушений — быстрым рефлекторным перемещением в сторону стабильной площади опоры по данным [1].

Второй механизм реализуется, когда поздние реакции входят в состав движений со сложной координацией, и каждая из которых имеет предупредительный, а не рефлекторный характер и является составной частью программы двигательного действия.

Наиболее эффективным средством двигательной реабилитации детей с последствиями ДЦП являются физические упражнения. Между тем, проведенный нами анализ научной литературы по интересующей проблеме показал, что методические рекомендации, направленные на формирование статодинамической устойчивости у детей с последствиями ДЦП весьма незначительны. Поэтому, опираясь на механизмы удержания равновесия человеком, учитывая факторы, влияющие на сохранение устойчивости, а также клиническую картину ДЦП, по нашему мнению, при формировании статодинамической устойчивости необходимо использовать упражнения следующей направленности:

1. Упражнения на растягивание спастичных мышц. Данные упражнения снимают мышечное напряжение и расширяют диапазон движения.
2. Упражнения, направленные на укрепление мышечных групп, окружающих крупные суставы, так как при сохранении устойчивости тела необходимо осуществлять работу, направленную против сил тяжести, действующих на разрыв.
3. Упражнения, направленные на удержание определенных положений тела.
4. Упражнения, направленные на тренировку согласованной работы мышц антагонистов, так как их одновременное включение в работу выполняет фиксирующую работу по удержанию позы.
5. Упражнения на уменьшенной площади опоры.
6. Упражнения, направленные на освоение компенсаторных, амортизирующих и восстанавливающих движений, направленных на предупреждение выхода ОЦМ тела за пределы зоны хранения положения, на уменьшение эффекта действия возмущающих сил, за счет движений уступающего характера и на замедление начавшегося отклонения или на возвращение ОЦМ тела в зону сохранения положения из зоны восстановления положения.
7. Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата, являющегося быстрым и специфическим информатором о положении гравитационной вертикали при перемещении тела, обеспечивающего ориентацию тела и перераспределение мышечного тонуса (глазодвигательные упражнения в сочетании с поворотами и наклонами головы и др).
8. Упражнения, выполняемые с ограничением притока сенсорной информации.
9. «Сбивающие, возмущающие» упражнения, изменяющие в неожиданный для человека момент знакомый, но еще недостаточно устойчивый двигательный навык (нажимы, толчки).

10. Упражнения, предусматривающие расширение нервно-мышечной деятельности — адекватной скорости движения, плавности его, сознательного контроля гладкого и прерывистого ускорения и замедления, как отдельного движения, так и всего двигательного акта в целом.

Таким образом, по нашему мнению, грамотное использование упражнений вышеперечисленной направленности, будет способствовать формированию статодинамической устойчивости у детей младшего школьного возраста с последствиями детского церебрального паралича.

Литература

1. Дараган В. Теория и методика подготовки спортсменов. Роль вестибулярной сенсорной системы в двигательной деятельности человека / В.Дараган // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). — Харьков, 2003. — № 6. — С. 57—66.

2. Кабанов Ю.М. Критические периоды развития статического и динамического равновесия у школьников 1—11-х классов/ Ю.М.Кабанов // Теория и практика физической культуры. — 1996. — № 1. — С. 15—18.

3. Мастюкова Е.М. Особенности личности учащихся с церебральным параличом / Е.М.Мастюкова // Психология детей с отклонениями и нарушениями психического развития / Сост. и общ. редакция В.М.Астапова, Ю.В.Микадзе. — СПб.: Питер, 2001. С. 223—236.

4. Мугерман Б.И. Роль подвижных и спортивных игр в восстановлении статико-динамических функций больных детским церебральным параличом / Б.И.Мугерман, Д.Б.Парамонова, Ф.Х.Фокина // Пути повышения социальной значимости физической культуры и спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции 15—16 окт. 2002 г. — Казань, 2002. — С. 102—103.

В.В.Бойко

*канд. пед. наук, декан факультета физической культуры и спорта
Государственный университет
учебно-научно-производственный комплекс
г. Орел*

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ СКИППИНГОМ СО СТУДЕНТАМИ

Современная ситуация в области физического воспитания высшего профессионального образования характеризуется необходимостью преодоления монотонности и однообразности занятий, повышения их эмоциональной привлекательности и содержательной востребованности студентами. В тоже время среди

студентов широкое распространение получают новые виды спортивной деятельности. Однако их внедрение, чаще всего связано с необходимостью приобретения дорогостоящего оборудования и инвентаря. Наряду с этим в арсенале средств физической культуры имеются упражнения, которые в настоящее время переживают новый всплеск интереса со стороны занимающихся. Например, это отнесится к роуп-скиппингу (прыжкам через скакалку).

Термин Скиппинг, или роуп-скиппинг к нам пришел из английского языка (англ. *skipping, rope-skipping*) — это упражнение, которое выполняется при помощи прыжков через скакалку. Правильнее употреблять второй термин, первая составляющая которого («роуп») обозначает веревку, то есть скакалку. Однако, следуя тенденции упрощения, слово сократилась до «скиппинг».

Отмечая положительные стороны скиппинга, мы выделяем и основную ее нерешенную проблему: повышение качества управления и дозирования тренировочной нагрузки во время занятий различными видами прыжков через скакалку. Как известно из теории и методики физического воспитания и спорта, дозирование физических нагрузок, особенно в физической культуре оздоровительной направленности, является ключевой проблемой, от решения которой напрямую зависит эффективность не только всех разрабатываемых методик, но, в конечном итоге, и всех физкультурных занятий.

Высокая востребованность теории и методики новых форм оздоровительной физической культуры, позволяющих использовать большой потенциал разнообразных направлений (на примере скиппинга), точно определять и планировать физическую нагрузку в различных циклах тренировки студентов и практически их отсутствием, по сути, и определило актуальность работы.

Цель: развитие у студентов желания и умения с помощью регулярных занятий скиппингом поддерживать и укреплять собственное здоровье.

Задачи:

1. Создание условий для преодоления монотонности и однообразности занятий физической культурой и развитие навыка здорового образа жизни.
2. Определить и спланировать физическую нагрузку в различных циклах тренировки студентов.
3. Воспитание любви к своему собственному здоровью, а также помощь в создании своего собственного потенциала здоровья, чтобы успешно справляться с высокими учебными нагрузками.
4. Занятость студентов в свободное время, приобщив их к регулярной физической активности, чтобы они не только нашли себя, но и сохранили здоровье.
5. Создание условий для увеличения двигательной нагрузки студентов и развитие навыков здорового образа жизни.

Необходимым условием гармоничного развития личности студента является достаточная двигательная активность.

Скиппинг, как форма двигательной активности поможет сохранить и укрепить физическое и духовное здоровье студентов, сформировать осознанное

отношение к своему здоровью и физической культуре, создать адаптивную образовательную среду для тех, кто имеет отклонение в состоянии здоровья. С нашей точки зрения, это одна из эффективных форм по воспитанию ЗОЖ.

Проведенные исследования уровня двигательной активности студентов нашего ВУЗа (опрос в форме анкетирования, педагогические наблюдения) показали, что от 70 до 80% дневного времени большинство студентов находятся в статистическом положении.

Мы видим, что студентам приходится ограничивать естественную двигательную активность, сидя длительное время за партой и компьютером. Все это отражается на функционировании многих систем организма студента, особенно сердечно — сосудистой и дыхательной.

Разнообразные прыжки через скакалку, позволяют в увлекательной игровой форме развивать двигательные качества у студентов, повышать уровень их физической подготовки.

Скакалка в руках физически подготовленного человека служит отличным тренажером совершенствования прыгучести, скорости, координации и выносливости.

В чем польза и что происходит на занятиях скиппингом?

Работающие мышцы потребляют больше гликогена (глюкозы, накопленной в митохондриях клеток), забирают больше глюкозы из крови и сжигают жир, переносимый кровью из мест его накопления. Усиленный метаболизм требует дополнительного кислорода и большего притока крови, в противном случае мышцы утомляются очень быстро. Все необходимые переключения в организме производит мозг. Гликоген первоначально поступает из внутренних источников углеводов, но при продолжительной активности, в конечном счете, вырабатывается из накопленного жира.

Глубина и частота дыхания немедленно усиливаются. Нормальная вентиляция легких, для взрослого человека составляющая 10—12 л воздуха в минуту, во время энергичных упражнений может увеличиться в 10 раз. Легкие здорового некурящего мужчины без труда забирают из воздуха достаточное для любых разумных нагрузок количество кислорода. Ощущение «нехватки воздуха» не имеет никакого отношения к емкости легких, просто сердце и кровеносные сосуды не способны переносить достаточное количество кислорода к мышцам. Помните, упражнения на выносливость укрепляют сердечнососудистую систему, но не легкие.

Вскоре после того, как мышцы начинают работать с нагрузкой, продукты распада диффундируют в близлежащие ткани, вызывая общее расширение кровеносных сосудов, что позволяет увеличить кровоток. Продукты распада стимулируют мозг на отдачу команды усилить поступление крови к работающим мышцам. Во время интенсивных упражнений мышцы могут использовать кровоток в 20 раз больший, чем при обычных условиях.

Частота сокращений сердца увеличивается, чтобы обеспечить необходимую циркуляцию крови. У человека в 40 с лишним лет, не занимающегося спортом, частота пульса в состоянии покоя составляет около 70 ударов в минуту. При средней нагрузке она может удвоиться, а при увеличении нагрузки достигнуть 180. В среднем у мужчин в состоянии покоя сердце перекачивает около 75 мл крови за одно сокращение. Упражнения могут увеличить этот объем более чем на 50%. Перекачиваемый минутный объем крови, в состоянии покоя равный примерно 5 л крови (70 ударов, умноженные на 75 мл), может во время выполнения упражнений увеличиться вчетверо.

При измерении давления крови контролируются две фазы: — максимальное давление, развиваемое при сокращении сердца, и — минимальное давление, когда сердце расслаблено между сокращениями. Уровень, равный соответственно 120/80 мм рт.ст., считается общепринятым нормальным показателем, но давление не остается неизменным, поскольку человек не обладает абсолютно фиксированной частотой сокращений сердца и дыхания. Исходя из этого, приемлемыми считаются величины давления между 100—140 систолического и 60—90 диастолического.

При выполнении прыжков через скакалку систолическое давление нарастает до 180—190, но диастолическое (пульсовое) давление изменяться не должно.

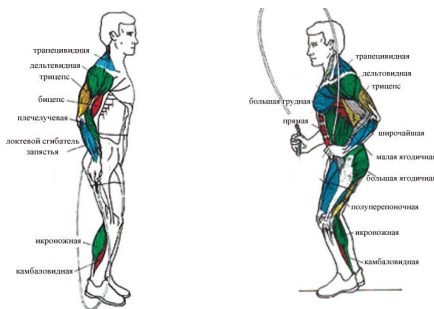


Рис. 1. Группа мышц, задействованных в процессе прыжков через скакалку

Его повышение при нагрузке является признаком сердечного заболевания: что сердце не способно правильно реагировать на нее. Когда врачи снимают электрокардиограмму (ЭКГ) под нагрузкой, то возрастающее диастолическое давление — а не аномальность самой электрокардиограммы — может быть первым сигналом, свидетельствующим о сердечной слабости. При отклонениях в ЭКГ физические упражнения жизненно важны, поскольку укрепляют сердце — самую важную мышцу. Но в этом случае необходимо пристальное наблюдение врачей.

Прыжки через скакалку укрепляют различные группы мышц (рис. 1), улучшают координацию и подвижность стоп; они помогают развитию как аэробных, так и анаэробных возможностей организма.

Комплексная методика обучения в роуп-скиппинге.

Во-первых, курс обучения скиппингу дает возможность разнообразить деятельность, применяя как простые, базовые прыжки, так и сложные по координации, технике и тактике.

Во-вторых, система работы, основана на соревновательном принципе, которая с одной стороны раскрепощает закомплексованность студентов от неудач в данной спортивной деятельности, с другой стороны стимулирует желание быть лидером. И в данной ситуации быть лучшим среди членов всей группы — это наивысшее достижение, а лидерство в парах, которые формируются по степени подготовленности может служить мотивом к личному достижению в своей самоподготовке. С малых побед над своими неудачами начинается большая победа над собой. Освоение элементарных базовых прыжков повышает положительный эмоциональный тренировочный фон и приводит к заинтересованности в выполнении более сложных экстремальных трюков — прыжков.

В-третьих, студенты могут совершенствовать свои скиппинговые навыки и дома, и во дворе, и будучи на отдыхе в любом уголке природы. Ведь для этого всего-навсего нужно иметь скакалку, совсем небольшой участок площадки и желание. Нет предела совершенству.

В-четвертых, эмоциональное тренировочное поле поддерживается вводом в ход занятия игр и развлечений с применением скакалки. Итоговым действием подготовки по скиппингу является выполнение зачетных требований, участие в соревнованиях, спортивных шоу, мастер классах и т.д.

В-пятых, сумасшедшие танцы и элементы акробатики в сочетании с прыжками через скакалку — это нечто действительно безумное! Синхронные и сольные, но неизменно эффектные трюки заставят вас аплодировать, а номер со светящейся в темноте скакалкой вызовет изумление даже у самой искушенной публики!

Организация занятия скиппингом со студентами

Каким бы оригинальным ни было, то или иное занятие, в его структуре выделяют следующие части (компоненты):

- разминка;
- аэробная часть;
- кардиореспираторный компонент (часть программы, ориентированная на развитие аэробной производительности);
- силовая часть;
- компонент развития гибкости (стретчинг);
- заключительная (восстановительная) часть.

Приведенная обобщенная структура занятия скиппингом может подвергаться изменениям в зависимости от целевой направленности, уровня физического состояния занимающихся и других факторов.

Ожидаемые результаты:

1. Возможность увеличения моторной плотности занятия от 48—55% до 60—75% (при построении занятия с использованием скиппинга и стретчинга).

2. Студенты получат знания и навыки, которые пригодятся им в дальнейшей жизни. Они узнают, как с помощью различных прыжков через скакалку можно укрепить свое здоровье.

3. Студенты смогут овладеть приемами самоконтроля за функциональным состоянием во время выполнения физической нагрузки, методически правильно проводить самостоятельные занятия скиппингом.

4. Студентов, только простыми словами о здоровом образе жизни и призывами заниматься физическими упражнениями ради здоровья не убедить. Объединение студентов для совместных занятий скиппингом, подготовкой и участием их в фитнес-программах со скакалкой, соревнованиях по скиппингу, совместных шоу: «Китайское колесо», «Путешественник», «Дабл-Датч», где царит дух соперничества, сопереживания, взаимовыручки, дружбы остаются в памяти очень надолго.

Литература

1. Берестецкая И.Ю. Роуп — скиппинг на уроках физического воспитания в школе / И.Ю.Берестецкая, И.Ю.Окунская // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — Харьков, 2002. — № 3.

2. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учебное пособие / Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. — 2-е изд., перераб. и доп. — Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005.

3. По материалам Федерации скиппинга России. Скиппинг — прыжки через скакалку // Спорт в школе. — 2006. — № 4.

Е.А.Бородина

канд. культурологии, доцент

Л.А.Волков

аспирант кафедры ТОФВ

*Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г.Нижевартовск*

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СПОРТИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ХМАО—ЮГРЫ

Физическая культура в высших учебных заведениях ХМАО—Югры представлена как учебная дисциплина и компонент развития личности студента, значимость которого проявляется через стремление к равенству физических и духовных сил, формированию здоровья, физического и психического благополучия, физического совершенства.

Отношение студентов к физической культуре и спорту является проблемой учебно-воспитательного процесса, развития и расширения оздоровительного спорта, развития спортивных клубов. Эти задачи должны рассматриваться как — общественно необходимые и лично значимые. В высших учебных заведениях ХМАО наиболее важна позиция каждого студента в отношении психологического, физического развития и двигательной подготовленности. Необходимо постоянное участие в массовых и индивидуальных формах физкультурно-спортивной деятельности.

Одним из важных видов общей культуры человека является физическая культура, в нее включены такие компоненты как: спорт, физкультурное образование, физическая рекреация и двигательная реабилитация. Эти компоненты удовлетворяют потребность в физкультурной деятельности каждого человека, а глубокое понимание значения физической культуры, как общественной и индивидуальной ценности, может стать направляющей для развития новых видов физической культуры в вузах и способствовать формированию гармоничного развития студентов, направить общественное мнение и личностные мотивы на освоение ценностей физической культуры.

Главным в структуре физкультурного образования студента является мотивация, а возникающие на основе потребностей мотивы определяют направленность личности, мобилизуют ее на проявление активности.

Потребность в физических нагрузках, двигательной активности, общении, активном отдыхе, развлечениях, психологической разгрузке, самоутверждении, укреплении позиций своего "Я", эстетическом наслаждении — это главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности, направленная на улучшение качества физкультурно-спортивных занятий.

Потребности в физической культуре тесно связаны с эмоциональным состоянием человека. Положительными эмоциями является удовлетворение потребностей, отрицательными — неудовлетворение. Поэтому человек обычно выбирает тот вид деятельности, который позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.

Возникающая система мотивов, на основе потребностей, определяет интерес личности к физическому воспитанию, подталкивает и привлекает ее на проявление двигательной активности.

Приоритетным направлением физкультурного образования является спортивно-ориентированная программа, где определяется выбор проблемно-модульной технологии обучения. Форма модульного обучения предполагает функционально-структурную детализацию учебного процесса, в которой модульность выступает как один из основных принципов системного подхода. Модульное обучение в системе программы физического воспитания выступает как совокупность педагогических условий, определяющих подбор и компоновку на модульной основе содержания форм, методов и средств обучения.

Одним из главных мотивов студентов к занятиям физической культурой и спортом может стать отказ от стандартизации учебных программ вузов и создание альтернативных программ по физической культуре с учетом региональных, национальных особенностей, материально-технической оснащенности вуза.

Устранение рассогласования между задачами физического воспитания и индивидуальной ориентацией, где субъективно необходимые условия соответствуют реально существующим возможностям, должны привести к позитивному изменению отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Процесс формирования устойчивой потребности в физическом совершенстве должен быть гуманистическим по форме и личностно ориентированным по содержанию.

В НГГУ студентам факультетов Педагогики и Психологии, Естественно-Географического, Гуманитарного, Искусства и Дизайна, Информационных Технологий и Математики, Культуры и Сервиса, Экономики и Управления предоставляется широкий выбор различных форм физкультурно-спортивной деятельности с учетом их личных интересов, наклонностей и способностей: баскетбол, волейбол, настольный теннис, ОФП (тренажерный зал), плавание, аэробика, аквааэробика, секции по видам спорта. Для студентов с отклонениями в состоянии здоровья предусмотрены занятия в специальной медицинской группе. По итогам первого полугодия были выявлены следующие проблемы:

1. Различный уровень подготовки студентов;
2. Возрастные различия занимающихся;
3. Различное количество часов по учебному плану.

Для студентов НГГУ спортизация физкультурной деятельности, должна стать основой возрождения и развития студенческого спорта, а направленность практических занятий по физической культуре на соревновательную деятельность

студентов может не только радикально изменить их направленность к физической активности, но и привить в повседневной жизнедеятельности спортивный стиль. По возможности, необходимо расширить виды предлагаемых студентам специализаций, отдавая предпочтение новым формам оздоровительным технологиям; скорректировать в сторону уравнивания количество часов по физическому воспитанию независимо от избранного профиля подготовки.

Литература

1. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И.Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 1997. — № 6.
2. Лотоненко А.В. Приоритетные направления в решении проблем физической культуры студенческой молодежи / А.В.Лотоненко // Теория и практика физической культуры. — 1998. — № 6.

Е.А.Бородина

канд. культурологии, доцент

В.С.Дятлов

аспирант кафедры ТОФВ

*Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г.Нижевартовск*

ОПТИМИЗАЦИЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ

Одна из важнейших проблем педагогической науки — всестороннее воспитание подрастающего поколения. Спорту принадлежит важная роль в воспитании физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил.

Карате Киокушинкай — чрезвычайно зрелищный вид спорта. Спортивные поединки проводятся в полном контакте без защитного снаряжения (шлемов, перчаток, протекторов). Единственное ограничение — запрет ударов в голову руками. Полноконтактные бои, насыщенные высокими ударами ногами и мощными ударами руками, неизменно привлекают на соревнования большое число зрителей.

Большие мгновенные физические напряжения в бою на различных дистанциях (средней, ближней и дальней) сменяются полным мышечным расслаблением в интервалах боя или изнурительной работой требующей значительных физических затрат для преодоления атакующих действий противника, что требует

от каратиста высокого уровня общей и специальной физической подготовки. Каратэ состоит из приемов, в которых движения тела выполняются с максимальной силой, скоростью, точностью и равновесием.

Киокушинкай — это наука и философия рукопашного боя, предельное развитие духовных и физических возможностей человека, отличающийся силой, простотой и эффективностью приемов.

Каратэ киокушинкай — развивающийся вид спорта в ХМАО—Югре. За короткий срок наши спортсмены добились высоких результатов на европейских и мировых аренах. Однако, существует проблема комплексного развития физических, психических качеств, координационных способностей юных спортсменов.

Целью исследования является оценка эффективности использования комплекса упражнений с элементами аэробики в учебно-тренировочном процессе юных каратистов.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс юных каратистов, занимающихся в группах начальной подготовки.

Предметом исследования является использование средств аэробики в процессе занятий каратэ юных спортсменов.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что применение элементов аэробики положительно повлияет на уровень интегральной подготовленности спортсменов.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать и обобщить литературные данные.
2. Разработать комплекс упражнений из элементов аэробики для воспитания интегральной подготовки каратистов.
3. Изучить значимость элементов аэробики в каратэ киокушинкай.

На первом этапе мы изучали научно-методическую литературу, анализировали официальные документы, выбирали методы исследования.

Второй этап исследования проходил на базе спортивных залов МОСШ № 7 и № 40 г. Нижневартовска. В эксперименте принимали участие спортсмены группы начальной подготовки 2-го года обучения. Для его проведения были организованы две группы — контрольная и экспериментальная, по 20 человек в каждой, имеющих 8—7 кю. Продолжительность их обучения 1—1,5 года. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 1,5 ч. До эксперимента занятия во всех группах проводились по общепринятой программе. Во время эксперимента контрольные группы тренировались по традиционной программе, а экспериментальная группа использовала разработанный комплекс упражнений, содержащий элементы аэробики и технические комбинации тай-бо.

На начальном этапе эксперимента были протестированы группы по выборочным показателям, результаты тестирования практически не отличались. Скачки результатов тестирования вызваны физиологическими особенностями спортсменов.

Комплекс разрабатывался на основе теоретического анализа литературных данных по теории и методике спортивной тренировки, дидактических материалов по каратэ киокушинкай и аэробике.

Занятия по тай-бо проводились поочередно с силовой аэробикой, что способствовало активному приросту таких показателей как сила, выносливость, быстрота. В технический арсенал занятий этого направления входят удары (как руками, так и ногами), прыжки, падения, броски, общеразвивающие упражнения.

Силовая аэробика состоит из набора упражнений с четко регламентированной техникой выполнения, позволяющей избирательно воздействовать на определенные мышечные группы.

Не маловажную роль во время проведения занятий по тай-бо и силовой аэробике сыграл стретчинг, который, в свою очередь способствовал развитию гибкости, эластичности мышц и подвижности суставов. Во время проведения стретчинговой части уделялось внимание технически правильному выполнению позиций и исходных положений для растягивания необходимых мышечных групп.

Проведено промежуточное тестирование по выборочным показателям для всех групп. Экспериментальная группа по всем показателям превзошла контрольную. В свою очередь у контрольной группы наблюдались скачки в приросте показателей.

По результатам контрольной группы мы наблюдаем, что традиционная программа по каратэ существенных изменений прироста в интегральной подготовке за короткий промежуток времени не обеспечивает.

Проанализировав данные, отраженные в таблице результатов экспериментальной группы, мы такой прирост отметили.

На протяжении эксперимента у занимающихся экспериментальной группы повысился эмоциональный тонус. В тактике ведения боя наблюдались быстрые решения в своевременной атаке или защите.

Следовательно, введение элементов аэробики в тренировочный процесс каратистов хорошо воздействует не только на их подготовленность, но и на эмоциональный тонус занимающихся, что отражается на результате, поскольку позволяет незамедлительно принимать решения в различных ситуациях и соревновательных условиях: спаррингах, сложно координационных комбинациях и непосредственно в соревнованиях.

Литература

1. Макинченко Е.Б., Шестаков М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов ФКиС, 2002. — 304 с.
2. Коричко Ю.В., Пшеничникова Г.Н., Скворчук Е.П. Методика преподавания аэробики в общеобразовательной школе: Учеб. пособ. — Нижневартовск: Изд-во Приобье, 2007. — 207 с.
3. Шокей Матцуи. Каратэ на современном этапе. — М.: Изд. Иванов-Катанский С. Комбинационная техника каратэ, 1999 — 565 с.

Е.А.Бородина

канд. культурологии, доцент

Р.Р.Зарипов

аспирант кафедры ТОФВ

Нижевартовский государственный гуманитарный университет

г.Нижевартовск

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СРЕДСТВАМИ УШУ

История ушу имеет вековые корни. Боевые искусства возникли и развивались в соответствии с потребностями народной практики. Охота и рыболовство, изготовление простейших орудий труда, войны между племенами, использование боевого оружия, развитие военного искусства — все это оказало свое влияние на возникновение и становление ушу. Истоки ушу нужно искать в глубине первобытного общества.

Ушу является сложно-координационным видом спорта, оказывающим разно-стороннее воздействие на организм занимающегося. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов занимающихся. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, развивает координацию, чувство равновесия, дает необходимые навыки самообороны. Важной положительной чертой является и то, что занятия ушу не требуют специального инвентаря и оборудования, не предъявляют завышенных требований к месту их проведения.

Зарождение этой системы было связано с укреплением здоровья тела и духа, что использовалось как в медицинском, так и военно-прикладном аспекте. Наиболее актуально применение гимнастики УШУ при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата. Методика соответствует принципам ортопедической гимнастики Микулича — релаксация, мобилизация, стабилизация. Меняя процентное соотношение упражнений на пластику, динамику и статику, возможно, применять методику для коррекции нарушений, связанных с гипо- и гипербильностью двигательного сегмента. Большое внимание уделяется осанке — положению тела, при котором перпендикуляр, опущенный из точки Бай-хуэй, должен проходить через точку Хуэй-инь. При этом за счет действия разнонаправленных сил (макушечного усилия вверх и устремлении центра тяжести вниз) происходит сглаживание выраженности поясничного и шейного лордозов. Это возможно при статической работе мышц непосредственно двигательных сегментов позвоночника, что способствует укреплению его мышечно-связочного аппарата. Укрепление мышц ног и тазового пояса за счет шагов в сторону,

вращение стопы, перенесение массы тела то на одну, то на другую ногу; подъемы ног способствуют укреплению постуральных мышц и коррекции осанки. Положительное воздействие гимнастики УШУ на нервную систему обусловлено рядом факторов. Прежде всего, это мысленный контроль за движением и положением корпуса при выполнении упражнений.

Реабилитация — это восстановление здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами. Цель реабилитации — эффективное и раннее возвращение больных и инвалидов к бытовым и трудовым процессам, в общество; восстановление личностных свойств человека. Термин реабилитация происходит от латинского слова *habilis* — «способность», *rehabilis* — «восстановление способности».

По мнению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), реабилитация является процессом, направленным на всестороннюю помощь больным и инвалидам для достижения максимально возможной при заболевании физической, психической, профессиональной, социальной и экономической полноценности. Реабилитацию следует рассматривать как сложную социально-медицинскую проблему, которую можно подразделить на несколько видов или аспектов: медицинская, физическая, психологическая, профессиональная (трудовая) и социально-экономическая.

Первое и основное направление реабилитации (медицинской и физической) — восстановление здоровья больного посредством комплексного использования различных средств, направленных на максимальное восстановление нарушенных физиологических функций организма, а в случае невозможности достижения этого — развитие компенсаторных функций.

Психологический аспект реабилитации направлен на коррекцию психического состояния пациента, формирование отношений к лечению, врачебным рекомендациям, выполнению реабилитационных мероприятий.

Профессиональный аспект реабилитации затрагивает вопросы трудоустройства, профессионального обучения и переобучения, определения трудоспособности больных.

Социально-экономическая реабилитация состоит в том, чтобы вернуть пострадавшему экономическую независимость и социальную полноценность.

Реабилитация — многогранный процесс восстановления здоровья человека и интеграции его в трудовую и социальную жизнь. Три вида реабилитации (медицинская, трудовая, социальная) соответствуют трем классам последствий болезней: медико-биологические последствия болезней, заключающиеся в отклонениях от нормального морфофункционального статуса; снижение трудоспособности или работоспособности в широком смысле слова; социальная дезадаптация, т.е. нарушение связей с семьей и обществом.

Целью лечения больного является не только сохранение его жизни, но и способности к независимому существованию. Отсюда следует целенаправленный

характер системы реабилитации в интересах, прежде всего, больного, его близких и всего общества. В настоящее время реабилитация заняла прочное место среди ведущих медико-социальных направлений, разрабатываемых в мировом сообществе. Научные исследования воздействия средств реабилитации отчетливо показали, что при правильно разработанной программе к активной жизни можно возвращать 50% тяжелооболочных.

В результате проведенного наблюдения за спортсменами, нами был разработан комплекс упражнений для профилактики травматизма и реабилитации спортсменов.

Цель создания комплекса — профилактика травматизма, восстановление спортсменов и повышение их функциональных возможностей.

Задачи комплекса:

- привлечение к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- укрепление здоровья;
- совершенствование двигательной функции.

В ходе исследований были обоснованы педагогические условия, необходимые для предупреждения травматизма у юных ушуистов. К ним относятся:

— наличие научно обоснованной методики специальной физической подготовки для предупреждения травматизма;

— объединение в одной группе лиц с одинаковым уровнем физической подготовленности;

— строгое соблюдение общих принципов тренировочного режима (частота и продолжительность, дозировка и разновидность нагрузки на различные части опорно-двигательного аппарата и т.д.);

— правильный подбор специальных упражнений для профилактики травматизма, наиболее соответствующих физическим возможностям ушуиста;

— наличие хорошо оснащенной материально-технической базы для тренировок и соревнований;

— высокий уровень методической подготовленности тренеров по вопросам профилактики травматизма;

— тщательная разминка перед выполнением элементов на соревнованиях и во время тренировочных занятий;

— высокая дисциплина во время учебно-тренировочных занятий.

Применение такого подхода к профилактике травматизма с использованием физических упражнений, включает:

— повышение общей физической подготовленности с помощью общеукрепляющих средств тренировки;

— локальное воздействие специальных упражнений на наиболее слабые звенья человеческого организма с помощью специальных упражнений для улучшения гибкости, укрепления связочно-мышечного аппарата суставов рук и ног у юных ушуистов;

— применение физических упражнений для повышения работоспособности юных спортсменов.

Литература

1. Бельский И. Системы эффективной тренировки. ООО «Вида-Н», 2003. — 352 с.
2. Коваленко В.А. Физическая культура: Учебное пособие. Изд-во АСВ, 2000. — 231 с.
3. Маслов А.А. Ушу. — М.: Алетейя, 2003. — С. 314—322.
4. Музруков Г.Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ. — 46 с.

Е.А.Бородина

канд. культурологии, доцент

А.Ю.Калачей

*студент 5 курса, факультет физической культуры и спорта
Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г.Нижевартовск*

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА В БОРЬБЕ САМБО

Борьба характеризуется высоким процентом травм, полученных во время соревновательной и тренировочной деятельности. Исследование, проводившееся на протяжении пяти лет Национальной студенческой спортивной ассоциацией (НССА), показало, что из представителей 13 видов спорта наиболее высокий процент травм был у борцов. Анализ повреждений показал, что чаще всего травмировались коленные суставы, голова, шея, лицо, туловище, спина, плечевые и голеностопные суставы. Общий коэффициент травм составил почти две травмы на одного борца в год.

Большое количество травм в этом виде спорта можно объяснить тем, что борьба — контактный вид спорта, в котором контактирование происходит практически постоянно. Это обуславливает высокую степень риска травм. Кроме того, для борьбы характерно большое число столкновений. Они имеют место, когда борец пытается осуществить «сваливание». Травмы возникают во время «сваливаний», поскольку они являются «взрывными».

Борьба Самбо состоит из двух основных направлений: соревновательное и тренировочное.

Основными причинами травматизма в соревновательной деятельности единоборцев являются:

— отсутствие разделения спортсменов на возрастные и весовые категории или слишком большая разница в них. Особенно это касается детских соревнований, где попадают «спортсмены-акселераты» и выступают в одной категории с соперниками значительно старше их. Проведение соревнований без разделения на весовые категории в значительной степени подвержено наличию травматизма;

— недостаточный уровень подготовки спортсмена к данному виду соревнований. Во многих малоразвитых видах единоборств спортсмены, не проходя отборочных соревнований, начиная с клубных и заканчивая соревнованиями более высокого уровня, сразу выступают в мероприятиях российского и международного масштаба;

— чрезмерный уровень подготовки спортсмена к данному виду соревнований. Это касается выступления спортсменов высокого уровня на соревнованиях городского и районного масштаба, где уровень остальных участников слишком низок для составления конкуренции этому единоборцу;

— неумышленное нарушение правил соревнований. Особенно это касается видов единоборств, где ограничений по правилам много и случайное их нарушение ведет к серьезной травме;

— умышленное нарушение правил соревнований. Спортсмен пренебрегает правилами соревнований с целью добиться победы любым способом, умышленно идет на нарушение правил;

— недостаточный уровень подготовки судей соревнований или предвзятое судейство. Не своевременная остановка поединка, при явном преимуществе одного из спортсменов, неадекватная оценка судьями нарушений правил и оценки действий;

— не соответствие места проведения соревнований требованиям техники безопасности. Отсутствие зоны безопасности вокруг места проведения поединков, несоответствие температурного режима в месте проведения соревнований, отсутствие квалифицированного медперсонала, обслуживающего мероприятие;

— отсутствие необходимой экипировки. Использование поврежденной или некачественной экипировки, отсутствие защитных средств.

Способы предупреждения травматизма:

— разделение участников на возрастные и весовые категории;

— запрет к допуску в соревнованиях недостаточно подготовленных спортсменов;

— запрет к допуску на соревнования мелкого масштаба спортсменов высокого уровня;

— допуск на соревнования квалифицированных судей;

— соответствие места проведения соревнований требованиям техники безопасности;

— использование различных средств защиты (шлемы, капы, бинты, щитки, перчатки и т.п.);

— допуск на соревнования спортсменов прошедших медицинское обследование.

Соблюдение этих способов в значительной степени позволит снизить травматизм в соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев.

Причинами травматизма в тренировочном направлении являются:

1. Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий:

— слабая дисциплина;

— проведение занятий без предварительной разминки;

— неправильное дозирование нагрузок;

— продолжительность занятий, не соответствующая возрасту и физическим возможностям;

— переутомление;

— слабое владение техникой.

2. Некачественный спортивный инвентарь:

— рваный или деформированный ковер.

3. Неблагоприятные метеорологические условия:

— низкая или высокая температура;

— высокая влажность;

— отсутствие вентиляции.

4. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности:

— несоблюдение инструкций по технике безопасности;

— наличие на ковре посторонних предметов или другого выступающего оборудования;

— наличие у занимающихся посторонних предметов, часов, цепочек, браслетов, сережек, металлических и пластмассовых заколок, значков;

— отсутствие спортивной формы;

— плохое освещение.

5. Нарушение врачебных требований:

— занятия при болезненных состояниях;

— несоблюдение сроков ограничения после заболеваний;

— неправильное распределение на медицинские группы;

— участие в соревнованиях лиц из специальной медицинской группы;

— участие в соревнованиях без разрешения врача.

Для предупреждения травматизма в тренировочном процессе, следует для начала определить причины, условия и обстоятельства получения травм во время выполнения различных упражнений, а затем выработать травмобезопасные поведенческие рекомендации.

Чаще всего встречаются легкие спортивные травмы, которые не доставляют пострадавшим больших неприятностей. Как правило, это обычные травмы, как и в повседневной жизни. Но есть травмы, которые характерны только для занимающихся борьбой самбо. Они могут быть различной тяжести,

в том числе и тяжелыми, требующими оперативного вмешательства медицинских специалистов.

Следует выделить три основных фактора, влияющих на травматизм:

- индивидуальные особенности занимающихся;
- условия проведения занятий, наличие и качество инвентаря;
- особенности типа физической активности.

Для предотвращения травм на занятиях борьбой самбо, каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

- иметь для занятий соответствующую одежду;
- не стремиться сразу к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
- перед каждым занятием непременно выполнять тщательные разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий.

Согласно принятой классификации, имеется 5 групп причин, которые приводят к травмам и заболеваниям у спортсменов:

1. Недостатки в организации и методике учебно-тренировочных занятий и соревнований.
2. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсменов.
3. Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
4. Нарушение правил врачебного контроля.
5. Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Литература

1. Зезюлин Ф. М. САМБО: Учебно-методическое пособие. — Владимир, 2003. — 180 с.
2. Спортивная борьба: Учебник для институтов ФК / Под ред. А.П.Купцова. — М.: Физкультура и спорт, 2006. — 236 с.
3. Спортивная борьба: классическая, вольная, самбо. Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. Галовского Н.М., Катулина А.З. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 340 с.

Е.А.Бородина

канд. культурологии, доцент

Е.А.Лавринов

*студент 5 курса, факультет физической культуры и спорта
Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г.Нижевартовск*

ПРОФИЛАКТИКА ПОВРЕЖДЕНИЙ В БОКСЕ

Бокс — спорт сильных и смелых людей, он требует грамотного подхода к физическому и духовному совершенствованию спортсменов. Травмы (как физические, так и психологические) являются единственным препятствием для роста профессионального мастерства спортсмена, желающего тренироваться и не имеющего отклонений от физиологических норм. Как показывает практика — любая, даже незначительная травма, существенно снижает эффективность работы спортсмена. В случае обострения или перехода в хроническую форму полностью исключается возможность тренировок.

Травмы в боксе — повреждения тканей, органов или всего организма человека в целом, которые возникают при внешних механических или иных воздействиях, в определенных условиях превышающих по своей силе прочность кровных и внутренних тканей тела.

По степени тяжести травмы в боксе делятся на легкие, средние и тяжелые. Легкие незначительные, зачастую поверхностные нарушения тканей организма без потери спортивной работоспособности. Средние — это травмы с заметными, ощутимыми нарушениями в организме (нарушениями целостности носовой перегородки, ушибы костей кисти), ведущие к прекращению на короткий срок тренировочных занятий. Тяжелые травмы с резко выраженными нарушениями в организме, требуют стационарного или продолжительного амбулаторного лечения. Из всех зарегистрированных повреждений в боксе легкие составляют 87%, средние — 12% и тяжелые — 1%.

Причины травматизма в боксе классифицируют следующим образом.

Со стороны боксера:

- несистематическая тренировочная работа, следствием чего являются: недостаточная физическая подготовленность; недостаточная техническая подготовленность, особенно ошибки в технике приемов защиты; огрехи в тактической подготовленности; неумение боксировать против боксеров с разной манерой ведения боя; недостаточная психическая подготовленность, и главное в ней — невысокая концентрация и распределение внимания;
- неправильный гигиенический режим в течение периода подготовки;

- форсированная сгонка веса с трех и выше килограммов в последние дни и часы перед соревновательными боями;
- недостаточная разминка и неудовлетворительный настрой на поединок;
- невыполнение советов и указаний тренера при подготовке к соревнованиям, бою, а также во время поединка.

Со стороны тренера:

- несовершенная методика учебно-спортивной работы с боксерами; допуск спортсменов к участию в соревнованиях до завершения необходимого курса обучения;
- неправильная организация, направленность и ведение индивидуальной подготовки боксера;
- допуск к участию в спаррингах и состязаниях боксеров с отклонениями в состоянии здоровья, с признаками утомления, переутомления и перетренированности;
- допуск боксера к боям с противниками, явно превосходящими его по уровню подготовленности;
- неправильные указания боксеру во время специальной подготовки к соревнованиям и в соревновательных боях;
- преждевременное оформление боксеру спортивного разряда, превышающего его уровень подготовленности;
- недостаточное внимание отработке боксером приемов защиты от сильных ударов;
- продолжение боя с противником, явно превосходящим подшефного по уровню подготовленности;
- допуск к участию в спарринговых боях и соревнованиях боксера, который был в тяжелом нокауне или нокауте в период подготовки.

Со стороны рефери:

- продолжение боя при грубом обоюдном обмене ударами боксирующих;
- игнорирование того факта, что боксер потрясен ударом или упал от удара, а не по какой-либо другой причине, из-за которой состояние нокауна не фиксируется;
- подача команды «Бокс!» вопреки тому, что один из спортсменов не готов к продолжению боя;
- продолжение боя, хотя один из боксеров явно слабее противника;
- невнимание к боксерам, нарушающим правила.

Со стороны врача:

- допуск к участию в спаррингах и состязаниях боксеров с отклонениями в состоянии здоровья, с признаками утомления, переутомления и перетренированности;

- невыполнение своих обязанностей по лечению боксеров, бывших в нокауте в период соревнований, а также задержка с оформлением соответствующей документации.

В связи с материальной базой:

- использование при проведении спаррингов и состязаний перчаток, пришедших в негодность;
- использование недостаточного по толщине и размерам войлочного настила ринга;
- использование некачественных подушек в углах ринга.

Таким образом, подавляющее большинство случаев травматизма в боксе является следствием неумений, незнаний, а подчас и нарушений со стороны самого боксера, его тренера, судейского аппарата, врача и организаторов состязаний.

Занятия боксом связаны с большой физической нагрузкой, поэтому посещать их могут люди, имеющие нормальное физическое развитие, прошедшие предварительный медицинский осмотр и наличие врачебного заключения.

Тренер должен поддерживать тесную связь с врачом, чтобы знать его мнение о состоянии здоровья боксеров. Боксеры, получившие травмы, перенесшие заболевания и операции, имевшие длительные перерывы в занятиях, допускаются к тренировкам с разрешения врача.

Тренер обязан подбирать и распределять упражнения, учитывая подготовленность занимающихся на основе врачебных данных и собственных наблюдений за состоянием здоровья спортсменов. Боксеры, у которых есть признаки какого-либо заболевания, к занятиям не допускаются, их необходимо направить к врачу. Тренер обязан проверить обувь и костюм боксера.

Статистика показывает, что 64% травм зависят от неподготовленности боксеров, 17% относятся к недостаткам организации и методики проведения занятий. Большинство травм связано с повреждениями в области дистального отдела верхних конечностей: пальцев, пястно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, реже локтевого и плечевого суставов. По характеру повреждения — это чаще всего растяжения и разрывы связок суставов, переломы фаланг, периоститы тыльной поверхности пястных костей. Однако бывают и достаточно необычные виды: например, разрыв легкого. Повреждения лица составляют 18% всех травм — это повреждения переносицы и носовых хрящей, рассечение легких тканей в области надбровных дуг. Довольно часто встречаются повреждения внутренней оболочки губ и щек, реже травмируются ушные раковины.

Особое значение имеют травмы центральной нервной системы. Наблюдение показывает, что однократный нокаут в большинстве случаев не вызывает остаточных явлений в состоянии здоровья боксера. Между тем многократные сильные, не амортизированные защитными действиями, удары в голову могут

на длительный срок нарушить функции нервной системы. Частые нокадауны, безусловно, неблагоприятно отражаются на состоянии здоровья.

Нокадаун во время учебно-тренировочного занятия говорит о неправильном его проведении, низкой квалификации тренера как педагога. Главной причиной нокадаунов, да и вообще «чистых» ударов в уязвимые места, является недостаточное владение боксером техникой защитных действий. Поэтому ответственность за нокадаун несет тренер и судья на ринге, который должен снимать боксера за плохую техническую подготовленность.

В правилах соревнований по боксу есть ряд пунктов, предусматривающих усиленный медицинский осмотр участников соревнований, строго определено количество выступлений боксеров разных возрастов и квалификации, ряд других мероприятий, направленных на борьбу с травматизмом. Постоянный контроль тренера за состоянием здоровья спортсмена поможет избежать травм. Характер расстройств, наблюдаемых при этом, зависит от места нанесения удара. Иногда после сильного удара, приведшего к нокадауну, остаются на время травматические неврозы (нистагм, заторможенность, асимметрия сухожильных рефлексов).

Во время занятий преподаватель внимательно наблюдает за тем, как переносят учебно-тренировочные нагрузки занимающиеся. Заметив вялость, бледность, одышку, тренер обязан снизить нагрузку, а в случае необходимости направить боксера к врачу для медицинского заключения о состоянии здоровья.

Вес — один из наиболее важных показателей состояния здоровья и тренированности боксера. С нарастанием тренированности вес стабилизируется, и уменьшение его за каждое занятие бывает примерно одинаковым.

Молодым спортсменам ни в коем случае нельзя разрешать искусственно сгонять вес. Боксеров нужно приучать правильно, не в ущерб здоровью использовать свои физические данные. Ускоренное снижение веса перед соревнованиями с помощью парной бани, голодной диеты и чрезмерного ограничения в приеме жидкости может вызвать расстройство сердечно-сосудистой и нервной системы, органов пищеварения и привести к различным заболеваниям.

Частота пульса — один из показателей того, как организм справляется с физической нагрузкой. Для подсчета пульса пальцы накладываются на висок или запястье. Подсчитывается пульс, в течение 20 сек. Затем полученное число умножают на три, произведение дает число сердечных сокращений в минуту.

Большая часть повреждений — это травмы кисти и пальцев, особенно большого пальца правой руки. Причина — в неправильном положении кулака в момент удара и неумелом бинтовании рук.

Чтобы предохранить занимающихся от частых повреждений рук, тренеру следует:

- показать обучаемым, как нужно правильно бинтовать руки;

- требовать, чтобы боксеры обязательно бинтовали их перед условными и вольными боями, перед упражнениями с боксерскими снарядами (мешком, грушей, лапой);
- следить за правильным положением кулака в момент удара;
- следить за исправностью снарядов и перчаток;
- фиксировать своевременность лечения травм кистей и пальцев;
- исключать из тренировочного процесса ударные упражнения для поврежденной руки.

Повреждение кожи в области надбровных дуг обычно происходит из-за того, что боксеры нарушают правила. Кожу может повредить удар головой, локтем или внутренней частью перчатки (шнуровкой). За подобные действия боксера строго наказывают, вплоть до дисквалификации.

Чтобы предохранить брови спортсмена от повреждений, следует научить боксера точно рассчитывать боевую дистанцию, чтобы атакуя, контратакуя и защищаясь, он не допускал опасного движения головой, запрещенного правилами; применять на тренировках маску, защищающую брови от случайного или небрежного удара головой; смазывать вазелином надбровные дуги, чтобы избежать ссадин.

Зубы и слизистую оболочку рта предохраняет от повреждений специальный на зубник «капа» из каучука или пластмассы.

Повреждение лица и кровотечение из носа чаще бывает у соревнующихся боксеров-новичков, еще не овладевших защитой.

Для профилактики травматизма в боксе особенно важно предупреждать у боксеров нокауты.

Нокаут — это состояние боксера, характеризующееся головокружением, частичной или полной потерей ориентации, а иногда и сознания, возникшее в результате удара.

Нокаут бывает после ударов в нижнюю челюсть, под ложечку (в область солнечного сплетения), правое и левое подреберье. Очень часто нокаут не вызывает никаких последствий. После любого нокаута спортсмен обязан явиться к врачу. Если после боя, в котором боксер получил тяжелые удары в голову, он почувствует головокружение, тошноту или у него начнется рвота, он должен немедленно обратиться к врачу.

Боксеру, получившему нокаут, правилами запрещается тренироваться в течение 3 месяцев и участвовать в соревнованиях.

Начинать тренироваться после любого нокаута можно только с разрешения врача. Чтобы избежать нокаута, боксер должен овладеть совершенной техникой, научиться быстро, передвигаться и маневрировать на ринге, применять разнообразные защитные приемы.

Тренер обязан воспитывать искусных боксеров, владеющих разнообразной техникой, умело защищающихся и избегающих ударов. Боксеры должны уметь

тактически правильно строить бой и обыгрывать противника. Необходимо воспитывать боксеров так, чтобы они были корректны и уважали друг друга. Преподавателю надо следить за тем, чтобы боксеры внимательно выполняли все заданные упражнения, не горячились в учебном бою, не боксировали излишне резко с более слабыми партнерами.

Боксер обязан выступать в состязаниях хорошо подготовленным. Нельзя участвовать в боях в болезненном состоянии, если организм боксера ослаблен форсированным снижением веса, нарушением режима или перерывом в тренировках.

Литература

1. Филимонов В.И. Теория и методика бокса. — М., 2006.
2. Черный В.Г. Спорт без травм. — М., 1988.
3. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. — 2-е изд., перераб. и доп. — СПб., 2002.

Е.А.Бородина

канд. культурологии, доцент

В.А.Платонов

*студент 6 курса, факультет физической культуры и спорта
Нижегородский государственный гуманитарный университет
г.Нижегород*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Среди большого многообразия средств развития физических способностей в школе важное место занимает игра в волейбол. Это объясняется не только ее доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств (двигательных и координационных способностей), и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключение), что имеет исключительное значение в школьном возрасте.

Наряду с решением задач укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки, совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейболу способствует выявлению «волейбольных» талантов еще в школе, а также создает предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

Основу волейбола составляет игровая деятельность — соревнования, которые предполагают большое количество технических приемов и тактических действий, а также необходимость выполнять их многократно (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования).

Нами для сравнения средств и методов развития физических качеств, было проведено исследование, в котором участвовали учащиеся в возрасте 15—16 лет, разделенные на контрольную и экспериментальную группы.

Цель эксперимента — определить средства и методы, способствующие наиболее эффективному развитию прыгучести, выносливости и быстроты у школьников 15—16 лет занимающихся в секции волейбола, а также экспериментально проверить эффективность выявленных средств и методов развития общих и специальных физических качеств у спортсменов-волейболистов.

За основу были взяты три теста:

- бег на 20 метров;
- челночный бег 5 x 18 м.;
- прыжок в длину с места.

Данные тесты были выбраны не случайно. Скорость, скоростная выносливость, прыгучесть одни из основных параметров, характеризующих уровень развития физических качеств у игроков, занимающихся волейболом.

Тестирование проводилось в три этапа:

1. Входной контроль.
2. Первое тестирование.
3. Выходной контроль.

Исследование проводилось в течение двух лет (сентябрь 2010 — март 2012).

Структура учебно-тренировочных занятий состояла из подготовительной, основной и заключительной части. Подготовительная часть в экспериментальной группе включала в себя специальную разминку, которая способствовала подготовке всех систем организма для выполнения тренировочных заданий. В разминке использовались специальные упражнения: на координацию, гибкость, скоростные качества. В основной части делался большой акцент на упражнения с соревновательной скоростью на волейбольной площадке. Во время занятий мы использовали музыкальное сопровождение.

В заключительной части проводились упражнения на расслабление и дополнительное развитие гибкости.

Занятия проводились пять раз в неделю по полтора часа.

Основным отличием являлось включение двух дней, где основная двигательная деятельность направлена на развитие общих и специальных физических качеств в программу учебно-тренировочного процесса для экспериментальной группы. В контрольной группе общая и специальная физическая подготовка осуществлялась в процессе разминки и немного в основной части занятия.

Рассмотрим подробнее подготовительный мезоцикл в обеих группах.

Мезоцикл экспериментальной и контрольной групп в предсоревновательном и соревновательном периоде практически не отличался. Его длительность составила 4 недели.

Основные отличия наблюдались на четвертой недели основного мезоцикла в подготовительном периоде. Суть отличий заключалось в том, что в основном периоде подготовки мы использовали круговой, интервальный и повторный методы в сериях в максимальном и субмаксимальном режимах для экспериментальной группы, в которых основным параметром является скорость в беге на 20 м, челночный бег, прыжок в длину с места и прыжок в высоту с места, при этом, мы стремились ориентировать группу на адаптацию к временному параметру, добиваясь снижения пульса. Тогда как в контрольной группе мы работали через одиночные временные отрезки с небольшими паузами между ними.

На подготовительном этапе 2-го мезоцикла подготовки различия между группами сохранялись. В экспериментальной группе мы снизили объем и повысили интенсивность. В частности из этих четырех недель подготовительного периода только первые две были направлены на выход с соревновательной скоростью. А следующие две недели были практически полностью посвящены восстановлению, где мы позволили себе несколько отойти от основного вида деятельности (волейбола), и включили: восстановительное плавание, легкий кросс, спортивные игры с незначительным включением упражнений на общую физическую подготовку (в 2 раза меньше чем на основных тренировках).

В контрольной группе тренировки осуществлялись без резких перепадов нагрузки с обычным снижением интенсивности, за неделю до соревнований. В эту неделю включались стрессовые тренировки соревновательного типа (снижен объем и возросла интенсивность).

Таким образом, через двенадцать недель работы в макроцикле, обе группы, совместно приняли участие в мини-соревнованиях. Такие же соревнования были проведены после подготовительного и основного периодов.

Через четыре недели тренировок проводилось соревнование, с целью определения эффективности выявленной нами методики развития физических качеств.

Тестирование показало, что все занимающиеся улучшили свои результаты. Отсюда видно, что методика развития физических качеств в экспериментальной группе эффективнее по отношению к занимающимся спортсменам в контрольной группе.

Помимо этого, были разработаны практические рекомендации для специалистов, работающих со школьниками:

1. Больше внимания уделять развитию быстроты простой двигательной реакции, для повышения уровня общей координации.
2. Во время организации учебно-тренировочного процесса обращать внимание на командное взаимодействие, которое в дальнейшем будет способствовать взаимопониманию между спортсменами.

3. Рекомендуем следующие виды игровой деятельности, способствующие развитию двигательных и координационных способностей:

- подвижные игры;
- эстафеты;
- спортивные игры (волейбол по упрощенным правилам, пионербол, футбол, настольный теннис и т.д.);
- развивающие игры.

Предлагаемые упражнения выполняются в разминке, в основной части, в переходном и подготовительном периоде спортивной подготовки.

Литература

1. Альходжали Р.Ф. Возрастная динамика специальной подготовленности волейболисток: Дис. ... канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. — М., 2009. — 108 с.
2. Андрис Э.Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в волейболе в зависимости от структуры соревновательного упражнения. — ТИП. 2009. — № 2. — 12—14 с.
3. Багмет К.В. Исследование применения комплексов восстановительных средств при подготовке юных волейболистов с большими тренировочными нагрузками: Дис. ... канд. пед. наук / РГАФК. — М., 2006. — 144 с.
4. Баринов В.В. Влияние индивидуальных особенностей личности волейболиста на успешность соревновательной деятельности: Дис. ... канд. пед. наук / РГАФК. — М., 2001. — 123 с.
5. Данилов В.А. Повышение эффективности игровых действий в волейболе [теория и методика]: Дис. ... д-ра пед. наук / РГАФК. — М., 1996. — 375 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. — М.: ФИС, 2007. — 220 с.

Е.А.Бородина

канд. культурологии, доцент

П.С.Середа

*студент 4 курса, факультет физической культуры и спорта
Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г.Нижевартовск*

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

Одним из наиболее тяжелых видов нарушения здоровья, приводящих к социальному дефекту, социальной недостаточности, является полная или частичная утрата зрения: слепота или слабовидение. Слепота является трагическим финалом тяжелых заболеваний глаз и создает значительные трудности

в приспособлении к жизни и окружающей среде, так как 90% информации о внешнем мире поступает через зрительный анализатор и нарушение его функций приобретает первостепенное значение для жизнедеятельности, ограничивая столь необходимые категории жизнедеятельности, как способность к передвижению, ориентации, обучению, самообслуживанию.

Важное место в системе медико-социальной реабилитации незрячих занимает совершенствование физических возможностей организма, чему способствует развитие спортивной работы, так как малоподвижность отрицательно влияет на состояние их двигательных способностей.

Соревнования среди слепых проводятся по таким видам спорта, как легкая атлетика (бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, тройной прыжок, метание диска, копья и ядра), плавание, борьба дзюдо, гонки на велотандемах и на равнинных лыжах, биатлон (со специальным оснащением для стрельбы), скоростной спуск с горы и слалом, голбол и торбол (игры для слепых со звенящим мячом), боулинг, пауэрлифтинг, шау-дан (игра для слепых — аналог настольного тенниса), мини-футбол, шахматы, шашки.

Слабовидение является пограничным состоянием между нормальным зрением и слепотой.

Патология зрительного восприятия (снижение остроты зрения, сужение поля зрения, нарушения цвета и цветоразличения) отрицательно влияет на психическое развитие слепых и слабовидящих.

Полное или частичное нарушение функций зрения отражается и на физическом развитии, что обусловлено сложностью пространственной ориентации и вызванным этим ограничением слепых в свободе передвижения. Малоподвижный образ жизни в свою очередь вызывает мышечную вялость, деформацию скелета, гипофункции внутренних органов и т.д.

В целом у слепых и слабовидящих наблюдается соматическая ослабленность (функциональная недостаточность сердечно-сосудистой системы, сомато-вегетативные отклонения), нарушаются осанка и походка, наблюдаются изменения в моторике — появляются навязчивые движения (например, давление на глазное яблоко, покачивания головой, туловищем). Широко распространена гипокинезия, то есть снижение двигательной активности. Часто отмечаются нарушения нервной системы, особенно вегетативной. В ряде случаев в связи с режимом сокращением сенсорной афферентации возможны психопатологические изменения личности.

Особенностью контингента слепых и слабовидящих спортсменов можно считать наличие у большинства атлетов тяжелой, комплексной офтальмопатологии. Как правило, имеет место поражение светопреломляющих сред и зрительно-нервного аппарата. Поэтому отнесение атлета в ту или иную нозологическую группу иногда сопряжено с затруднениями. При проведении медицинской комиссии эксперты IBSA рубрифицируют спортсменов по нозологии, принимая во внимание наиболее тяжелое глазное заболевание, имеющее прогрессивное

течение, худший прогноз и приводящее данного атлета к наибольшему поражению зрительных функций.

Спортивная нагрузка необходима для медико-социальной реабилитации слепых и слабовидящих, их физического, психического и социального развития. Она даже более необходима, чем для нормально видящих, так как инвалиды по зрению чаще страдают от гиподинамии и связанных с ней нарушениях психосоматического статуса. Офтальмологические рекомендации должны быть направлены на предотвращение возможных вторичных осложнений и исключение риска для здоровья.

При формировании клинико-функциональных обоснований занятий спортом для слабовидящих целесообразно использовать методический подход, примененный учеными ЦИЭТИНа, при разработке системы трудоустройства незрячих на предприятиях ВОС.

Основным принципом этой системы было соответствие клинического статуса и функциональных возможностей инвалида, прежде всего его зрительного анализатора, требованиям, предъявляемым характером и условиями труда.

Аналогично этому принципу при составлении показаний и противопоказаний занятий спортом лиц с глубоким поражением зрения ведущим должно явиться соответствие между видом офтальмопатологии, особенностями патогенеза, степенью, характером нарушений зрительных функций, с одной стороны, и психофизиологическими особенностями спортивных нагрузок — с другой. Заключение окулиста о показаниях и противопоказаниях вида и характера спортивной нагрузки должно быть соотнесено со стадией заболевания.

Вынесение решения о рекомендации какой-либо спортивной нагрузки для незрячих атлетов со стороны окулистов затруднено определенной перестраховкой при оценке допустимых спортивных нагрузок. Такая оценка требует от окулиста представлений:

- о патогенетических особенностях глазных заболеваний;
- о физиологических механизмах воздействия разных видов спортивных нагрузок на орган зрения и организм в целом;
- о возможностях применения средств адаптивной физической культуры для контингента слепых и слабовидящих;
- о современных практических достижениях незрячих атлетов.

Рекомендации спортивной нагрузки слепым и слабовидящим необходимо определять в тесном взаимодействии офтальмолога, спортивного педагога, тренера.

Офтальмологическая рекомендация для слепых и слабовидящих спортсменов должна ориентировать атлетов на допустимость определенных видов нагрузки, а не на какой-либо конкретный вид спорта. Главная цель — уменьшить или исключить риск для здоровья спортсмена, в чем солидарны авторы литературных публикаций.

Оценку допустимой нагрузки для слепых и слабовидящих спортсменов целесообразно проводить с учетом направленности тренировочного процесса, который развивает определенные качества (выносливость, быстроту, силу и др.) и характера выполняемых упражнений.

Исходя из направленности тренировочного процесса, выделяют 9 групп со сходными физиологическими закономерностями, которые используются во время тренировок. Помимо развития определенных физических качеств (быстрота, сила, выносливость и др.) и их сочетаний, предусматривается деление по мощности (максимальная, субмаксимальная, большая, умеренная и переменная) и цикличности выполняемой работы.

По аналогии с указанной схемой, исходя из особенностей патогенеза тяжелых инвалидирующих заболеваний глаз и практики участия инвалидов по зрению в спорте высших достижений, предлагаются основные группы направлений тренировочной работы с примерами некоторых видов спорта, в которых участвуют слепые и слабовидящие атлеты:

I — циклическая работа максимальной мощности, направленная на развитие быстроты и силы (бег 100, 200, 400 м; прыжков длину и тройной; плавание 50 и 100 м; велотандем 1 км с места и с хода);

II — циклическая работа субмаксимальной мощности, направленная на развитие быстроты и выносливости (бег 800, 1000, 1500 м; плавание 200 и 400 м; велотандем — индивидуальная гонка на 2, 3, 4 км);

III — циклическая работа большой мощности, направленная на развитие выносливости (бег 5, 10 км; велотандем — гонки на треке и шоссе; лыжи равнинные 5, 10 км);

IV — циклическая работа умеренной мощности, направленная на развитие выносливости (марафонский бег; лыжи равнинные 15 км; биатлон);

V — ациклическая работа максимальной мощности, направленная на развитие быстроты и силы (пауэрлифтинг; метание диска; молота и копья; толкание ядра; прыжки в высоту);

VI — ациклическая работа переменной мощности, направленная на развитие ловкости и силы (горнолыжный слалом; скоростной спуск и слалом-гигант);

VII — ациклическая работа переменной мощности, направленная на развитие ловкости и быстроты (голбол; торбол; боулинг);

VIII — ациклическая работа переменной мощности, направленная на развитие ловкости, быстроты и силы (борьба дзюдо; мини-футбол);

IX — все прочие виды (шахматы; шашки).

Занятие спортом является не только средством улучшения общесоматического состояния, но и важнейшим социально-психологическим фактором, так как возникает возможность показать, каких выдающихся результатов можно добиться в условиях значительного снижения или отсутствия функции различных органов.

Литература

1. Демирчоглян Г.Г., Демирчоглян А.Г. Специальная физическая культура для слабо-видящих школьников. — М.: Советский Спорт, 2000. — 160 с.
2. Толмачев Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабо-видящих. — М.: Советский Спорт, 2004. — 108 с.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П.Евсеева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Советский Спорт, 2005. — 296 с.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебник / Под общ. ред. проф. Л.В.Шапковой. — М.: Советский Спорт, 2007. — 608 с.

Е.А.Бородина

канд. культурологии, доцент

Л.В.Шуляк

*студентка 5 курса, факультет физической культуры и спорта
Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г.Нижевартовск*

ИССЛЕДОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Процесс интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья посредством активных форм реабилитации, регулярных занятий физической культурой и спортом в учреждениях физкультурно-спортивной направленности прошел период начального становления (формирования нормативно-правовой базы, открытия отделений адаптивной физической культуры в учреждениях физкультурно-спортивной направленности) и находится на этапе практической реализации. И как практический опыт, представляет живой интерес со стороны всех заинтересованных специалистов в плане имеющейся динамики, эффективности его применения. Требуется анализа с целью возможности использования в других учреждениях города, региона округа.

Целью нашего исследования было изучение динамичности учебно-тренировочного процесса по адаптивной физической культуре, определение его эффективности за трехлетний период времени, на примере детско-юношеской спортивной школы города Нижневартовска.

Предметом педагогического исследования является диагностика и анализ учебно-воспитательного процесса по количественным и качественным показателям.

Ранее проводимые исследования (В.И.Виноградов, И.Б.Калинина, В.Э.Кудряшов в соавт., С.Ф.Курдыбайло, А.С.Солодковым, О.В.Морозовой) свидетельствуют о положительной динамике и эффективности систематических занятий физической культурой и спортом с инвалидами, перенесшими ампутацию нижних конечностей в физиологическом аспекте. Какова же практическая эффективность систематических занятий адаптивной физической культурой в плане социализации для лиц, имеющих ограничения в состоянии здоровья? Одной из задач адаптивной физической культуры в детско-юношеской спортивной школе является социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Работа с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, представляет собой многолетний учебно-тренировочный процесс, который строится на общих педагогических принципах и ведется по двум направлениям:

— спортивно-оздоровительная (собственно адаптивная физическая культура с элементами видов спорта);

— спортивная направленность (по видам спорта и дисциплинам).

В процессе исследования мы провели сбор и анализ документальных и архивных материалов за 2008—09, 2009—10, 2010—11 учебные годы. В результате педагогического наблюдения дали экспертную оценку и разработали карту результативности учебно-тренировочного процесса по адаптивной физической культуре с разбивкой занимающихся по: нозологическим группам, возрастам, динамике спортивной направленности, соотношению занимающихся физической культурой и спортом за трехлетний период подготовки; сделали анализ и заключение нашего исследования с практическими рекомендациями.

Исследования проводились в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования детей «Детско-юношеской спортивной школе» города Нижневартовска. Приняли участие лица с поражением опорно-двигательного аппарата — 134 человека, нарушение зрения — 59 человек, нарушение слуха — 46 человек.

Из полученных данных прослеживается положительная динамика численности занимающихся адаптивной физической культурой в возрасте до 14 лет по всем классам поражения. Несколько иная ситуация в возрасте от 15 до 30 лет: у лиц с поражением опорно-двигательного аппарата — положительная динамика; у лиц с нарушением зрения — стойкое снижение численности; у лиц с нарушением слуха — положительная динамика до 2010—2011 учебного года, затем снижение численности. Это связано с тем, что выпускники школ 1-го и 2-го видов уезжают для получения дальнейшего образования в другие города, так как у нас нет образовательных учреждений среднего профессионального образования для глухих.

Нами было определено процентное соотношение, выбирающих спорт, от общего числа занимающихся. Следует отметить положительную тенденцию спорта как средства реабилитации и социальной интеграции.

Практические рекомендации:

1. Для привлечения к занятиям адаптивной физической культурой вести активнее агитационно-просветительскую деятельность среди лиц, имеющих ограничения в состоянии здоровья по зрению и слуху средней возрастной группы (от 15 до 30 лет).

2. Рекомендовать образовательным учреждениям среднего и высшего профессионального образования города предоставлять возможность получения образования инвалидам по зрению и слуху.

3. Продолжать вести учебно-тренировочную работу по двум направлениям (адаптивная физическая культура и адаптивный спорт), ввиду положительного прироста численности занимающихся — как показателя эффективности социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Литература

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 264 с.

2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П.Евсеева. — М.: Советский спорт, 2009. — 448 с.

3. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под общей ред. проф. Л.В.Шапковой. — М.: Советский спорт, 2009. — 608 с.

4. Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и физкультурно-спортивных клубов инвалидов и лиц с отклонениями в развитии: Сб. материалов / Сост. Н.А.Сладкова. — М.: Советский спорт, 2003. — 184 с.

5. Адаптивная физическая культура. Санкт-Петербургская академия физической культуры им. П.Ф.Лесгафта, 2000. — № 1—2.

ВЛИЯНИЕ ПОДГОТОВКИ ГОНОЧНЫХ ЛЫЖ НА РЕЗУЛЬТАТ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

В современный спорт в последние годы приходят новые методики тренировки, широко внедряются современные медико-биологические и психологические разработки, организационные решения, строятся спортивные сооружения, отвечающие самым высоким требованиям, совершенствуются спортивный инвентарь и экипировка.

Наиболее ярко новые технологии проявляют себя в современных лыжных гонках. Большое место в подготовке спортсменов высших разрядов отводится тренировке в подготовительном периоде на высокогорных глетчерах, лыжных тоннелях, где можно проводить тренировки на лыжах. Широко внедряются в подготовке спортсменов горные дома, где повышается уровень гемоглобина, новые технические средства.

Лыжные гонки являются специфическим видом спорта, в котором, наряду с физической, технической, тактической и психологической подготовкой, важное место занимает процесс подготовки лыж.

«В современных лыжных гонках технология подготовки лыж зачастую определяет результат спортсмена и становится решающим фактором в достижении результата» [2].

«На крупных соревнованиях по лыжным дисциплинам все больше внимания уделяется высокотехнологичным методам обработки лыж. В условиях острой конкуренции они совершенствуются и становятся все более профессиональными. Во время проведения испытаний учитываются различные факторы, такие как качество снега, температура, влажность воздуха, ветер или солнечное излучение» [5].

Ряд исследователей (К.А.Багин, П.М.Виролайнен, А.А.Грушин, Т.Н.Раменская, С.В.Шаров, и др.) ставят зависимость спортивных результатов от подготовки скользящей поверхности гоночных лыж.

«Определяющую роль по степени влияния на скольжение лыж в первую очередь играет конструкция лыжи. Затем структура. В цифрах это выглядит примерно так: роль конструкции лыжи — 60%, 20% — структура, 20% — смазка» [1].

Одним из важнейших компонентов технологии подготовки гоночных лыж является нанесение структуры на скользящую поверхность, выбор которой определяется климатическими условиями: температурой воздуха, снега; влажностью, структурой снега. В современных лыжных гонках вопрос выбора правильной

структуры, часто становится определяющим в результате спортсмена и является актуальным.

«Рисунок структуры бывает: линейным, перекрещивающимся и беспорядочным. В последнее время появились новые шлифовальные машины, которые наносят смешанные структуры. Структура может наноситься камнем на шлифовальной машине (штайншлиф), ручными способами с помощью роллернакатки, шлифовальной бумаги и металлической щетки» [3].

«Штайншлиф — шлифовка лыж камнем. Технология обработки лыж на специальной шлифовальной машине пришла в лыжные гонки из горнолыжного спорта.

Возможность применения шлифовки наждачным камнем в промышленных масштабах привели к тому, что производители гоночных лыж стали использовать шлифовку камнем для доводки скользящей поверхности производимых лыж. Машины последнего поколения уже приспособлены для более мягкой работы с гоночными лыжами. Таким образом, шлифовка наждачным камнем стала неотъемлемой частью индустрии гоночных лыж» [4].

Национальными сборными командами шлифовка камнем используется очень хорошо, хотя предмет изучен еще достаточно слабо. Дело в том, что воспроизвести ту или иную победную структуру со 100-процентной точностью практически невозможно. Камень изнашивается, меняется его диаметр, состав камня неоднородный, резец точится, камень вращается с разными скоростями, лыжа подается тоже на разных скоростях и т.д. и т.п. Например, норвежский Олимпийский комитет выделил 300 000 долларов на исследование структур и создание лазерного сканера с компьютерным обеспечением, с помощью которого можно будет снимать «слепок» структуры скользящей поверхности. Следует отметить, что современные шлифовальные машины могут делать до 1000 различных комбинаций.

По мнению эстонского тренера Мати Алавера, у России есть большой резерв в подготовке лыж. В Норвегии на эти цели выделяются серьезные деньги, поэтому неудивительно, что норвежские технологии изготовления и обработки лыж значительно опережают всех.

При подготовке к Олимпийским играм в Ванкувере французскими специалистами была создана новая машина для подготовки структуры, которая создает неравномерный штайншлиф. Суть заключается в том, что в разных зонах скользящей поверхности наносится разный рисунок, дифференцированный по длине лыжи. Такой штайншлиф дает большой выигрыш в скорости и стоит больших денег.

Перед началом сезона 2011—2012 гг. у сборной России появился собственный шлифовальный станок марки «Winttrsteiger». Станок стоит очень больших денег. Назначение станка — нанесение на скользящую поверхность лыж специального рисунка, улучшающего скольжение. За этим кроется огромный потенциал увеличения скольжения лыж и, как следствие, улучшения результатов.

Обработка одной пары лыж стоит 30—50 евро. В арсенале спортсмена мирового уровня — несколько десятков пар лыж. Прежде в сборной команде России заказывали штайншлиф только для ведущих спортсменов и рисунок наносился в европейских центрах стандартный. Теперь с появлением собственного шлифовального станка есть возможность готовить лыжи идеально.

Организация, методы и методика проведения исследования. Основной опытно-экспериментальной базой исследования явилась сборная команда Республики Татарстан по лыжным гонкам. Возможность нанесения структуры шлифовальной машиной у большинства лыжников нет. Альтернативой является нанесение структуры ручной нарезкой. При проведении исследования использовались методы педагогического эксперимента и математико-статистической обработки.

При проведении педагогического эксперимента использовалось тестирование с помощью электронных радаров скорости отечественного производства.

Нами было проведено исследование зависимости величины шага нарезки при нанесении ручной структуры от климатических условий. При проведении эксперимента использовалась нарезка «Swix» с четырьмя ножами: 0,33—0,5 мм; 0,7—1 мм; 2 мм; 3—4 мм.

Таблица 1

**Проверка влияния климатических условий на выбор шага нарезки
в морозную погоду**

Величина шага нарезки	Отрезки (сек.)					M ± m
	1	2	3	4	5	
0,33—0,5 мм	3,76	3,78	3,80	3,81	3,80	3,790 ± 0,009
0,7—1 мм	3,81	3,82	3,84	3,84	3,85	3,832 ± 0,007
2 мм	3,83	3,84	3,85	3,85	3,86	3,846 ± 0,005
3—4 мм	3,86	3,87	3,88	3,90	3,88	3,878 ± 0,006

Эксперимент проводился на тестовом склоне 18° на отрезке 40 м. Измерения проводились с помощью радара скорости. Первое тестирование проводилось в морозную погоду при свежеснегавшем снеге.

Как видно, из таблицы 1, в результате эксперимента было установлено, что при морозной погоде и свежеснегавшем снеге лучшие результаты показали лыжи с нанесенной структурой с шагом нарезки 0,33—0,5 мм.

Вывод статистических расчетов: результаты скольжения зависят от шага нарезки ($P < 0,0001$) при $\alpha = 0,05$.

Второе тестирование проводилось при крупнозернистом, мокром снеге. Лыжня глянцевающая. В результате эксперимента было выявлено, что на крупнозернистом снеге и глянцевающей лыжне лучшие результаты показали лыжи с нанесенной структурой с шагом нарезки 0,7—1 мм.

Вывод статистических расчетов: результаты скольжения зависят от шага нарезки ($P < 0,0001$) при $\alpha = 0,05$. Результаты в таблице 2.

Таблица 2

**Проверка влияния климатических условий на выбор шага нарезки
во влажную погоду**

Величина шага нарезки	Отрезки (сек.)					M ± m
	1	2	3	4	5	
0,33—0,5 мм	3,76	3,76	3,77	3,78	3,76	3,766 ± 0,004
0,7—1 мм	3,74	3,72	3,70	3,70	3,72	3,716 ± 0,007
2 мм	3,78	3,79	3,78	3,77	3,76	3,776 ± 0,005
3—4 мм	3,79	3,80	3,81	3,79	3,78	3,794 ± 0,005

Третье тестирование проводилось в условиях нового мокрого снега, глянцеющей лыжни. Результаты в таблице 3.

Эксперимент показал, что в условиях нового мокрого снега и глянцеющей лыжни лучший результат имели лыжи с нарезанной ручной структурой шагом 2 мм.

Вывод статистических расчетов: результаты скольжения зависят от шага нарезки ($P < 0,0001$) при $\alpha = 0,05$.

Четвертое тестирование проводилось при слабом морозе и высокой (90%) влажности. Тестирование выявило, что при слабом морозе и высокой влажности лучшие показатели у лыж с шагом нарезки 3—4 мм. Результаты в таблице 4.

Таблица 3

**Проверка влияния климатических условий на выбор шага нарезки
в условиях нового мокрого снега**

Величина шага нарезки	Отрезки (сек.)					M ± m
	1	2	3	4	5	
0,33—0,5мм	3,84	3,85	3,86	3,85	3,84	3,850 ± 0,004
0,7—1мм	3,83	3,84	3,84	3,82	3,83	3,832 ± 0,003
2 мм	3,80	3,81	3,82	3,81	3,80	3,808 ± 0,004
3—4 мм	3,82	3,83	3,84	3,82	3,83	3,828 ± 0,004

Вывод статистических расчетов: результаты скольжения зависят от шага нарезки ($P < 0,0001$) при $\alpha = 0,05$.

Таблица 4

**Проверка влияния климатических условий на выбор шага нарезки
в условиях слабого мороза и высокой влажности**

Величина шага нарезки	Отрезки (сек.)					M ± m
	1	2	3	4	5	
0,33—0,5 мм	3,80	3,81	3,82	3,81	3,80	3,808 ± 0,004
0,7—1 мм	3,84	3,85	3,86	3,85	3,84	3,848 ± 0,004
2 мм	3,82	3,83	3,84	3,82	3,85	3,832 ± 0,006
3—4 мм	3,78	3,77	3,79	3,78	3,80	3,784 ± 0,005

В результате статистической обработки было доказано влияние шага ручной нарезки в зависимости от климатических факторов на результат скольжения лыж.

Выводы исследования. Шлифовка скользящей поверхности и нанесение на нее определенной структуры позволяет значительно улучшить скользящие свойства. Для выбора правильной структуры необходимо проведение тестирования.

Литература

1. Браун Н. Подготовка лыж: полное руководство: учебное пособие / Н.Браун. — Мурманск: Север, 2004. — 167 с.
2. Грушин А.А. Маленькие секреты / А.А.Грушин // Лыжный спорт. — 1997. — № 2. — С. 25—26.
3. Завьялов А.А. Точно подобранная под погоду структура для лыж — это как соус к спагетти / А.А.Завьялов // Лыжный спорт. — 2000. — № 15. — С. 110—112.
4. Кузьмин, Н. Штайншлиф — шлифовка лыж / Н.Кузьмин // Лыжный спорт. — 1998. — № 1. — С. 17—20.
5. Смирнов А.А. Искусство и основные принципы смазки лыж: учебное пособие / А.А.Смирнов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 2006. — 90 с.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ В РЕСПУБЛИКЕ БУРЯТИЯ (на примере АОУ СПО «Республиканского многоуровневого колледжа»)

Современное становление и развитие спорта предполагает и характеризуется усложнением не только самой деятельности, но и усложнением технологического, психологического процесса и сопровождения спортивной деятельности. В современном мире наблюдается что, успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки.

На современном этапе основы психологической подготовки спортсменов является малоизученной областью в Республике Бурятия. Безусловно, по крупным городам России обширно ведется практика внедрения и усовершенствования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. В спортивных школах действует определенная психологическая служба во главе с спортивным психологом. По Республике Бурятия на данный момент действуют несколько образовательных учреждений по подготовке специалистов в области физической культуры и спорта: «Республиканский многоуровневый колледж», «Педагогический колледж», «Бурятский государственный университет». Из них только в БГУ в настоящее время ведется профессиональная психологическая подготовка спортсменов.

Нами было проведено социологическое исследование в РМК. Были использованы такие методы как, экспертный опрос и анкетирование, с целью выявить значимость психологической подготовки в спортивной деятельности. В экспертном опросе приняли участие несколько специалистов в сфере физической культуры и спорта. В анкетном опросе приняли участие 100 студентов-спортсменов.

Выбор данных методов позволил нам раскрыть сущность спортивной подготовки. Анализируя данные, полученные с помощью анкетирования, были выявлены следующие результаты. Нами были выявлено, что основными видами спортивной тренировки является физическая подготовка (91%), психологическая (64%) и медицинская (27%). На вопрос «Предоставляется ли психологическая помощь спортсменам?» положительный ответ дали 64%, отрицательный ответ — 18%, остальные ответили, что предоставляется данная помощь периодически — 18%. Было проанализировано что, психологическая помощь предоставляется в основном в лице тренера по определенному виду спорта (82%), на 9% оценили помощь психолога, родителей и товарищей.

Исследование установило, что в период подготовки к соревнованиям, нередко спортсмены сталкиваются с различными внутриличностными проблемами соответственно им необходима поддержка со стороны, студенты — спортсмены больше всего при возникновении проблем обращаются к тренеру и товарищам — 36,4%, к родителям — 18% и только 9% обращаются к психологу. Но, тем не менее, студенты утверждают, что они нуждаются в спортивном психологе (55%).

45% студентов отметили, что в период спортивной тренировки студенты — спортсмены сталкиваются с психологическими проблемами. Также существенную роль занимает проблема взаимоотношения с другими спортсменами — 18% и проблемы связанные с самоактуализацией (заниженной самооценкой, неверие в свои возможности и силы) — 27%.

По результату экспертного опроса, наблюдаются следующие результаты. Большинство экспертов считают, что на данный момент не достаточно эффективно предоставляется психологическая помощь спортсменам. В нашем случае, как отмечает специалист в сфере физической культуры и спорта БГУ и РМК Юлия Олеговна Бороева, комплексная (техническая, психологическая) помощь оказывается в первую очередь непосредственно тренером.

По мнению декана «Физической культуры и туризма РМК» Олега Вячеслава Черных частично закреплены функции по предоставлению психологической помощи за куратором. Так как на сегодняшний день куратор является тем наставником не только в учебной деятельности, но и во всей жизнедеятельности. Хотя по России отмечается высокий показатель предоставления данной помощи спортсменам, и психологическая поддержка предоставляется профессиональным спортивным психологом.

По мнению 80% экспертов существует необходимость создания психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Безусловно, по мнению тренера по волейболу Анатолия Борисовича Гармаева психологическая помощь имеет огромную значимость, так как психологическая помощь является тем фактором самообладания спортсмена в период соревнования. По мнению тренера по боксу Павела Юрьевича Сыренова для эффективной спортивной деятельности и результативности показателей спортсмена необходима подготовка в комплексе, а именно физической, технической, психологической, медицинской.

Большинство специалистов (60%) утверждают, что наблюдается необходимость совершенствования и оказания психологической помощи спортсменам не только перед соревнованием, но весь период спортивной подготовки. Также было выявлено что, психологическая помощь оказывается не достаточно эффективно, в связи с этим возрастает значимость и необходимость спортивного психолога.

Таким образом, из деятельности колледжа явно наблюдается проблема совершенствования профессиональной психологической службы в области физической культуры и спорта, не только в данном учреждении, но по всем спортивным школам Республики Бурятия.

На основании полученных данных, мы считаем что, для результативности спортивного показателя необходимо создать программу по психологической подготовке спортсменов к соревнованиям.

Проблемная ситуация: Психологическая подготовка к конкретному соревнованию направлена на формирование у спортсмена психической готовности именно к данному конкретному соревнованию, то есть на то, чтобы перед соревнованием и в ходе его спортсмен находился в психическом состоянии, обеспечивающем эффективность и надежность саморегуляции поведения и действий. Таким образом, нами предложена программа по психологическому содействию спортсменов к соревнованиям.

Цель: создание программы по психологической подготовке спортсменов к соревнованиям.

Задачи:

1. Проведение психодиагностики, определение возможностей спортсмена в том или ином виде спорта
2. Организация психологической подготовки спортсмена
3. Проведение опроса на выявление уровня готовности к соревнованию

Описание работы: Предполагается создать программу психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Данная программа включает в себя несколько этапов:

1. Диагностический этап: на данном этапе планируется провести обширную работу по психодиагностике. Предлагаются провести психологические тестирования: «Опросник Айзенка по определению темперамента» — на выявление типа личности; изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования «опросник Казанцевой Г.Н.» — для раскрытия внутреннего потенциала спортсмена; диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки) на выявление видов реакций: физической, косвенной, раздражение, обида и т.д.; «Самооценка психических состояний», направлена на изучение агрессии, ригидности, фрустрации и т.д.; методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т.Элерса.

2. Основной этап планируется провести непосредственно по нескольким направлениям: психологическая подготовка спортсмена. Психологическое

тестирование: «Оценка спортсменом условий эффективной тренировки (Б.Дж.Кретти); методика исследований отношений между спортсменом и тренером (Ю.Л.Ханин, А.В.Стамбулов). В дальнейшем планируется провести аутогенную тренировку, которая способствует снижению нервно-эмоционального напряжения, оказывает нормализующее воздействие на основные физиологические функции.

3. Заключительный этап предполагает проведение опроса среди спортсменов на выявление уровня готовности к предстоящему соревнованию.

Сроки реализации проекта: Проект будет реализовываться в течение одного года.

Обоснование проекта: Проект реализуется на базе «Республиканского многоуровневого колледжа».

Кадровое обеспечение: Спортивный психолог, тренер, куратор

Финансовое обеспечение: Финансирование проекта будет осуществляться из бюджета колледжа — 100%.

Контроль: Контроль над осуществлением проекта декан факультета «Физической культуры и туризма».

Ожидаемые результаты: В связи с созданием новой программы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: улучшится морально-психологический настрой спортсменов; повысится престиж и привлекательность спортивной деятельности; профилактика межличностных конфликтов; улучшение взаимоотношения внутри коллектива; повышение спортивной результативности.

Таким образом, современный спорт, особенно спорт высших достижений, — это не только большие физические нагрузки на организм в ходе тренировочного процесса и во время соревнований, но и высокая психическая напряженность.

Литература

1. Проблемы физической культуры в вузе / Материалы Всероссийской науч.-практ. конф. КГУ. — Казань, 2005. — С. 96—101. — 0,4 п.л.

Н.Н.Венгерова

канд. пед. наук, доцент

*Санкт-Петербургский государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта,
г. Санкт-Петербург*

СРЕДСТВА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОК ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Проблема гармонизации и психического здоровья человека является наиболее актуальной для современной науки. Условия высшей школы определяют высокий темп и интенсивность образовательного процесса студентов, что повышает требования к состоянию их психосоматического здоровья. Проблема адаптации особенно актуальна для лиц юношеского возраста, т.к. этот возрастной период является кризисным и сопряжен с повышенным риском дезадаптации.

Изменение условий жизнедеятельности и режима труда (учебы) студенток первого курса определяет активизацию адаптационных (приспособительных) возможностей организма как со стороны физического, так и психологического состояния. Адаптация человека включает психическую адаптацию, обеспечивающую поддержание психологического гомеостаза и сохранение психического здоровья, психофизиологическую адаптацию, реализующую оптимальную организацию психофизиологических соотношений и сохранение соматического (физического) здоровья, а также социально-психологическую адаптацию.

Необходимость повышения стрессоустойчивости организма студенток-первокурсниц определяется недостаточной идентификацией со студенческой средой. Современный студенческий контингент характеризуют большая умственная нагрузка в условиях дефицита двигательной активности [4]. Включение в учебный процесс по физическому воспитанию новых видов двигательной активности создадут благоприятные предпосылки нивелирования негативных воздействий условий внешней среды на психологическое и физическое состояние студенток.

Исследование базируется на теории адаптации, с учетом взаимосвязи в системе адаптивного поведения физических и психических компонентов. Представляется актуальным изучение различных аспектов здоровья девушек с позиции особенностей адаптационного процесса и психофизиологических факторов адаптации студенток в условиях стресса, связанного с обучением в вузе и характеризующегося выраженным психическим напряжением, ускорением темпа жизни, информационными перегрузками. С целью выявления особенностей психического состояния респондентов и исследования психологической составляющей адаптации студенток использовались тестовые методики в компьютерной версии:

1. Шкала тревожности Спилбергера, которая отражает тревожность как стабильную личностную характеристику, а также ситуативную (реактивную) тревожность как состояние. Результативность тестирования определялась в диапазоне значений «уровней тревожности»: до 30 баллов — низкая тревожность или отсутствие таковой; 31—44 балла — умеренная тревожность; 45 и более — высокая тревожность.

2. Торонтская алекситимическая шкала (TAS). Теоретическое распределение результатов возможно от 26 до 130 баллов. «Алекситимический тип личности — 74 балла и выше, «неалекситимический» — 62 балла и ниже.

3. Методика определения уровня невротической астении (УНА) предназначена для определения степени выраженности психического состояния, проявляющегося в субъективном ощущении усталости, вялости, повышенной утомляемости, снижении умственной и физической работоспособности, ухудшении памяти и внимания, сопровождаемого вегетативной дисфункцией и нарушении сна. Используется в целях экспресс-диагностики астенических состояний.

В качестве критериев дезадаптации студенток рассматриваются: различные варианты психических, в том числе астенических, психосоматических расстройств пограничного уровня; нарушение общения, ухудшение успеваемости, снижение уровня физической и функциональной подготовленности [3].

Педагогический эксперимент проводился в группах студенток первого курса на занятиях физической культурой [1]. В контрольной группе ($n = 32$) (Гк.) занятия имели традиционную форму по содержанию разделу «Спортивные игры» (волейбол) Программы вузов. Экспериментальная группа ($n = 32$) (Гэ.) в основной части занятий выполняла комплексы упражнений на растягивание (стретчинг) в сочетании с элементами дыхательной гимнастики. Пульсовая стоимость экспериментального комплекса упражнений соответствует показателям аэробного режима ($ЧСС = 125 \pm 5$ уд/мин) [2].

Однородность контрольной и экспериментальной групп определялась результатами комплексного психофизиологического исследования особенностей студенток первого курса, обучающихся в СПб ГПУ, выявило наличие в 80,0% случаев признаков невротической астении, которая достоверно влияет на успеваемость. Высоким уровнем личностной тревожностью обладают 45,0% наблюдаемых (группа риска в плане развития психической дезадаптации), и 29,0% студенток имеют высокие показатели ситуативной тревожности более 45 баллов по шкале Спилбергера, что отражает наличие тревожных расстройств невротического уровня. Уровень алекситимии в среднем в контрольной группе составил $57,9 \pm 20,6$ балла, а в экспериментальной — $58,5 \pm 19,8$ балла, что в значительной мере соответствует норме ($59,3 \pm 1,3$ балла) для здоровых людей. До начала эксперимента в группах в 60,1 и 62,2% (соответственно) алекситимия не выявлена, а у остальных значения находятся в «пороговой зоне», соответствующей выраженности психосоматических расстройств ($72,09 \pm 0,82$ баллов и $71,9 \pm 0,76$ балла соответственно).

При определении показателей личностной тревожности нами выявлены под-группы студенток со значениями: низкий уровень — $29,9 \pm 1,2$ балл; умеренный — $44,3 \pm 0,9$ балла; высокий — $51,8 \pm 0,8$ балла.

Признаки невротической астении выявлены у 80,9% студенток, участвующих в эксперименте: повышенная утомляемость, снижение способности к концентрации внимания, раздражительность, нарушение сна.

В таблице 1 представлены данные изменения психологических состояний студенток контрольной и экспериментальной групп по окончании проведения эксперимента.

Таблица 1

Изменение показателей психологического состояния студенток 1-го курса

Группа		Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		X1 (n)	X2 (n)	%	X1 (n)	X2 (n)	%
алекситимический (≥ 746 .)		10 (31,2%)	9 (28,1%)	10,0	10 (33,3%)	6 (20,0%)	40,0
неалекситимический (≤ 626 .)		22 (68,8%)	23 (71,8%)	4,5	20 (66,7%)	24 (80,0%)	20,0
личностная тревожность	низкая	2 (6,2%)	3 (9,4%)	50,0	2 (6,6%)	3 (10,0%)	50,0
	умеренная	14 (43,7%)	17 (53,1%)	14,3	13 (43,3%)	17 (56,7%)	30,7
	высокая	16 (46,8%)	12 (37,5%)	12,5	15 (50,0%)	10 (33,3%)	50,0

Количественно-качественные изменения психологического состояния студенток отмечены в контрольной и экспериментальной группах, но с различной степенью выраженности. Использование комплексов упражнений на растягивание (стретчинг) в формате обязательных занятий по физическому воспитанию с девушками первого курса в значительной степени оказывает положительное влияние на изменение как физического, так и психологического состояния. Определяющим фактором данных изменений является, с одной стороны, использование техник дыхательной гимнастики, и с другой, позитивная роль специально подобранного музыкального сопровождения двигательным действиям. Создание образных представлений и воплощение их через имитационные движения способствуют развитию пластики и музыкальности движений — воспитание «культуры движения», т.е. реализация задач эстетического воспитания, а также возможности психологического «переключения» и сглаживания последствий стресса и воздействия окружающей среды.

Изменения показателей психологического и функционального (АД, ЧСС покой) состояния находятся в тесной взаимосвязи, и определены коэффициентами корреляции ($r = 0,9; 0,7$ соответственно).

Результативность деятельности студента вуза считается по успешности сдачи экзаменационной сессии. По данным зимней сессии результаты в группах практически одинаковые и средний балл составил $4,1 \pm 0,9$: отлично $29,0 \pm \%$; хорошо — $53,2 \pm 0,1\%$ и удовлетворительно — $17,6 \pm 1,0\%$. На фоне изменения психологического состояния девушек в результате занятий по физическому воспитанию отмечено улучшение итоговых оценок весенней сессии ($p \leq 0,5$). Успешность наиболее значимая отмечена у студенток экспериментальной группы (табл. 2).

Таблица 2

Соотношение студенток с различной успешностью сдачи сессионных экзаменов

Группа Уровни	Контрольная группа (n = 32)			Экспериментальная группа (n = 30)		
	до	после	%	до	после	%
Отличный	9 (28,1%)	10 (1,2%)	11,1	9 (30,0%)	13 (44,3%)	44,4
Хороший	17 (53,1%)	18 (56,2%)	5,9	16 (53,3%)	15 (50,0%)	6,3
Удовлетв.	6 (18,7%)	4 (12,6%)	- 3,3	5 (16,6%)	2 (6,7%)	- 60,0

Существенные изменения успеваемости отмечены в подгруппе «удовлетворительного» и «отличного» уровня, но в экспериментальной группе данные показатели в 2 и 4 раза выше (соответственно), чем аналогичные контрольной группы. При одинаковых условиях приобретения нового опыта учебы и сдачи экзаменов успешность студенток, занимающихся по экспериментальной методике, по всей видимости, можно объяснить не только личностным стремлением, но и овладением техники саморегуляции частоты и глубины дыхания, что способствует понижению показателя частоты сердечных сокращений (ЧСС) до нормы, концентрации внимания.

Занятия физическими упражнениями, бесспорно, положительно влияют на психофизиологическое состояние девушек. Содержание занятий определяет прогнозируемые результаты, так как различные виды физической активности в неодинаковой степени влияют не только на уровень проявления физической и функциональной подготовленности девушек, но и на темп изменения их психологического состояния. Повышение стрессоустойчивости организма студенток к неблагоприятному воздействию условий учебы и сессионного периода в высшей школе оказывает положительное влияние на их успеваемость. Методика занятий упражнениями на растягивание (стретчинг) в сочетании с техникой дыхания имеет определенную специфику и является доступной для применения. Занятия стретчингом можно рассматривать не только как средство повышение

уровня проявления физического качества «гибкость», но и как средство профилактики отрицательных психологических состояний (алекситимии, астении, личностной тревожности).

Литература

1. Венгерова Н.Н. Стретчинг как средство изменения соматического здоровья девушек 17—18 лет, обучающихся в вузе / Н.Н.Венгерова, О.Е.Пискун, С.А.Возовиков // Науч.-теор. журнал «Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта», № 4(50). 2009 г. — СПб.: НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2009. — С. 29—33.
2. Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / Е.Б.Мякинченко, М.П.Шестакова. — М.: СпортАкадемияПресс, 2002. — С.113—117.
3. Пискун Е.О. Проблемы адаптации студентов в процессе обучения // Материалы междунар. конф. «Международное сотрудничество в образовании и науке (Санкт-Петербург, 2—6 июня 2008 г.) / О.Е.Пискун, Н.Н.Петрова, Н.Н.Венгерова. — СПб: СПб ГПУ, 2008. — С. 493—502.
4. Фомин В.С. Проблема физиолого-педагогического нормирования нагрузок при занятиях физической культурой и спортом / В.С.Фомин, В.С.Левин. — М.: Вестник спортивной медицины России, 1998. — № 1. — С. 35—36.

В.В.Власов

канд. пед. наук, доцент кафедры ТИМФВ

В.Н.Бойко

*канд. пед. наук, старший преподаватель
Сургутский государственный педагогический университет
г.Сургут*

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Современный спорт — это уникальное явление жизни социума и человека. Он красив, привлекателен, предоставляет человеку огромные возможности для проявления духовных и физических сил. Поэтому становится понятным влечение девочек-спортсменок к занятиям спортивной деятельностью. Они не только занимаются традиционно женскими видами спорта, но и осваивают все новые и новые спортивные дисциплины, достигая высочайших спортивных результатов. Многие современные виды спорта стали стремительно «молодеть». Рекордные результаты стали показывать подростки и почти дети. К таким видам спорта

относятся художественная и спортивная гимнастика, фигурное катание, плавание, куда приходят заниматься девочки в возрасте пяти-семи лет. Понятно, что и юные спортсменки могут побеждать на соревнованиях самого высокого уровня. Однако суть проблемы в том, что идет форсированная подготовка юного спортсмена, без учета возрастных показателей его развития. Использование специальных технологий, отработанных на взрослом контингенте, без адаптации их к методике детско-юношеского спорта приводит к преждевременной «накачке» юного спортсмена, и о спортивном долголетии не может быть и речи. Поэтому спортивная карьера юной спортсменки не всегда складывается удачно и бывает весьма краткосрочной. По данным социологов к двадцати годам заканчивают активные занятия спортом 46% спортсменок (В.В.Бойко, Л.М.Буц, Б.В.Валик, Т.Н.Иванова, Л.А.Карпенко, Н.А.Овчинникова, А.М.Шлемин).

Непрерывный рост результатов требует поиска новых форм, средств, методов работы с юными спортсменами. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса — это сложнейший процесс, успех которого определяется целым рядом факторов. Одним из таких факторов является выявление более эффективных способов, средств, методов, при помощи которых можно за минимальный промежуток времени достичь наивысшего результата. В связи с резким снижением, за последние годы, возраста начала занятий художественной гимнастикой, юные гимнастки уже в 8—9 лет должны выполнять соревновательную программу по четырем-шести видам многоборья. В течение одного-двух лет становится необходимым обучать девочек упражнениям с разными предметами, отличающимися друг от друга многими характеристиками. Поэтому физическая подготовка юных гимнасток приобретает важное значение и является одной из значимых задач учебно-тренировочного процесса.

В научной и учебно-методической литературе (Е.В.Бирюк, Г.А.Боброва, Ю.В.Верхошанский, В.Н.Платонов, И.В.Соколова и др.), в основном, рассматривается физическая подготовка высококвалифицированных спортсменов. Однако, наблюдается недостаточное количество научно-методических работ о физической и психологической адаптации организма юных спортсменок и о данных психологической подготовки спортсменок 7—10 лет.

Многочисленными исследованиями установлено, что для детей 7-10-летнего возраста характерна игровая деятельность, каким бы видом деятельности они не занимались (В.К.Бальсевич, Л.С.Выготский, А.А.Демчишин, В.И.Лях и др.). Игра не только развивает интерес к физическому упражнению, но и повышает физическую и эмоциональную нагрузку тренировки. Так как большинство игр требует одновременно активной деятельности всех играющих, то и ни в какой другой деятельности ребенок не проявляет столько настойчивости, целеустремленности, как в игре. Игра в отличие от строго регламентированных движений, всегда связана с инициативным моментом решения двигательных задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующим двигательную активность и отодвигающим возникновение утомления. Положительные эмоции, связанные с содержанием

игрового действия, побуждают участников к неослабевающей активности, проявлению необходимых волевых качеств и мобилизуют всю физиологическую деятельность.

Для взрослых гимнасток напряженность учебно-тренировочного процесса является осознанным выбором, психологическим и физическим преодолением препятствий. Механический перенос технологии тренировки взрослых на детей сталкивается с неосознанным отказом от безусловного выполнения требований учебно-тренировочного процесса, что приводит к снижению функционального состояния детского организма. Иными словами, занимаясь в течение недели сугубо художественной гимнастикой, при всей ее привлекательности, к концу недели возникает психическое и физическое утомление, тормозящее полноценное развитие физических качеств.

На основании выше изложенного возникли противоречия между необходимостью формирования двигательных качеств девочек 7—10-летнего возраста, занимающихся художественной гимнастикой и недостаточно широким использованием в учебно-тренировочном процессе юных гимнасток подвижных игр, игровых заданий.

Данное противоречие определило проблему исследования, которая заключается в поиске средств повышения физической подготовленности юных гимнасток.

В связи с этим мы предположили, что физическая подготовка девочек в возрасте 7—10 лет будет более эффективной при условии введения элементов подвижных игр в структуру занятия по художественной гимнастике.

На констатирующем этапе эксперимента был определен уровень физической подготовленности девочек, занимающихся художественной гимнастикой. Уровень физической подготовленности оценивался по результатам общепринятым в практике физического воспитания двигательным тестам.

Всего было обследовано 20 девочек, работающих по программе II и III спортивных разрядов. По результатам констатирующего эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группы.

На этапе формирующего эксперимента занятия в экспериментальной группе проводились с учетом требований программы подготовки спортсменок II и III разрядов. Особенность экспериментальной методики заключалась в том, что 6-й день тренировочных занятий заменялся подвижными играми в сочетании с элементами художественной гимнастики.

В результате педагогического эксперимента у занимающихся произошли положительные изменения как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Но более выраженные показатели двигательной подготовленности выявлены у детей экспериментальной группы.

Из таблицы 1 видно, что в показателях 7-ми тестов из 8-ми произошли достоверные изменения ($t = 2,36 - 4,6$; $P < 0,05 - 0,001$).

Таблица 1

Динамика показателей физического развития юных гимнасток в результате педагогического эксперимента

Тест	Группы, статистические параметры				t	P
	КГ (n=10)		ЭГ (n=10)			
	$\bar{X} \pm m$	б	$\bar{X} \pm m$	б		
Прыжок в длину с места (см)	120,8 ± 2,0	6,4	127,3 ± 1,1	3,5	2,8	< 0,05
Бег 20 м (с)	5,8 ± 0,04	0,1	5,5 ± 0,05	0,2	4,6	< 0,001
Вис на согнутых руках (с)	4,8 ± 1,0	3,2	7,3 ± 0,2	0,6	2,5	< 0,05
Шпагат (см)	18,9 ± 0,7	2,24	16,3 ± 0,8	2,56	2,36	< 0,05
Выкрут в плечевых суставах со скакалкой (см)	57,0 ± 2,5	8,0	51,8 ± 2,0	6,4	1,6	> 0,05
Мост (см)	6,5 ± 0,6	1,92	4,58 ± 0,05	0,2	3,2	< 0,01
Равновесие на одной ноге (с)	3,66 ± 0,8	2,56	6,3 ± 0,2	0,64	3,3	< 0,01
Передвижение в упоре стоя по 8-образной траектории (с)	37,93 ± 3,0	9,6	27,7 ± 1,0	3,2	3,18	< 0,01

Примечания: t-критерий Стьюдента между результатами контрольной и экспериментальной группы; при t = 4,59 P < 0,001; при t = 3,17 P < 0,01; при t = 2,23 P < 0,05.

В экспериментальной группе результаты в показателях двигательной подготовленности улучшились следующим образом: в прыжке в длину с места — на 7,9 см; в беге на 20 м — на 0,53 с; в виси на согнутых руках — на 3 с. В показателях развития гибкости и координации движений произошли следующие изменения. Результат в показателе теста «шпагат» улучшился на 3,1 см; «мост» — на 4,42 см; равновесие — на 2,3 с; в передвижении по 8-образной траектории — на 10 с. В остальных показателях — тесте «выкрут со скакалкой», так же наблюдались положительные, но менее значимые изменения (P > 0,05).

Посещаемость занятий улучшилась и приблизилась к 100%, не имела принудительного характера, девочки с удовольствием и желанием шли на тренировочные занятия.

Весомым доказательством положительного влияния экспериментальной методики стало и то, что девочки экспериментальной группы на городских соревнованиях по художественной гимнастике показали результаты гораздо выше девочек контрольной группы. В экспериментальной группе три девочки из десяти

заняли призовые места, а в контрольной группе всего две девочки вошли лишь в первую десятку гимнасток.

Таким образом, несомненную пользу от применения подвижных игр для развития двигательной активности юных спортсменов можно видеть в повышении эмоционального фона, улучшении процессов восстановления, разностороннем влиянии на детский организм, сочетая это с удовлетворением естественных потребностей в игре, в движении, что позволяет выполнять большие тренировочные нагрузки, не испытывая больших перенапряжений.

Т.И.Волкова

канд. мед. наук, доцент

В.К.Таланцева

канд. пед. наук, доцент

*Чебоксарский институт экономики и менеджмента (филиал)
ФГБОУ «Санкт-петербургский государственный
политехнический университет»
г.Чебоксары*

ДИНАМИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ЗА ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ (на примере ЧИЭМ (филиал) СПбГПУ)

Жизнь современного студента характеризуется необычайно высоким темпом и быстрыми изменениями, вызванными воздействием факторов антропогенного происхождения, к которым человек эволюционно не сумел приспособиться.

На воздействие таких факторов организм отвечает неспецифической защитной реакцией — стрессом. Хронический эмоциональный стресс является визитной карточкой нашего времени. Он характеризуется психо-эмоциональным напряжением, которое ограничивает биологические и социальные возможности человека, приводит к артериальной гипертонии, инфаркту, язвенным поражениям желудка, нарушениям в иммунной системе и другим заболеваниям.

О слабом здоровье и росте заболеваемости современной молодежи не писал только ленивый.

Одной из приоритетных задач образования является забота о здоровье студентов. Вуз должен выступать организатором и инициатором эффективной и целенаправленной работы по сохранению и реабилитации здоровья студентов.

Но для того, чтобы оптимально проводить профилактическую работу, необходимо знать характер и структуру заболеваемости студентов.

С этой целью в доступных материалах нами была проанализирована общая и первичная заболеваемость студентов г.Чебоксары на 1 000 населения за три года (2008—2011 гг.). Данные представлены в табл. 1.

Таблица 1

Динамика общей и первичной заболеваемости студентов

Заболевания годы	Общая	Первичная
2008	1248,6	769,4
2009	1032,1	528,5
2010	1096	536,3

Анализ таблицы свидетельствует о том, что в динамике и общая и первичная заболеваемость снижаются, но на первичную ежегодно приходится примерно половина случаев.

Структура общей заболеваемости студентов г.Чебоксары в 2011 годы выглядит так: на первом месте болезни органов дыхания (за счет сезонных ОРВИ, гриппа и ангина), на втором месте — болезни нервной системы, и далее — болезни мочеполовой системы, органов пищеварения, костно-мышечной, заболевания глаза и придаточного аппарата, системы кровообращения, кожи и подкожно-жировой клетчатки, болезни крови, инфекционные заболевания, болезни эндокринной системы, уха, врожденные аномалии, травмы и отравления.

Длительность одного случая временной нетрудоспособности колебалась от 13,01% до 6,3%, то есть студент пропускает довольно значительное количество часов учебы, и в дальнейшем ему приходится дополнительно напрягаться, чтобы «догнать» группу по уровню знаний.

Поскольку большинство студентов материально относятся к разряду малообеспеченных, важно отметить, что средняя стоимость одного рецепта в 2009 г. составила 362 рубля, а в 2010 г. уже 737 рублей, естественно, что в 2011 г. она также возросла.

Результаты медицинских осмотров студентов ЧИЭМ (филиал) СПБГПУ с целью распределения их на группы для занятий физической культурой свидетельствуют о низком уровне здоровья. Динамика результатов медицинских осмотров студентов первых курсов представлена в табл. 2.

Таблица 2

**Динамика результатов медицинских осмотров студентов ЧИЭМ (филиал) СПбГПУ
в период 2007—2011 гг.**

Годы	Кол-во студентов	Медицинские группы							
		основная		подготовительная		специальная		ЛФК	
		чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
2007—2008	187	76	40,7	0	0	95	50,6	16	8,7
2008—2009	125	78	62,4	0	0	32	25,6	5	4
2009—2010	83	32	38,6	0	0	36	43,4	7	8,4
2010—2011	106	39	36,8	11	10,4	45	42,5	9	8,5
2011—2012	65	18	27	5	7	23	35	15	23

Анализируя таблицу мы констатировали, что количество студентов с низким уровнем здоровья специальная медицинская группа (СМГ) и лечебная физическая культура (ЛФК) составляет 50 и более процентов.

С целью изучения заболеваемости нами было проанализировано 369 амбулаторных карт студентов I—IV курсов, при этом выявлено, что количество студентов с отклонениями в состоянии здоровья к старшим курсам возрастает.

Структура заболеваемости студентов представлена в табл. 3 и 4.

Таблица 3

Структура заболеваемости студентов (в процентах)

Заболевания	Юноши	Девушки
хронический гастрит, гастроудоденит, язвенная болезнь	80	15,15
сколиоз, кифосколиоз	74,5	33
вегето-сосудистая дистония	61,8	13,8
гинекологическая патология	—	59
миопия	47	35
нарушение толерантности к глюкозе	27,2	0,08
плоскостопие	18	0,08

В единичных случаях отмечены гипертоническая болезнь у 2-х юношей, 2-х девушек, анемия у 10 девушек — 4,3%, неврологические нарушения у 2-х юношей, сумма прочих заболеваний (нефрит, заболевания крови, эндокринная патология) зафиксировано у 56,3% юношей и 40,1% девушек.

Анализ таблицы свидетельствует о преобладании заболеваний и, следовательно, более худшем состоянии здоровья у юношей, в то же время сочетанная патология (2, 3, 4, 5 и даже 6 диагнозов) чаще встречается у девушек (табл. 5).

Таблица 4

Структура заболеваемости студентов ЧИЭМ по курсам (в процентах)

Заболеваемость	юноши			девушки		
	II курс	III курс	IV курс	II курс	III курс	IV курс
Нарушение осанки	32,3	34	37,7	28,6	52	60,7
Плоскостопие	5,9	24	7,7	—	8,2	8,9
Хронический гастрит	23,5	16	7,7	15,6	39,8	32,1
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	5,9	—	—	1	—	—
Нарушение толерантности к глюкозе	29,4	3,6	—	10,4	10,2	1,8
Сахарный диабет	—	1,8	—	—	—	—
Миопия	23,5	24	27,7	23,4	51,1	57,5
Гипертоническая болезнь	5,9	8	7,7	—	—	—
ВСД	5,9	24	15,4	7,8	31,6	35,7
Гинекологическая патология	—	—	—	6,5	31,6	31,8
Анемия	—	4	—	4,1	16,1	1,8
Бронхиальная астма	—	—	—	—	1,0	—
Неврологическая патология	11,8	—	—	—	—	—
Другие заболевания	5,9	24	7,7	11,7	28,6	14,3

Таблица 5

Количество диагнозов у одного студента (в процентах)

Общее количество диагнозов	Юноши	Девушки
Один диагноз	20	9
Два диагноза	34,5	31,6
Три диагноза	25,5	28,6
Четыре диагноза	1,8	13
Пять диагнозов	1,8	4,33
Шесть диагнозов	—	0,9

Из таблицы следует, что сочетание патологий у девушек встречается чаще. При опросе студентов 1—4 курсов выявлено, что они отмечают увеличение учебной нагрузки от курса к курсу.

Анализ амбулаторных карт свидетельствует о том, что в структуре заболеваемости у юношей и у девушек на первом месте стоят нарушения осанки, на втором — миопия, на третьем — заболевания желудочно-кишечного тракта, далее — вегето-сосудистая дистония, гинекологическая патология и другие заболевания.

Следует отметить, что у юношей от курса к курсу увеличивается процент студентов, имеющих нарушения осанки и миопию, другие заболевания диагностируются вне зависимости от времени учебы в вузе. У девушек, также в динамике увеличиваются нарушения осанки, миопия, заболевания желудочно-кишечного тракта и гинекологическая патология.

Таким образом, полученные нами при исследовании результаты согласуются с общероссийскими и это требует повышенного внимания к проблемам здоровья студентов, причинам их обуславливающих и профилактике заболеваний.

Ю.В.Высочин

*д-р. мед. наук, профессор
Санкт-Петербургский государственный университет
растительных полимеров, г. Санкт-Петербург*

Ю.П.Денисенко

*д-р. биол. наук, профессор
филиал Поволжской государственной
академии физической культуры, спорта и туризма
г.Набережные Челны*

Л.Г.Яценко

*канд. пед. наук, профессор
Санкт-Петербургский государственный университет
растительных полимеров, г. Санкт-Петербург*

МИОРЕЛАКСАЦИЯ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ

Проблемы адаптации, устойчивости, физической работоспособности и сохранения здоровья человека в экстремальных условиях деятельности занимает центральное место в современной физиологии и медицине. Не менее актуальны эти проблемы и в современном спорте, для которого характерны не только огромные

объемы тренировочных и соревновательных физических нагрузок, но и их сочетание с гипоксическими, экзотермическими и мощными психоэмоциональными воздействиями. Это сопровождается большим количеством перенапряжений, травм и заболеваний различных органов и систем. Следствием этого часто является нарушение в работе регуляторных механизмов, что существенно снижает уровень физической работоспособности и может приводить к различным неблагоприятным вегетативным сдвигам в состоянии здоровья. При этом все более актуальной становится проблема обеспечения эффективной подготовки спортсменов в экстремальных условиях деятельности и создания функциональных предпосылок сохранения здоровья. Один из путей решения этой проблемы — привлечение эффективных современных и физиологически обоснованных технологий при одновременном использовании рациональной системы комплексной диагностики и коррекции функционального состояния. Такой подход позволяет расширить диапазон компенсаторных возможностей организма на фоне максимального объема и интенсивности профессиональных и психоэмоциональных нагрузок. Обеспечение оптимальной адаптации к мышечным нагрузкам может стать одним из условий сохранения уровня здоровья и повышения качества профессионального мастерства.

Безусловно, данная проблема приобретает особое значение в современных условиях профессиональной деятельности человека. Это находит отражение в ряде работ, связанных с представлениями о критичности нагрузок как в спортивной, так и в других областях профессиональной деятельности.

Наряду с традиционными подходами к настоящему времени в различных видах спорта накоплен большой опыт использования целого ряда нетрадиционных средств (среднегорье, барокамерные, гипоксические и гипертермические воздействия, специальные дыхательные упражнения, методы биологической обратной связи, приемы активной саморегуляции и релаксации и др.) в системе спортивной тренировки.

Вместе с тем необходимо отметить, что в последнее время среди нетрадиционных средств воздействия на функциональное состояние организма человека пристальное внимание уделяется методикам миорелаксации, которым присущи такие черты, как безопасность воздействия, относительная легкость достижения эффекта и невысокие финансовые затраты. Релаксация, по мнению ряда авторов, рассматривается и как альтернатива или дополнение к коррекции функционального состояния. Поэтому она часто представляется как средство предупреждения, коррекции и устранения эмоциональных стрессов. Как отмечают исследователи, она, к тому же — одна из ведущих в ряду методик, позволяющих добиваться необходимых изменений функционального состояния организма.

В физиологии под релаксацией понимают активный процесс уменьшения мышечного тонуса, а также снижения степени психоэмоционального напряжения. Естественно, к этому не могут быть сведены все изменения, которые характеризуют релаксационные процессы. Так, релаксация дыхательных

мышц существенно изменяет состояние дыхательной системы. При релаксации возникает трофотропное состояние, уменьшается уровень тревожности, психологической и физиологической реакции на стрессовое воздействие. Кроме того, релаксация сопровождается значительным уменьшением афферентной и эфферентной импульсации, а по данным электроэнцефалограммы это находит свое выражение в повышении концентрации внимания и состоянии бодрствования с сохранением активной корковой деятельности. В результате можно говорить о том, что внедрение в практику методов релаксации, направленных на предупреждение, коррекцию и устранение негативных психоэмоциональных состояний, может способствовать повышению адаптационных возможностей организма.

Методы релаксации нашли применение и в коррекции ряда патологических состояний, при лечении гипертонической болезни, для снятия острых и хронических болевых состояний, в том числе и в спортивной деятельности.

Состояние релаксации лежит и в основе медитативных методик. Медитация и упражнения на расслабление имеют широкий диапазон применений, наиболее часто они используются в трансцендентальной медицине.

Нет сомнения, что все перечисленные эффекты применения методов релаксации имеют огромное значение и в спортивной деятельности. В связи с этим необходимо отметить развивающиеся в последнее время и имеющие в своей основе объективное воздействие на функциональное состояние организма спортсменов такие методики релаксации, как биологическая обратная связь, функциональная музыка, аромотерапия.

Значение функции расслабления мышц в спортивной и трудовой деятельности человека трудно переоценить. Изучению этой проблемы было посвящено несколько диссертационных работ, в которых было доказано благотворное влияние специальных упражнений, улучшающих функцию расслабления скелетных мышц, на центральную нервную систему, деятельность висцеральных органов и систем, формирование рациональных типов кровообращения, координацию движений, скорость, выносливость, техническое мастерство, рост специальной физической работоспособности (СФР) и спортивных результатов.

В ряде работ доказан существенный вклад функции расслабления мышц в прогресс спортивных результатов в различных видах спорта и даже в балете и хореографии.

Особенно значимы, на наш взгляд, исследования, доказывающие ведущую роль тормозных систем ЦНС и скорости произвольного расслабления скелетных мышц в важнейших проявлениях жизнедеятельности целостного организма: в механизмах срочной и долговременной адаптации к большим физическим, гипоксическим и гипертермическим нагрузкам; в механизмах специальной физической работоспособности; в механизмах перенапряжений, травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также в механизмах нарушений ритма и перенапряжений сердца у спортсменов; в механизмах адаптации сердца и формирования различных типов кровообращения; в механизмах кровоснабжения

мышц и энергообеспечения мышечной деятельности; в механизмах повышения устойчивости к физическим перегрузкам, профилактики перенапряжений, травм и заболеваний, а также в механизмах защиты организма от экстремальных воздействий и оздоровления спортсменов.

Следует также отметить, что на релаксации основаны все наиболее эффективные методы психорегуляции, саморегуляции и аутотренинга, используемые в специальной психологической подготовке спортсменов и в новейших оздоровительных технологиях.

В настоящее время известны различные способы повышения СФР спортсменов, основанные главным образом на наращивании объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Они достаточно эффективны для достижения своей главной цели, но ни один из них не обеспечивает сохранности здоровья спортсменов. Более того, с увеличением объемов и интенсивности нагрузок, которые в спорте уже почти достигли своих пределов, прогрессивно растут спортивный травматизм и заболеваемость. Известны и разные способы укрепления здоровья человека, в большинстве из которых ведущую оздоровительную роль играют умеренные физические нагрузки малой интенсивности. Однако такой подход не способствует прогрессу специальной физической работоспособности и спортивных результатов. Исходя из этого, была очевидной необходимость поиска принципиально новых путей для одновременного решения этих двух сложнейших и, по мнению многих исследователей, почти несовместимых проблем: проблемы достижения наивысших уровней СФР и проблемы сохранения и улучшения здоровья спортсменов, объединенных нами в одну общую проблему — повышения эффективности двигательной деятельности человека.

В проведенных нами сериях экспериментов, в которых участвовали спортсмены различной квалификации и разных специализаций, была установлена прямая высоко достоверная зависимость СФР и, естественно, спортивных результатов от скорости произвольного расслабления (СПР) скелетных мышц. Это, конечно, ни в коей мере не означает, что сократительные свойства мышц не играют никакой роли в механизмах работоспособности. Напротив, они чрезвычайно важны, поскольку именно сокращения мышц обеспечивают выполнение физической работы. А вот продолжительность этой работы, то есть физическая выносливость и, соответственно, СФР в значительно большей мере зависит от релаксационных характеристик мышц. Поэтому наши данные следует рассматривать лишь как доказательство того, что уровня развития сократительных свойств мышц, приобретенного, например, кандидатами в мастера спорта и перворазрядниками в процессе многолетней спортивной тренировки, уже вполне достаточно для достижения вершин спортивного мастерства и достижение этих вершин лимитируется главным образом уровнем СПР мышц.

Необходимо сказать и о высоко достоверных корреляционных связях СПР со всеми основными компонентами координации движений и со спортивными результатами в сложно координационных видах спорта. Заслуживают внимания,

также данные о существенном влиянии СПР на степень реализации сократительных свойств мышц. Это влияние при низкой СПР проявляется в том, что во время выполнения быстрых движений, работающие мышцы встречают значительное сопротивление со стороны своих медленно расслабляющихся антагонистов и поэтому не могут в полной мере реализовать свои сократительные возможности, особенно скорость. В результате не только возникают огромные бесполезные энергозатраты, но и снижаются максимальная скорость и темп движений, то есть появляется так называемый «скоростной барьер», а следовательно, снижается и сам уровень СФР.

Перечисленные факты, на наш взгляд, достаточно значимы для понимания той важной роли, которую играет миорелаксация в росте СФР во всех видах спортивной деятельности, поскольку в каждом из них проявляются повышенные требования либо к скорости, скоростной выносливости, координированности, либо к различным сочетаниям этих качеств, находящихся в прямой взаимосвязи с СПР мышц.

М.И.Гайнулин

преподаватель

Альметьевский колледж физической культуры

г.Альметьевск

РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Согласно государственного образовательного стандарта по специальности 050720.51 — «Физическая культура», одним из видов профессиональной деятельности, к которому должны быть готовы выпускники физкультурно-спортивных учебных заведений, является рекреационная деятельность в сфере физической культуры и спорта. Следовательно, специалисты по физической культуре и спорту должны иметь представление о сущности рекреационной деятельности и физкультурно-спортивной рекреации в частности, обладать необходимыми для ее осуществления знаниями, умениями и опытом. Между тем, результаты опроса студентов Альметьевского колледжа физической культуры свидетельствуют о том, что подавляющее большинство студентов не имеют правильного представления о понятиях «рекреация и физическая рекреация», не обладают необходимыми знаниями и умениями по организации физкультурно-спортивного досуга населения, и уж, тем более, не имеют опыта соответствующей деятельности.

Поскольку в России сегодня четко прослеживается тенденция на пропаганду и внедрение здорового образа жизни, чрезвычайно возросло и значение физической рекреации как деятельности по организации досуга населения. А, следовательно, необходимы и соответствующие специалисты, способные профессионально осуществлять данный вид деятельности.

Теоретически физической рекреации как средству отдыха, развлечения и восстановления придается все большее значение, но ее практическая организация еще не достигла необходимого уровня. Подготовка будущих специалистов по физической культуре и спорту к реализации рекреационной функции сегодня не осуществляется целенаправленно ни на теоретическом, ни на практическом уровнях. При этом учебный план специальности 050720.51 — «Физическая культура» содержит ряд учебных дисциплин, изучение которых позволяет решить обозначенную проблему посредством опоры на междисциплинарный интегративный подход, который позволяет реализовать подготовку будущих специалистов по физической культуре и спорту к осуществлению рекреационной функции.

Термин «рекреация» буквально означает отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда. Физическая рекреация — одна из форм рекреации, осуществляющаяся посредством двигательной деятельности с использованием физических упражнений в качестве основных средств.

Физическая рекреация — это вид физической культуры, одно из ее направлений — так называемая оздоровительно-рекреативная физическая культура. Она предполагает организацию отдыха населения, восстановление сил с помощью средств физического воспитания [1, 5, 10]. Такой подход к изучению физической рекреации является наиболее разработанным. По отношению к физической рекреации как системе, метасистемой в этом случае является физическая культура, поскольку она — область социально необходимой деятельности, удовлетворяющая потребности личности и общества в разностороннем и оптимальном развитии физических способностей и двигательных качеств в интересах жизнедеятельности [2].

В системе физической культуры выделяют следующие основные направления оздоровительно-рекреативное направление, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое. Оздоровительно-рекреативная физическая культура — это отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания. В настоящее время является системой здравоохранения преимущественно в виде лечебной физической культуры. При этом следует различать физическую рекреацию лечебно-оздоровительной направленности и собственно досугового характера, поскольку они преследуют смежные, не совпадающие цели и осуществляются в различных условиях.

Рассматривая физическую рекреацию исключительно как части физической культуры следует, что до сих пор не разработано стройной концепции построения рекреативной деятельности и, как следствие, подготовки специалистов данной

области. На сегодняшний день теория физической рекреации наиболее полно разработана в недрах теории и методики физической культуры. На этом, в частности, построена концепция физической рекреации, особенно интенсивно разрабатываемая В.М.Выдриным с сотрудниками [1, 2, 4.]. Главная идея данной концепции заключается в рассмотрении физической рекреации как органической, имманентной части физической культуры, системообразующим фактором которого служит конечный результат — создание оптимального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма.

Физическая рекреация использует традиционные для физической культуры основные, фоновые, вспомогательные средства (физические упражнения, естественные силы природы, режим питания, труда, отдыха, быта), и благодаря своей специфике, пользуется симпатией у людей разного возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности [1]. Широкому распространению этого вида деятельности способствует полная свобода выбора содержания занятий, времени и места проведения, продолжительности занятий и т.д. В основе мотивации лежат индивидуальные вкусы, интересы, наклонности и потребности.

Физическая рекреация включает следующие аспекты двигательной деятельности:

- 1) удовлетворение биологических потребностей в двигательной активности;
- 2) потребность в развлечении, получении удовольствия, наслаждения;
- 3) переключение с одной на другой вид деятельности;
- 4) активизация деятельности организма с помощью движения;
- 5) профилактика неблагоприятных воздействий на организм людей;
- 6) восстановление сниженных или временно утраченных функций организма [2, 9, 10].

Сущность физической рекреации как деятельности неизбежно сужается, если она рассматривается только в одном аспекте — либо как развлечение, либо как восстановление сил, либо переключение с одного на другой вид деятельности и т.п. Поэтому ее следует рассматривать как совокупность различных аспектов двигательной деятельности, взаимодействие которых ведет к получению полезного результата.

Исходя из сущности физической рекреации, можно выделить следующие задачи, которые должен уметь решать специалист по физической культуре и спорту:

1. Организация физкультурно-рекреационной деятельностью (организация, планирование, обеспечение ресурсами, контроль и координация деятельности).
2. Управление физкультурно-рекреационной деятельностью (организация, планирование, обеспечение ресурсами, контроль и координация деятельности).

3. Предоставление физкультурно-рекреационных услуг (в качестве инструктора по виду спорта, организатора массовых физкультурно-спортивных мероприятий и туристических слетов и т.п.).

4. Пропаганда различных форм физической рекреации (рекламная деятельность в области досуга населения).

Для решения первой задачи специалисты должны обладать знаниями и умениями в области экономики физической культуры и спорта. Вторая задача предполагает управленческую подготовку. Для решения третьей задачи необходимо овладение знаниями, умениями, навыками в области теории и методики физической культуры и спорта, теории и методики спортивной тренировки, педагогики ФК и С. Четвертая задача носит характер маркетинговой деятельности и требует соответствующей подготовки. Совершенно очевидно, что на настоящий момент студентов физкультурных учебных заведений можно считать ограниченно готовыми только к решению третьей задачи. Положение усугубляется еще и тем, что студенты не отдают себе отчета о сущности, содержании в видах физкультурно-рекреационной деятельности.

Системообразующим фактором, объединяющим различные аспекты двигательной деятельности в рамках физической рекреации, является конечный результат — создание определенного физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма [1]. Предметные области физической рекреации широки, они вторгаются в междисциплинарную область теории физического воспитания и теории рекреации. Проанализировав программу профессиональной подготовки студентов физкультурных учебных заведений мы пришли к выводу, что содержание учебного плана специальности 050720.51 — «Физическая культура» позволяет осуществлять подготовку будущих специалистов по физической культуре и спорту к реализации рекреационных функций; одним из условий эффективного использования предоставленных возможностей является внедрения междисциплинарного интегративного подхода при изучении некоторых учебных предметов. К таким дисциплинам относятся: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Содержание и виды физкультурно-спортивной деятельности», «Менеджмент в физической культуре и спорте», «Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий» и др. Их содержание включает ряд разделов, прямо или косвенно освещающих различные вопросы физической рекреации.

В полной мере использовать потенциал этих дисциплин, на наш взгляд, можно именно при внедрении междисциплинарного интегративного подхода в образовании. Данный подход служит для формирования целостного представления о конкретном предмете, явлении, виде деятельности и обеспечивает системное единство восприятия объекта, исследуемого разными науками [7, 8].

Известно, что на основе взаимодействий между учебными предметами образуются межсистемные и межпредметные ассоциации [11]. В основе интеграции лежат межпредметные взаимодействия, которые представляют собой научное

отображение объективных связей единого, взаимосвязанного мира. Интеграция не только дает возможность объединять знания и умения по разным предметам, но и усиливает практическую ориентацию обучения, повышает интерес к знаниям, стимулирует творческую активность [6].

Учебная дисциплина «Теория и методика физического воспитания» занимает центральное место в нашей системе интегративной физкультурно-рекреационной подготовки и обеспечивает будущих специалистов необходимым объемом базовых знаний и умений в области физической культуры и спорта. Результатом реализации учебных задач курса должны стать: 1) знания в области: общей характеристики физической подготовки в основных звеньях системы физического воспитания, физической подготовки с профессиональной направленностью в основных звеньях системы физического воспитания, спортивной подготовки; 2) умения: использовать базовые знания курса при изучении соответствующих разделов специализации видов спорта и других специальных учебных дисциплин.

Литература

1. Выдрин В.М. Перестройка в области физической культуры / В.М.Выдрин // Теория и практика физической культуры. — 1987. — № 8. — С. 22—24.
2. Выдрин В.М. Физическая рекреация — вид физической культуры / В.М.Выдрин, А.Д.Джумаев // Теория и практика физической культуры. — 1989. — № 3. — С. 2—3.
3. Джаров Т.Д. О влиянии некоторых средств массовой информации на развитие физической культуры и спорта среди учащейся молодежи / Т.Д.Джаров // Социальные проблемы физической культуры: сб. трудов / Под ред. В.И.Жолдака. — М., 1975.
4. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б.В.Евстафьев. — Л.: ВИФК. — 118 с.
5. Калинин Л.А. Физкультурно-рекреативная стратегия развития современного общества / Л.А.Калинин, В.В.Матов // Теория и практика физической культуры. — 1990. — № 1. — с. 8—10.
6. Лызь Н.А. Экологическое образование как средство экологического сознания личности студентов технического вуза: автореф. Дис. ... канд. пед. наук / Н.А.Лызь — Таганрог. — 1998. — 24 с.
7. Мамедов Н.М. Моделирование и синтез / Н.М.Мамедов. — Баку: Изд-во «Элль», 1979.
8. Мирский Э.М. Междисциплинарные исследования и дисциплинарная организация науки / Э.М.Мирский. — М., 1980.
9. Мун Вон Бэ. Организационно-структурные закономерности и тенденции развития туризма в сфере досуга населения Республики Корея: автореф. Дис. ... канд. пед. наук / Мун Вон Бэ. СПб., 1998. — 35 с.
10. Рыжкин Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: Учеб. пособие / Ю.Е.Рыжкин. — СПб: РГПУ им. А.И.Герцена, 1997.
11. Самарин Ю.А. Вопросы системности и динамичности умственной деятельности школьника / Ю.А.Самарин. — Л.: Изд-во АПН РСФСР, 1959.

ВНЕДРЕНИЕ ЧЕРЛИДИНГА В СИСТЕМУ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

На современном этапе становления нетрадиционных видов гимнастики все большую популярность, получает черлидинг. Черлидинг, основанный на сочетании ритмичной музыки и танцевальных упражнений, прочно входит в современную систему физического воспитания. Особое значение черлидинг приобретает в условиях ее рационального внедрения в систему дополнительного образования детей [1].

Дополнительное образование детей решает задачи формирования мотивации развития личности, построенного на освоении различных видов деятельности, расширения культурного пространства, самореализации, стимулирования к творчеству.

Применение упражнений черлидинга на занятиях будет способствовать повышению уровня физической и музыкально-двигательной подготовленности учащихся, положительному влиянию на их психомоторные функции, формированию важнейших для детей школьного возраста способностей соотносить свои движения во времени и пространстве [1].

Актуальность внедрения черлидинга в систему дополнительного образования детей на сегодняшний день определяется его широкоформатностью, разнообразием: в нем используются элементы хореографии, акробатики, художественной гимнастики, ораторского искусства, что приобретает особую значимость в воспитательном процессе учреждений дополнительного образования, ориентированного на свободный выбор различных форм деятельности.

Вместе с этим использование средств черлидинга позволит совершенствовать учебно-воспитательный процесс, организуемый в учреждениях дополнительного образования с обучающимися старшего школьного возраста [3].

Для проведения занятий нами были подобраны упражнения черлидинга, включающие базовые движения рук и ног, разнообразные танцевальные шаги, прыжки, акробатические пирамиды и станты.

Мы предполагаем, что применение упражнений черлидинга на занятиях будет способствовать формированию у них положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом, а также позволит оптимизировать учебно-воспитательный процесс в условиях дополнительного образования детей и подростков.

Литература

1. Масейчик А.Н. Черлидинг: история, проблемы, перспективы / А.Н.Масейчик // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: Матер. XIII междунар. науч. конгресса, Алматы, 7—10 октября 2009 г. — Алматы: КазАСТ, 2009. — С. 53—55.
2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. — 384 с.
3. Тимофеева О.В. Чирлидинг как новая форма двигательной активности / О.В.Тимофеева // Омский научный вестник — 2008. — № 5. — С. 196.
4. Чеппел Р. Успешное тренерство по черлидингу / Р.Чеппел. — Нью-Йорк: Хьюмон Кинетикс, 1999. — 364 с.

М.В.Гайфетдинова

*тренер-преподаватель высшей категории
по адаптивной физической культуре (пауэрлифтинг)
МБОУДОД Детско-юношеская спортивная школа
г.Нижневартовск*

УРОВЕНЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЕДУЩИХ СПОРТСМЕНОВ- ПАРАЛИМПИЙЦЕВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Сегодня паралимпийский спорт приобрел, признаки спорта высших достижений и является важной частью олимпийского движения. Известно, что в паралимпийском спорте результат зависит не только от способностей спортсмена, профессионализма тренера, материально-технического обеспечения, но и в значительной степени, от сохранных двигательных возможностей инвалида. Определение двигательных возможностей спортсменов осуществляется в процессе классификации — процедуры, целью которой является формирование равноценных стартовых групп спортсменов.

Единственным соревновательным упражнением в паралимпийском пауэрлифтинге является жим штанги, лежа на горизонтальной скамье. При выполнении упражнения основная нагрузка приходится на дельтообразные мышцы плеча, двуглавые и трехглавые мышцы плеча, грудные мышцы, мышцы разгибатели туловища.

Во время выполнения упражнения судейская коллегия оценивает степень асимметрии тела, а также возможность спортсмена полностью выпрямлять руки в локтевых суставах.

В обследовании приняли участие две ведущих спортсменки, занимающиеся пауэрлифтингом. Общий объем исследований составил шесть попыток выполнения основных соревновательных упражнений.

Цель обследования: определить уровень технико-тактической подготовленности ведущих спортсменов-паралимпийцев по пауэрлифтингу (с поражением ОДА) в соревновательный период на основе видеоанализа выполнения основного соревновательного упражнения.

Задачи обследования:

- оценить кинематические и динамические характеристики выполнения соревновательного упражнения;
- выработать индивидуальные рекомендации по коррекции выявленных особенностей в технической подготовленности спортсменов.

Описание методики. Аппаратно-программный комплекс «Видеоанализ движений» предназначен для количественной и качественной оценки биомеханических характеристик двигательных функций спортсменов. Технология компьютерного анализа видеоряда является современным стандартом спортивной биомеханики, поскольку позволяет с высокой точностью диагностировать различные виды особенностей функции опорно-двигательного аппарата, а также осуществлять целенаправленную коррекцию и оптимизацию двигательного стереотипа в процессе технической подготовки спортсмена.

Безусловным преимуществом метода видеоанализа, в сравнении с другими контактными системами захвата движений, является отсутствие на теле спортсмена каких-либо устройств, ограничивающих его свободное перемещение. Это обстоятельство исключает возможность искажения сформированной техники движения.

Программное обеспечение комплекса позволяет строить усредненные профили и рассчитывать стандартное отклонение кинематических характеристик локомоций, производить статистическую обработку и сравнительный анализ хранящихся в базе данных результатов исследования нескольких испытуемых или одного испытуемого в разные периоды времени. Анализ усредненных кинематических профилей более корректен, так как менее подвержен случайным ошибкам.

Использование системы захвата движений позволяет получать объективные и точные количественные данные, а также наглядно отображать результаты исследования в максимально удобной форме. Видеосъемка осуществлялась в реальных условиях соревновательного процесса с использованием цифровой видеокамеры Sony HDR-FX1E.

Анализ полученных видеофайлов проводился для оценки кинематических и динамических характеристик выполнения соревновательных упражнений с выделением сегментов движения и обработкой углов между ними.

В соревновательном упражнении «жим лежа на скамье» анализировалась взаимосвязь сегментов: кисть-локоть, локоть-плечо и угловые характеристики между ними. Также оценивалась асимметричность выполнения жима.

При анализе основных показателей выполнения соревновательного упражнения особое внимание необходимо обращать на плавность выполнения, которая характеризуется разностью скоростей опускания и подъема штанги. Большая разность в этом расчетном показателе свидетельствует о том, что спортсмен неверно раскладывает свои силовые возможности при выполнении упражнения. В то же время необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и их патологию.

Спортсменка Иванова М. установила рекорд России в первой попытке. В работе на последующих попытках допустила технические ошибки при выполнении соревновательного упражнения, заключающиеся в потере силового контроля при опускании штанги на грудь и затянутой во времени паузой, несмотря на незначительную прибавку веса штанги.

В неудачной второй и третьей попытке Ивановой М. определены очень высокая скорость опускания штанги на грудь (спортсменка практически положила штангу на страховочные стойки) и самая большая пауза. Совокупность этих параметров дважды не позволила спортсменке удачно выполнить эти попытки и установить рекорд России.

Высокую тактико-техническую подготовку продемонстрировала Петрова О. У спортсменки скорость выполнения фаз жима практически одинаковая, что свидетельствует о правильном расходовании сил и полном контроле над установленным весом в первых трех подходах.

Попытка Петровой О. установить рекорд России оказалась неудачной, несмотря на правильно выполненные фазы соревновательного упражнения (одинаковая скорость опускания и поднимания штанги в совокупности с непродолжительной паузой). Рекордный вес был на 5,5 кг выше предыдущего, взятого в 3-ей попытке, поэтому при выполнении 4-й попытки с таким превышением возможна была допущена переоценка своих силовых возможностей.

Вышеизложенный сравнительный анализ выполнения основных соревновательных упражнений показывает достаточно высокую техническую подготовку участников соревнований. При этом, спортсмены более стабильно и акцентировано во времени и в пространстве выполняли основные фазы соревновательного упражнения, и продемонстрировали достаточно стабильные и высокие параметры кинематических и динамических характеристик.

Таблица 1

**Основные показатели выполнения соревновательного упражнения
(удачные попытки)**

ФИО	Время опускания штанги (сек)	Угловая скорость опускания (макс, гр/с)	Пауза (сек)	Время жима штанги (сек)	Угловая скорость подъема (макс, гр/с)
Иванова М. (коляска)	0,7	240	1,0	—	54
Петрова О. (карлик-рост 130см)	1,4	57	0,3	1,3	58

Таблица 2

**Основные показатели выполнения соревновательного упражнения
(неудачные попытки)**

ФИО	Время опускания штанги (сек)	Угловая скорость опускания (макс, гр/с)	Пауза (сек)	Время жима штанги (сек)	Угловая скорость подъема (макс, гр/с)
Иванова М. (коляска)	1,3	167	1,7	—	26
Петрова О. (карлик-рост 130см)	1,3	51	0,4	—	51

Биомеханическая структура выполнения соревновательных упражнений, представленная на рисунках, является основой для разработки модельных значений исследуемых показателей технической подготовленности сильнейших спортсменов, а также формирования индивидуальных профилей подготовленности в соответствие с этапом подготовки, патологии и квалификационных признаков паралимпийцев в пауэрлифтинге.

Спортсменка Иванова установила два рекорда России. Отмечена отличная положительная динамика результатов за последний год. Индивидуальная техника выполнения отличается симметричностью по угловым и скоростным параметрам выполнения фаз основного соревновательного упражнения при повышенной паузе. Спортсменка показала самые высокие угловые скорости опускания и жима штанги.

Спортсменка Петрова, отличается высокой стабильностью технического выполнения соревновательного упражнения, с максимальным для спортсменки весом. Особенностью работы спортсменки является плавность выполнения соревновательного упражнения (одинаковая скорость опускания и жима штанги). Динамика результатов положительная.

Общие рекомендации. В учебно-тренировочном процессе необходимо наибольшее внимание уделить оптимизации ширины хвата, включению мышц спины и таза в работу «моста» и проработке «мертвой точки» средствами силовой тренировки.

Литература

1. Брыскин Ю.А. Организация основ паралимпийского спорта: Начальное пособие. — Л.: «Кобзар», 2004. — 180 с.
2. Розторгуй М.С., Передерий А.В., Брыскин Ю.А. принцип классификации в паралимпийском спорте. — Х.ХДФДМ, 2008. — с. 124—126.
3. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Гересимова Г.В., Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. Советский спорт, издательство, 2003 г. — 184 с.

А.В.Гаськов

д-р пед. наук, профессор

А.А.Сушко

*аспирантка кафедры теории физической культуры
Бурятский государственный университет
г.Улан-Удэ*

КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В СРЕЛБЕ ИЗ АРБАЛЕТА

Одним из наиболее сложных в координационном отношении видом спорта, требующим высокой точности и стабильности воспроизведения соревновательных упражнений, является стрельба, и в частности, стрельба из арбалета. Конструктивные особенности арбалета предполагают наличие горизонтального лука, с размахом дуг 900 мм, весом от 6,8 до 10 кг, длиной прицельной линии — 720 мм. [1]. Учитывая, что время выполнения упражнения на соревнованиях достигает до 4 часов, спортсмену в основной стойке необходимо длительное время удерживать в определенном положении свое тело, отягощенное сложной конструкцией оружия. При этом, необходимо так сместить центр тяжести тела, чтобы иметь возможность длительного удержания такого положения и ведения прицельной стрельбы. Удержание тела в определенной позе — результат

сложного сочетания условных и безусловных рефлексов регуляции напряжения определенных мышц. В этом процессе участвует зрение, но главная роль принадлежит афферентным импульсам из вестибулярных аппаратов и проприоцепторов мышц [2]. Впервые роль мышечного чувства в координации движений и в формировании сознания установил И.М.Сеченов, считая его «главнейшим руководителем сознания в координации движений».

Координационная способность человека управлять движениями и действиями, согласовывая их по усилию, во времени и пространстве для достижения поставленной цели может рассматриваться как один из важнейших компонентов решения двигательных задач [3, 4].

К двигательным координациям специалисты относят ловкость, гибкость, точность, равновесие. Л.Д.Назаренко предлагает отнести к двигательным координациям также подвижность, прыгучесть, меткость, ритмичность, пластичность. Различные спортивные дисциплины предъявляют объективно разные координационные требования к спортсмену, поэтому единой концепции координационной подготовки в спорте нет [5].

При стрельбе из арбалета, спортсмен, кроме веса собственного тела, испытывает силу тяжести оружия, а также возникающие при манипулировании им силы реакции, инерции и т.д., относительно которых оперативно и гибко также должна быть обеспечена координационная функция равновесия, являющаяся одним из главных условий достижения результативности в стрельбе. Основными компонентами равновесия по Л.Д.Назаренко являются — рациональное расположение звеньев тела, минимизация степеней свободы, дозировка и перераспределение мышечных усилий, уровень пространственной ориентации и проприоцептивной чувствительности. Следовательно, для спортсмена-арбалетчика развитие такой координационной способности как равновесие имеет огромное значение.

Российский арбалетный спорт достаточно молод. Российский арбалетный союз зарегистрирован в 1993 году и российские стрелки-арбалетчики успешно выступают на международной арене. В то же время анализ литературных источников позволяет констатировать — спорт есть, а научно-методической базы практически нет. Имеются отдельные исследования по анализу показателей выстрела [6], по использованию в подготовке высококвалифицированных стрелков биомеханического тренажера [7].

Родственной для арбалетного спорта является стрельба пулевая, и в настоящее время в подготовке стрелков-арбалетчиков используются методики тренировки стрелков — пулевиков. Но более сложная конфигурация оружия, особенности Правил проведения соревнований по стрельбе из арбалета, требуют внесения дополнений и корректив в используемые методики.

Нами проводится педагогический эксперимент, целью которого является развитие равновесия у спортсменов — стрелков из арбалета путем использования в тренировочном процессе комплекса упражнений аэробики. Рациональное

управление фиксирующими мышечными усилиями позволит сохранять и поддерживать определенную специфическую стойку спортсмена — стрелка. В то же время, включение в тренировочную программу стрелков из арбалета координационных упражнений, воздействующих на специфические координационные способности позволит улучшить процесс экономизации техники, сознательно акцентировать ее опорные компоненты, компенсировать однообразие тренировок.

Содержание аэробики составляют различные двигательные действия: базовые шаги, танцевальные движения художественной гимнастики, элементы хореографии и т.д. [8]. При регулярных занятиях под влиянием направленной мышечной нагрузки повышаются физиологические возможности организма, улучшаются показатели качественных сторон двигательной деятельности [9]. Каждая двигательная координация в аэробике имеет свое специфическое проявление.

Для проверки влияния применения в тренировочном процессе стрелков из арбалета комплекса упражнений аэробики на увеличение уровня координационных способностей и результативность стрельбы был запланирован 20-ти недельный педагогический эксперимент, в котором принимают участие 12 спортсменов, имеющих различные спортивные разряды по стрельбе — МСМК, МС, КМС, 1. Спортсменки были распределены на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 6 человек в каждой. Промежуточные итоги в виде тестов на координационные способности и контрольные стрельбы планируется подводить через каждые 4 недели тренировок.

Эксперимент проводится на базе Бурятского Республиканского Стрелково-Спортивного Клуба ДОСААФ, в котором с 2001 года культивируется арбалетный спорт и спортсмены которого являются членами сборной команды России по стрельбе из арбалета (матчевый дивизион) [10].

Перед проведением эксперимента спортсменки были протестированы на определение уровня координационных способностей. Из известных методов определения координационных способностей нами были отобраны достаточно простые в исполнении и доступные в способе оценки — тест В.Староста [11], двигательное задание «прыжки по кружкам», разработанное А.Ф.Лисовским [12]:

1. Координационный тест В.Староста предусматривает выполнение двигательного задания в виде прыжка на месте вверх с поворотом тела вокруг вертикальной оси. При приземлении определяется угол поворота с помощью соответствующей разметки.

2. Двигательное задание «Прыжки по кружкам» предусматривает перемещение прыжками из кружка в кружок с регистрацией времени движения. Маршрут движения заранее не известен. Начало движения — по командe. При каждой попытке нумерация кружков меняется.

Проведенное тестирование показало, что на начало эксперимента координационные способности спортсменок приблизительно равны и имеют средний показатель по шкале В.Староста.

В ходе эксперимента контрольная группа продолжала тренироваться по имеющемуся плану, спортсменки экспериментальной группы 3 раза в неделю перед тренировкой выполняли предложенный нами комплекс упражнений аэробики.

Продолжительность выбранного тренировочного комплекса упражнений составляет 45 мин. По структуре выделяется четыре фазы: подготовительная (разминка), аэробная (развитие выносливости сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной (ДС) систем), координационно-ритмическая (развитие координационных способностей) и заключительная (восстановление функциональных систем организма).

Подготовительная фаза используется в качестве разминки длительностью 5 мин. В эту фазу входят дыхательные упражнения, различные виды ходьбы, перемещений, упражнения на статическое и динамическое растягивание мышц.

Продолжительность аэробной фазы составляет 15 мин., используются различные сочетания шагов, прыжков, бега.

Координационно-ритмическая фаза, длительностью 20 мин., состоит из сложно-координационных упражнений, состоящих из нескольких движений. Упражнения образуют связку.

Продолжительность восстановительной фазы — 5 мин.

Комплекс упражнений выполняется под ритмичную музыку, что придает тренировке дополнительный эмоциональный настрой.

В настоящее время педагогический эксперимент еще не завершен, получены два промежуточных результата, которые показали повышение стабильности результатов стрельбы в экспериментальной группе.

Наметившаяся тенденция позволяет сделать вывод, что, применяя в тренировочных занятиях стрелков из арбалета упражнения аэробики, можно выделить относительную стабилизацию соответствующих показателей координации, повышение стабильности результатов стрельбы.

В перспективе предполагается провести исследования в направлении подбора оптимальной длительности и интенсивности специальной координационной подготовленности стрелков из арбалета в макроцикле подготовки.

Литература

1. ГОСТ Р 51905-2002 Арбалеты спортивные, арбалеты для отдыха и развлечения и снаряды к ним. Технические требования и методы испытаний на безопасность.
2. Гальперин С.И. Физиология человека и животных: Учебное пособие. 4-е изд., перераб. и доп. / С.И.Гальперин. — М.: «Высшая школа», 1970. — 656 с.
3. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций: монография / Л.Д.Назаренко. — М.: Теория и практика физической культуры, 2003. — 258 с.
4. Назаренко Л.Д. Примерная классификация базовых двигательных координаций по ряду общих и специфических признаков и структурных элементов / Л.Д.Назаренко // Теория и практика физ. культуры — 2003. — № 8. — С. 19—22.

5. Лях В.И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте / В.И.Лях, Е.Садовски // Теория и практика физ. культуры. — 1999. — № 5. — С. 40—46.
6. Лазутов А.В. Устойчивость позы человека при стрельбе из арбалета и приемы ее регуляции. Автореф. дис. ... канд. пед. наук — М., 2003. — 22 с.
7. Палехова Е.С. Подготовка высококвалифицированных стрелков из арбалета с биомеханическим волновым тренажером. Автореф. дис. ... канд. пед. наук — М., 2006. — 23 с.
8. Назаренко Л.Д. Развитие равновесия у занимающихся оздоровительной аэробикой / Л.Д.Назаренко, Е.В.Лощенко. — Ульяновск: УлГ-ТУ, 2005. — 126 с.
9. Лубышева Л.И. Концепция формирования двигательной культуры человека / Л.И.Лубышева. — М.: ГЦОЛИФК, 1992. — С. 16—21.
10. Сушко А.А. ДОСААФ: У истоков российского арбалетного спорта (на примере Бурятской Республиканской Организации). — Материалы 2 Международной научно-практической конференции. — Одесса, 2011. — С. 9—13.
11. Староста В. Новый способ измерения и оценки двигательной координации / В.Староста // Теория и практика физ. культуры. — 1998. — № 6. — С. 8—12.
12. Лисовский А.Ф. Исследование специфических показателей двигательных координаций и сенсомоторики у спортсменов-горнолыжников разных возрастов / А.Ф.Лисовский // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. — 2010. — № 7. — С. 38—43.

Р.М.Гимазов

*канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики
физического воспитания*

Г.А.Булатова

*канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики
физического воспитания
Сургутский государственный педагогический университет
г.Сургут*

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА У СТУДЕНТОВ

В своей работе мы исходили из посылки, что в обеспечении экономичных и плавных движений основную роль выполняет механизм временной аккумуляции механической энергии движений, которая обеспечивается опорно-двигательным аппаратом человека. Упругие внутренние напряжения и деформации тела, участвуют в механизме временной аккумуляции механической энергии движения. А вот реализация данного механизма выполняется с помощью мышечной тяги между звеньями тела. Наличие большого количества пассивных и подвижных сегментов в позвоночнике позволяет считать его упругой частью тела в организме.

Именно поэтому мы считаем, что деятельность нервной системы на уровне А (в классификации уровней построения движений Н.А.Бернштейна) [1] отражается, в частности, и в осанке человека.

Но не в привычном для нас понимании, а в той ее части, которая помогает определить возможности функционирования механизма временной аккумуляции механической энергии движений по показателям изгибов позвоночника. Резистентность позвоночника с шейным и поясничным лордозом и грудным кифозом к осевой компрессии в 10 раз выше, чем у прямого столба. Выраженность изгибов позвоночника определяется через индекс Дельмаса (A.Delmas) [3]. Он выражает соотношение между длиной и высотой позвоночника. У позвоночника с нормальными изгибами индекс находится в пределах 94%—96%. Позвоночник с выраженными изгибами (динамический тип) имеет индекс менее 94%, а со сглаженными (статический тип) более 96%.

Цель исследования — выявление показателей состояния позвоночника с помощью биомеханических методов измерения.

Материал и методы исследования. В работе использовалась методика регистрации биомеханических характеристик функционального состояния позвоночника во фронтальной и сагиттальной плоскостях и установление им качественных аналогов. В качестве параметров функционирования управления движениями на руброспинальном уровне нервной системы рассматривались: индекс позвоночника Дельмаса (A.Delmas) (%), показатели радиуса дуги (см) и длины хорды дуги (см) трех отделов позвоночника С1-С7, С7-Th12, Th12-L5 во фронтальной и сагиттальной плоскостях. Всего в исследованиях принимало участие 129 студентов Сургутского государственного педагогического университета в период 2008—2010 учебных годов.

Результаты исследования и их обсуждение. В собственных исследованиях при измерении осанки компьютерным модулем «Сканер-МБН» на базе Сургутского государственного педагогического университета регистрировались биомеханические показатели функционального состояния позвоночника. Для подсчета индекса Дельмаса (A.Delmas) нами брались в расчет показатели радиуса дуги (см) и длины хорды дуги (см) трех отделов позвоночника С1-С7, С7-Th12, Th12-L5 во фронтальной и сагиттальной плоскостях. Для подсчета длины позвоночника мы воспользовались альтернативным методом [4], предложенным Щекотковым В.А.:

$$\overline{AB} = 2^{\circ} R \sqrt{2_2 - \sqrt{2_2 + \dots + \sqrt{2_2 + \sqrt{4 - \left(\frac{\alpha_0}{R}\right)^2}}} } \quad (1),$$

где $\overset{\frown}{AB}$ — длина дуги, a_0 — хорда дуги, R — радиус, t — показывает на какое число равных отрезков делится исходная дуга AB . В наших расчетах мы пользовались 2. При $t = 2$ наш результат верен с точностью до 1/10 000.

У 49 юношей студентов СурГПУ в возрасте $20,04 \pm 3,48$ года и 80 девушек возраста $18,89 \pm 1,55$ лет индекс Дельмаса шейного отдела позвоночника по среднему выборки характеризует изгиб лордоза как выраженный динамический тип. Почти прямой позвоночник, с минимальным кифозным изгибом, присущ и юношам и девушкам. Средний показатель выборок более 97% характеризует статический тип грудного отдела. А вот поясничный отдел, хоть и не имеет достоверного различия, но у девушек этот показатель находится в норме (табл. 1).

Таблица 1

Индекс Дельмаса студентов СурГПУ в сагиттальной плоскости, $x_{\text{ср}} \pm \sigma$, в %

Отделы позвоночника	Юноши, n = 49, 20,04 ± 3,48 лет	Девушки, n = 80, 18,89 ± 1,55 лет
C1-C7	94,27 ± 6,78	92,8 ± 7,47
C7-Th12	97,19 ± 1,57	97,57 ± 1,43
Th12-L5	97,4 ± 3,13	95,87 ± 3,47
C1 — L5	96,29 ± 2,67	95,42 ± 2,71

У юношей исследуемой выборки поясничный отдел позвоночника, в среднем, характеризуется как выпрямленный, с минимальным лордозом. Индекс Дельмаса всего позвоночника (сумма длин отделов) в среднем у девушек находится в пределах нормы, а у юношей — превышает норму и определяется как позвоночник со сглаженными изгибами.

Если рассматривать результаты осанки во фронтальной плоскости, то имеющиеся изгибы позвоночника необходимо рассматривать с учетом одного условия. Привычка (динамический стереотип) держать голову не строго вертикально, а немного наклоняя в сторону, свойственна многим и нельзя рассматривать как грубое отклонение от нормы. Большинству из нас вспомнится, как фотограф для снимка просил наклонить голову в ту или иную сторону, а на фотографии положение головы выглядело строго вертикально. Т.е. не принятие вертикального положения головы, а соответственно наличие угла наклона хорды шейного отдела позвоночника, отличного от нулевого, хоть и может влиять на смещение ОЦТ тела в сторону, но не является определяющим для снижения эффекта механизма временной аккумуляции энергии в организме с последующим возвратом его в результат движения. Данную привычку можно легко скорректировать на спортивной тренировке при внимательном анализе техники двигательного действия. Более значимую проблему, а значит и более трудоемкую, требующей специальной подготовки для его решения (лечебной физической культуры, мануальных и массажных навыков, физической реабилитации),

выдвигает наличие у спортсмена изгибов позвоночника во фронтальной плоскости в грудном и поясничном отделах, а также наличие угла наклона надплечий и таза от горизонтали.

Для перевода системы оценивания пространственного состояния позвоночника в лаборатории «Здорового образа жизни и охраны здоровья» СурГПУ разработана технология, в основе которой лежит методика установления качественных аналогов. Кроме того, было успешно реализовано выражение сходства с эталоном осанки по угловым характеристикам [2] (табл. 2).

Таблица 2

Параметры позвоночника студентов СурГПУ во фронтальной плоскости, $x_{cp} \pm \sigma$, из 5 уровней

Параметры позвоночника	Юноши, n = 49, 20,04 ± 3,48 лет	% доля студентов, у которых показатель выше 4,5	Девушки, n = 80, 18,89 ± 1,55 лет	% доля студентов, у которых показатель выше 4,5
Радиус дуги (см) C1-C7	3,06 ± 2,87	26,5%	2,84 ± 2,57	25,6%
Радиус дуги (см) C7-Th12	4,48 ± 0,76	79,6%	4,28 ± 0,91	57,7%
Радиус дуги (см) Th12-L5	4,17 ± 1,00	46,9%	3,01 ± 3,39	30,8%
Угол наклона таза (град)	4,63 ± 2,95	61,2%	3,94 ± 1,67	60,3%
Угол наклона надплечий (град)	3,78 ± 1,19	30,6%	3,45 ± 1,46	28,2%

Таким образом, показатели позвоночника во фронтальной плоскости у студентов характеризуют:

- отсутствие боковых искривлений в грудном отделе позвоночника у 79,6% юношей и 57,7% девушек;
- отсутствие боковых искривлений в поясничном отделе позвоночника у 46,9% юношей и 30,8% девушек (!), т.е. только у каждой третьей не наблюдается боковых изгибов;
- соответствие угла наклона таза и надплечий норме встречается примерно в равном количестве и у девушек, и у юношей.

В целом, при сравнении характеристик позвоночника с эталоном во фронтальной плоскости, выясняется, что средний процент схожести у девушек составил $62,54 \pm 24,0$ ($x_{cp} \pm \sigma$, n = 80, в %), а у юношей $70,77 \pm 13,19$ ($x_{cp} \pm \sigma$, n = 49, в %).

Литература

1. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений: Избранные психологические труды / Н.А.Бернштейн; Под ред. В.П.Зинченко. — 3-е изд., стер. — М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008. — 688 с.
2. Васильев В.И., Красильников В.В., Плаксий С.И., Тягунова Т.Н. Оценка качества деятельности образовательного учреждения. — М.: Издательство ИКАР, 2005. — 320 с.
3. Капанджи А.И. Позвоночник: Физиология суставов / А.И.Капанджи; [пер. с англ. Е.В.Кишиневского]. — М.: Эксмо, 2009. — 344 с.
4. Щекотков В.А. Altera pars [Электронный ресурс]. — Режим доступа: URL: <http://altera-pars.narod.ru/Qadra/duga.htm> (дата обращения: 25.03.2011).

Р.М.Гимазов

*канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики
физического воспитания*

Д.Г.Стоян

*студентка 6 курса, факультет физической культуры и спорта
Сургутский государственный педагогический университет
г.Сургут*

МЕТОДИКА ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Актуальность. В настоящее время достаточно остро стоит проблема здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни. Не оспаривая комплексность и вариативность возможностей ее решения, приоритеты остаются за средствами физической культуры и спорта. Поэтому вопросы, связанные с оздоровлением и обучением двигательным умениям и навыкам, по-прежнему актуальны. Среди других массовых видов спорта, пожалуй, только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное и эмоциональное значение. В нашем городе — Сургуте, проблема оздоровления и закаливания детей посредством плавания в бассейне стоит еще более остро в связи с тем, что возможность купания в открытых водоемах ограничена, а наличие бассейна в дошкольных учреждениях исчисляется единицами.

Цель — организовать занятия в бассейне на базе детского сада, содействуя оздоровлению и закаливанию детей.

Материал и методы исследования. В работе освещается методика закаливания детей дошкольного возраста 4—6 летнего возраста. Применяемая методика

закаливания разработана на основе программ Н.Ж.Булгаковой, Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л.Богиной и др. [1, 2, 3]. Данная методика учитывает такие показатели, которые связаны с возрастными особенностями детей, количеством часов (по сетке занятий, установленной администрацией детского сада) и техническими особенностями бассейна (длина, ширина, глубина).

База исследования. Методика закаливания в дошкольном учреждении применяется на базе МАДОУ ЦРР д/с № 8 «Огонек» г.Сургут ХМАО—Югра, и рассчитана на весь период пребывания ребенка в детском саду.

Содержание методики закаливания. Человеческий организм существует в нераздельном единстве с окружающей средой. Великий русский физиолог И.М.Сеченов говорил, что «живой организм без внешней среды, поддерживающей его существование, невозможен». Сама сущность бытия животного организма, как «сложной обособленной системы» (И.П.Павлов) состоит в постоянном уравнивании внутренних сил этой системы с силами внешнего мира.

Свойства воды оказывают на здоровье ребенка термическое (закаливающее), гигиеническое, механическое и физическое воздействие. Механическое воздействие воды можно отметить в следующем: при передвижении ребенка по поверхности воды он получает легкий, приятный и полезный массаж, что благоприятно влияет на периферическую нервную систему и укрепляет кожный покров тела, а также облегчает периферическое кровообращение, т.е. деятельность сердца. Давление воды на область грудной клетки способствует увеличению глубины выдоха, за которым обычно следует и более глубокий вдох. А глубокое дыхание является мощным профилактическим средством, предупреждающим заболевание дыхательных путей.

Закаливание водой легко дифференцировать по силе и продолжительности, благодаря учету температуры воды при обтирании, обливании, купании. Пребывание ребенка в воде вызывает повышенную отдачу тепла, и отдача тепла организмом будет тем больше, чем ниже температура воды. Но для того, чтобы организм ребенка как можно быстрее и качественнее стал реагировать на смену температур, следует подойти к этому мероприятию ответственно [4].

Нами было апробировано поэтапное закаливание. Главными принципами методики были постепенность и систематичность. Для начала, детскому ослабленному организму, нужно приучить к воздушным ваннам (1 этап). Тело ребенка отдает тепло в окружающую среду преимущественно через кожу (80—90% всей теплоотдачи). У детей поверхность тела по отношению к массе больше, чем у взрослых. Соотношение массы и поверхности тела у ребенка 1 года на 1 кг массы — 528 см² поверхности кожи, 6 лет — 456 см², 10 лет — 423 см², тогда как у взрослого человека на 1 кг массы приходится всего лишь 221 см² поверхности кожи. Кожа у детей более тонкая, и в ней больше капилляров, имеющих большее сечение, поэтому теплоотдача у ребенка — дошкольника больше. Для этого, воспитанники детского сада, вместе с инструктором по плаванию занимаются в зале сухого плавания. Температура этого зала для первого занятия составляет

24 градуса. Через каждые 2 занятия температура снижается на 1 градус, и по завершению комплекса воздушных ванн, с применением умеренных физических нагрузок, температура составляет 21 градус.

После, дети переходят на комплекс воздействия воды на тело ребенка, но не посредством купания в бассейне, а принятия циркулирующего душа (2 этап). Напор воды в душе умеренный, температура воды составляет 36,6 градусов, что соответствует температуре тела ребенка. После принятия душа, обязательное растирание махровым полотенцем. Также как и в комплексе воздушных ванн, через каждые 2 занятия температура снижается на 1 градус, и по завершению комплекса циркулирующего душа, температура составляет 33 градуса, что является оптимальной температурой. Когда ребенок погружается в прохладную воду, кожа его бледнеет, так как поверхностные кровеносные сосуды сужаются. Кровь приливает к внутренним органам. Этот процесс вызывает ощущение озноба. Дыхание углубляется и замедляется. Защитной реакцией организма на раздражение холодной водой является рефлекторное усиление теплообразования. В результате вызывается прилив крови от внутренних органов к коже. Поверхностные сосуды расширяются, кожа краснеет, дыхание учащается. Обмен веществ в организме усиливается. Ребенок испытывает ощущение теплоты.

Следующий этап — адаптация к водной среде бассейна. Дети, после, уже обычного, душа растираются махровым полотенцем, выходят в зал бассейна и спускаются в воду. Температура воздуха в бассейне 29/30 градусов, температура воды 32/33 градуса, что соответствует оптимальным условиям закаливания. Учитывая, что многие дети (до 80%) боятся опускаться в воду, инструктор по плаванию спускается в воду вместе с детьми, для оказания помощи и осуществления контроля (дети без кругов и надувных), для обучения (методы рассказа и показа упражнений), для подготовки детей к физическим нагрузкам.

И, наконец, последний этап — разучивание подводящих к плаванию упражнений и игр. При регулярном проведении занятий обязательно чередование физических нагрузок и отдыха, смены упражнений и игр. Игры проводятся в интересной форме с различными атрибутами. Постепенно увеличивается нагрузка на каждом занятии, что является важным условием, т.к. учитывая особенности развития детей того или иного возраста, реальные силы и возможности каждого ребенка, все это помогает достигнуть лучших результатов. Следуя принципам постепенности и последовательности, применение средств в воде идет от начального привыкания к воде, во время простого передвижения по дну к разучиванию специальных подводящих плавательных движений и упражнений (скольжение, плавание с предметами в руках или облегченными способами и т.д.) [5, 6].

Заключение. Таким образом, при систематическом купании, плавании сосудистая система ребенка приобретает свойство быстро приспособляться к изменениям температуры воды. Ребенок привыкает длительно находиться в среде

с более низкой температурой. Температура кожи и тела в воде снижается меньше, быстрее восстанавливается после купания. Возникает стойкое приспособление к холоду. Вот почему оздоровление в бассейне является таким эффективным средством закаливания детского организма в целом.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов [Текст] / Н.Ж.Булгакова. — М.: ФИС, 2007. — 118 с.
2. Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать [Текст] / Н.Ж.Булгакова — М.: Эксмо. — 323 с.
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать [Текст] / Т.И.Осокина. — М.: 1985. — С. 104—123.
4. Змановский Ю.Ф., Кузнецова М.Н. Комплексное закаливание в дошкольных учреждениях [Текст] Методические рекомендации Минобразования РФ. — Нижний Новгород, 1992.
5. Макаренко Л.Т. Плавание [Текст] / Л.Т.Макаренко — М.: Мир, 2005. — 92 с.
6. Тимофеева Е.А. Обучение плавания в д/с [Текст] / Е.А.Тимофеева, Т.И.Осокина. — М.: Эксмо. — 210 с.

О.И.Гладких

*заведующая МАДОУ ЦРР-ДС № 44 «Золотой ключик»
г.Нижневартовск*

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДОУ

Одна из приоритетных задач Российского образования направлена на оздоровление и культивирование здорового образа жизни ребенка в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Основная задача учреждений дополнительного образования детей — создание условий для свободного выбора в образовательной области, программы и времени ее освоения ребенком. Другой, не менее важной задачей системы образования становится сбережение и укрепление здоровья, формирование ценности здоровья, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту. Дошкольный возраст является главным этапом в формировании физического здоровья ребенка. В данный период идет интенсивное развитие и становление органов и функциональных систем организма, поэтому необходимо формировать осознанное отношение детей к своему здоровью и здоровому образу жизни.

В рамках здоровьесбережения детей в детском саду № 44 «Золотой ключик» г.Нижневартовска создаются условия для организации здоровьесберегающего процесса, который обеспечивает сохранение и укрепление здоровья воспитанников,

формирование основ здорового образа жизни и культуры здоровья. Для эффективной реализации физкультурно-оздоровительной работы необходимо объединить усилия сотрудников и родителей. От того как будет организован для детей режим дня, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, будет зависеть его психическое, физическое и эмоциональное состояние.

Усилиями работников дошкольного образовательного учреждения проводятся следующие здоровьесберегающие мероприятия: ведется мониторинг здоровья, разрабатываются рекомендации по оптимизации ЗОЖ, организован контроль питания детей, анализируется уровень физического развития и формы проведения закаливающих процедур, проводятся профилактические мероприятия, дошкольников обучают основным движениям и навыкам здорового образа жизни (проводят динамические паузы; подвижные и спортивные игры; гимнастику для глаз: пальчиковую, дыхательную и бодрящую; физкультурные занятия; проблемные игровые ситуации).

При реализации здоровьесберегающих мероприятий необходимо соблюдать ряд требований: разнообразить двигательный опыт детей за счет выполнения движений общеразвивающего характера; способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий, при этом необходимо научить детей выбирать способы действия; способствовать развитию физических качеств, совершенствовать умение ориентироваться во времени и пространстве; повышать работоспособность; формировать потребность в ежедневной двигательной активности; повышать мотивацию и побуждать осознанно относиться к физкультурно-оздоровительным мероприятиям. По мере адаптации детей к физическим нагрузкам необходимо увеличивать количество оздоровительных мероприятий.

В программе развития детского сада предусмотрены так же разработка и реализация программы «Здоровья», которая будет включать в себя анализ ситуации заболеваемости детей, изучение индекса здоровья и коэффициента посещаемости, анализ адаптации детей к условиям ДОУ, контроль за физкультурно-оздоровительной деятельностью, оформление тетради здоровья.

Планируется внедрение программы «Биологическая Обратная Связь (БОС) — здоровье», это новый безлекарственный метод исправления нарушенных функций организма с использованием электронных приборов, регистрирующих и преобразующих информацию о состоянии органов и систем человека в доступные пониманию зрительные и слуховые сигналы. Предполагается, что данные мероприятия будут способствовать оздоровлению детей и значительно повысят эффективность их обучения.

Таким образом, очень важно, чтобы каждое из проводимых мероприятий имело оздоровительную направленность, при этом у ребенка будет формироваться мотивация на здоровый образ жизни. Все это повысит результативность воспитательно-образовательного процесса направленного на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Реализация здоровьесберегающих мероприятий в дошкольном образовательном учреждении позволит эффективно решать одну из самых актуальных задач современного образования — формирование здорового образа жизни дошкольников.

А.А.Гладышев

аспирант кафедры ТОФВ

А.А.Клетнева

канд. пед. наук, доцент кафедры ТОФВ

*Нижевартровский государственный гуманитарный университет
г.Нижевартовск*

МОДЕЛЬ ПОСТРОЕНИЯ ФИТНЕС-КЛУБА «ШАГОВОЙ ДОСТУПНОСТИ, ШИРОКОГО ПРОФИЛЯ»

Физическая культура и спорт являются одной из отраслей непроизводственной сферы, результатом которой являются услуги. В частности, она обслуживает потребности населения в организованном активном досуге. В этом смысле предприятия физкультурно-оздоровительной направленности вступают в конкуренцию с другими видами социально-культурной деятельности: выставками, кино, театрами, ресторанным бизнесом, телевидением, интернетом. Все эти направления имеют и собственных производителей, и мощную инфраструктуру, например, такие как производители алкогольных напитков и торговли. Поэтому, необходимо учитывать, что между ними и предприятиями физкультурной отрасли существует непрерывная конкурентная борьба за внимание и деньги потенциальных потребителей.

В последние десятилетия конкурентные отношения стали особенно напряженными даже на рынке сохранения здоровья, красоты и физического совершенства. Физической культуре и спорту противостоит мощная индустрия искусственных заменителей внешней красоты, исключая физические усилия: производители медикаментозных средств и препаратов для снижения веса и наращивания мышечной массы; центры психологической кодировки; клиники пластической хирургии и липосакции; салоны красоты с услугами миостимуляции и прочее. Выигрывает в этой борьбе тот, кто привлечет внимание и интерес потребителя.

Одним из необходимых условий эффективной реализации физкультурно-оздоровительных услуг является представление о реальном спектре потребности в них населения [2].

Ряд специалистов заявляет, что время крупных фитнес-клубов с дорогостоящими услугами ушло. А спрос на услуги небольшого спортивного клуба растет. Фитнес-клуб — это объект спортивно-оздоровительного назначения, предоставляющий комплекс фитнес-услуг. Современные жители городов прекрасно понимают, что физкультурные занятия — лучшее средство для борьбы с одышкой, тахикардией, депрессией и ожирением.

Противоречие, существующее на сегодняшний день, заключается в том, что, несмотря на конкуренцию других производителей услуг, потребность в физкультурных занятиях существует, но физкультурно-спортивная и оздоровительная работа с населением по месту жительства находится в неудовлетворительном состоянии — сказывается нехватка как кадров, так и самих физкультурных сооружений [3].

В этих условиях открытие небольших фитнес-клубов «шаговой доступности, широкого профиля» будет наиболее оправданным вариантом решения проблемы.

«Шаговая доступность» в данном контексте означает близость в расположении фитнес-клуба к потребителю — он должен находиться именно в его районе, а не на противоположном конце города. «Широкий профиль» означает, что в фитнес-клубе логично спланировать оказание не только непосредственно физкультурных услуг, но и дополнительных, относящихся к индустрии оздоровления и красоты: сауна, массаж, различные спа-процедуры, процедуры для поддержания внешней эстетики и др.

Успешный фитнес-клуб, это надежный управленческий процесс, правильно выбранный формат и четко выверенная структура. Формат клуба определяется целевой аудиторией. Правильно выбранный формат обусловит необходимую структуру, что приведет к созданию модели фитнес-клуба [4].

Модель построения фитнес-клуба «шаговой доступности, широкого профиля» как и любого предприятия сферы услуг, имеет определенные этапы. Старт спортивного бизнеса — это поиск подходящей под мини-клуб площади. Чтобы понять на какую площадь рассчитывать, будущему владельцу стоит знать, что на одного посетителя должно быть выделено не менее 5—6 кв.м. Норма площади на каждого занимающегося в аэробном зале — 2 кв.м. Кроме того требуется место под туалетные комнаты, душевые, стойки для рецепции, небольшое помещение для персонала. По мнению специалистов, минимальный метраж спортивного клуба может варьироваться в пределах от 140 до 250 кв.м.

Следующий этап — непосредственно поиск помещения. Одновременно с этим следует начинать процесс регистрации предприятия. Никаких специальных лицензий для открытия фитнес-клуба получать не нужно. Проще всего зарегистрировать индивидуальное предприятие.

Фитнес-клуб «шаговой доступности» предназначен для работы в густо заселенных жилых массивах, в офисных центрах и, если цена позволяет, в торговых центрах. Ориентироваться необходимо, прежде всего, на арендную плату. Максимальная аренда, даже для больших фитнес-клубов, не должна

превышать 2500—3000 руб. за кв.м в месяц, оптимальная цена — 1000—1800 руб. за кв.м.

Подписывать договор следует только на условиях долгосрочной аренды — не менее пяти лет, с его последующей и обязательной регистрацией в Регистрационной палате. Оптимальный срок — 10 лет. Не рентабелен 11-месячный срок договора. Менее чем за пять лет затраты могут и не окупиться. Возможен и другой вариант: в случае быстрого развития и роста доходов, договор аренды могут не продлить, продав точку более выгодным клиентам.

Один из главных этапов — это планирование и дизайн помещения. Клуб обязан иметь свое индивидуальное лицо: яркое и молодежно-спортивное или спокойно-классическое в пастельных тонах. Расходы на ремонт составят около 5—15 тыс. руб. за кв.м.

После ремонта закупается оборудование, на котором эксперты не советуют экономить. Оборудование для клуба берется качественное и, соответственно, дорогое, желательно ведущих производителей, после тщательного изучения спроса. Поставщиками качественного оборудования, как правило, являются серьезные дилеры, которые обеспечат его полную и правильную установку, а также дальнейшее обслуживание и гарантийный ремонт. Оборудование клуба тренажерами и другими спортивными снарядами и аксессуарами обойдется в 400—500 тыс. руб. [1].

Высококласные специалисты предпочитают работу в крупном сетевом фитнес-клубе, где есть высокие заработки, престижные клиенты и возможность карьерного роста. Но это не значит, что маленький клуб не сможет найти свои кадры. Иногда такое преимущество, как минимальное расстояние от работы и до дома может стать решающим для специалиста.

Основная проблема жителей города — это постоянная нехватка времени. Поэтому, правильнее всего развивать свой фитнес-бизнес в комплексе. Целесообразно оснастить клуб солярием, банной кабиной и душевой, оборудовать кабинеты для парикмахера, маникюрши, массажиста, установить оборудование для спа-процедур и поддержания внешней эстетики. Новинка фитнес-бизнеса это спорт-бары, в которых клиентам до или после занятий предлагаются соки, кислородный или витаминизированный коктейли. Дополнительные услуги, направленные на оздоровление и внешний комфорт в немалой степени способствуют в создании конкуренции салонам красоты.

Прибыль фитнес-клуба состоит из двух частей: абонентской платы (продажа клубных карт) и выручек от дополнительного сервиса. У крупных фитнес-клубов продажа клубных карт — это фактически и есть операционная прибыль владельца. А само заведение окупается исключительно за счет дополнительного сервиса. Продажа салатов и коктейлей в баре, массаж, косметический сервис идут на заработную плату персонала предприятия, а также на поддержание его жизнедеятельности (аренду, мелкий ремонт, коммунальные услуги и т.д.).

Для примерного планирования дохода следует вычислить примерное количество потенциальных клиентов, умножить его на стоимость абонемента и планируемый объем прибыли выведен.

На начальном этапе не стоит завышать стоимость услуг. На данный момент средняя стоимость годового абонемента составляет 9000—20000 руб. Вполне вероятно, что большей популярностью будут пользоваться полугодовые, квартальные или месячные абонементы. Нельзя исключать и разовые покупки услуг.

Таким образом, фитнес-клуб «шаговой доступности, широкого профиля» на современном этапе будет наиболее востребованной моделью, как с точки зрения повышения физической активности населения, так и в экономическом плане.

Литература

1. Intesco Research Group. Бизнес-план. URL: <http://www.i-plan.ru/bp.php?id=336>
2. Ошибки в бизнесе и маркетинге фитнес-клубов. URL: <http://vadim-galkin.ru/articles/sport-business/> апрель 29. — 2011.
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г.
4. Фитнес — бизнес или рулетка. URL: <http://fpfkk.ru/index.php/federation/>

Н.А.Глушенкова

*тренер-преподаватель по плаванию
МБОУДОД Детско-юношеская спортивная школа
г.Нижневартовск*

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ ФУНКЦИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

В настоящее время возрастает число детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата (ОДА). Проблема реабилитации таких детей средствами плавания достаточно актуальна. Плавание является не только средством укрепления здоровья, но и мощным фактором компенсации и коррекции нарушенных или утраченных функций.

Организация занятий плаванием с лицами ослабленного здоровья, в частности с нарушением функций ОДА, является одной из сложных задач, так как необходимо учитывать не только индивидуальные особенности, но и вид заболевания, степени имеющегося нарушения.

Занятия с таким контингентом должны быть направлены на повышение адаптационно-компенсаторных возможностей организма, профилактику образования контрактур, развитие силы мышц, координационных способностей, повышение иммунологической резистентности и др. [1].

При выполнении упражнений в воде включаются в работу все звенья ОДА, при этом укрепляется костно-мышечная система, улучшается подвижность и гибкость суставов. В воде ребенок находится в состоянии гидростатической невесомости, что позволяет разгрузить ОДА от давления на него веса тела. Таким образом, физические упражнения в водной среде являются эффективным средством повышения компенсаторных возможностей организма.

Занятия проводятся индивидуально 2—3 раза в неделю, продолжительностью 30—45 минут. Как правило, на первых занятиях используют упражнения для освоения в воде, такие как передвижения вдоль бортика бассейна с опорой на поручни, погружения, дыхательные упражнения, различные виды скольжения.

На последующих занятиях применяются упражнения на суше (ознакомление с различными плавательными движениями и способами скольжения), в воде на мелкой части (подготовительные и подводящие упражнения) и др. По мере освоения основных элементов в дальнейшем подбираются индивидуальные упражнения для обучения и совершенствования различных способов плавания [3, 4].

При дозировании физических упражнений в воде необходимо обращать внимание на самочувствие и настроение ребенка, чтобы способствовать улучшению его эмоционального состояния. Необходимо в процессе занятий использовать различный инвентарь (плавательные доски и палки, мячи и т.п.) и применять упражнения игрового характера в воде для развития познавательных процессов [2].

Обобщая вышеизложенное, можно отметить, что занятия плаванием для детей с нарушениями ОДА способствуют улучшению физического и психического состояния, пространственной ориентации, укреплению организма, увеличению двигательных функций и объема движений, которые необходимы в повседневной жизнедеятельности.

Литература

1. Левченко И.Ю. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / И.Ю.Левченко, О.Г.Приходько. — М., 2001. — 192 с.
2. Мосунов Д.Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида: Учебно-методическое пособие / Д.Ф.Мосунов, В.Г.Сазыкин. — М.: Советский спорт, 2002. — 152 с.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник: в 2 т. / Под общей ред. С.П.Евсеева. — М.: Советский спорт, 2002. — Ч. 1—2.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В.Шапковой. — М.: Советский спорт, 2004. — 464 с.

И.Ю.Гмыря

инструктор-методист учебно-спортивного отдела

А.В.Денис

директор

*МАОУДОД Специализированная детско-юношеская
спортивная школа олимпийского резерва
г.Нижневартовск*

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СДЮСШОР

В сфере физической культуры в последние годы государственными и общественными организациями прилагаются большие усилия для привлечения инвалидов к систематическим занятиям физическими упражнениями как эффективному универсальному средству физической, психической, социальной адаптации.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Недостаточное использование возможностей адаптивной физической культуры ведет к распространению таких негативных явлений как табакокурение, алкоголизм и наркомания среди лиц подросткового и молодого возраста с ограниченными возможностями здоровья. Вовлечение инвалидов в занятия адаптивной физической культурой и спортом, помимо повышения социального и духовно-нравственного потенциала, способствует росту уровня работоспособности и возможности самообслуживания этой группы населения.

МАОУДОД СДЮСШОР на протяжении последних 5 лет организует работу с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Целью адаптивной физической подготовки, осуществляемой в СДЮСШОР, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Основными задачами адаптивной физической подготовки, способствующими реализации заданной цели являются следующие:

- содействовать максимальному развитию жизнеспособности и поддержанию оптимального психофизического состояния человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья с помощью средств и методов адаптивной физической культуры;
- способствовать реализации творческих возможностей инвалида и достижению им выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и даже превышающих их;
- формировать у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья и инвалидов, умений и навыков, качеств и способностей, необходимых в любом виде человеческой деятельности, в общении субъектов между собой;
- содействовать формированию у инвалидов (особенно талантливей молодежи) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в различных видах спорта и в состязаниях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем;
- формировать спортивную культуру инвалида, приобщая его к общественно-историческому опыту в данной сфере;
- содействовать освоению инвалидом или лицом, имеющим отклонения в состоянии здоровья мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.

Структура отделения адаптивной физической подготовки СДЮСШОР представлена адаптивной двигательной рекреацией и адаптивным спортом (рекреационно-оздоровительный и спорт высших достижений). Рекреационно-оздоровительный спорт включает в себя организацию и проведение тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах, группах начальной подготовки и соревнований в избранном виде спорта. Спорт высших достижений представлен организацией учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования представителей сборных команд по видам спорта в системе Специального Олимпийского, Паралимпийского, Сурдлимпийского движения.

Тренеры по адаптивной подготовке СДЮСШОР самостоятельно разрабатывают учебные программы и программы дополнительного образования детей по адаптивной физической культуре с учетом запросов детей и подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья (инвалидов), потребностей семьи, образовательных учреждений, особенностей социально-экономического развития региона и национально-культурных традиций.

Участниками образовательного процесса по адаптивной физической культуре в СДЮСШОР являются лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья, ограниченные возможности функций опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и интеллекта.

Неспециализированное отделение по адаптивной физической подготовке предусматривает реализацию программ, направленных на удовлетворение потребностей лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также ограниченные

возможности в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержке здоровья, личностном развитии. Первоначально в группах АФК занимались дети, подростки, юноши и девушки, имеющие как ограниченные возможности (инвалиды), так и незначительные отклонения в состоянии здоровья. Осуществляемая работа имела спортивно-оздоровительную направленность. В настоящее время учебно-спортивным процессом с лицами, имеющими ограниченные возможности (инвалидами) предусматриваются все этапы многолетней спортивной подготовки.

Общая численность занимающихся инвалидов составляет 87 человек. Это инвалиды 3-х классов:

- ПОДА (поражение опорно-двигательного аппарата);
- ВОС (всероссийское общество слепых);
- ВОГ (всероссийское общество глухих).

Есть группы лиц с задержкой интеллектуального развития, с которыми проводятся занятия по футболу, баскетболу и корригирующей гимнастике, а также проводятся занятия по плаванию.

Воспитанники отделения уже добились выдающихся побед. Двое спортсменов являются членами сборной России по легкой атлетике среди спортсменов с ПОДА — Мастера спорта России Курочкин Евгений и Сиразиева Альфия (тренер-преподаватель Боровых А.С.).

Спортсмены неспециализированного отделения по адаптивной подготовке являются неоднократными победителями и призерами чемпионатов и первенств России, участниками и призерами международных соревнований.

Занятия по адаптивной физической культуре, организуемые в СДЮСШОР, позволяют раскрыть потенциал возможностей занимающихся и способствуют, в той или иной мере, не только максимально возможному увеличению жизнеспособности инвалида, но и всестороннему развитию личности, обретению им самостоятельности, социальной, бытовой, психической активности и независимости, совершенствованию в профессиональной деятельности и достижению значимых результатов в жизни.

Н.Н.Головин

*учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 29
г. Нижневартовск*

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Одной из задач российской образовательной политики, определенной в «Концепции модернизации российского образования на период до 2015 года» является обеспечение современного качества образования на основе сохранения его фундаментальности и соответствия актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства.

Основным направлением модернизации российского образования является достижение нового, современного качества образования через идею компетентного подхода. Эта тенденция соответствует намеченным целям школы среднего образования, что в свою очередь, требует обновления методов, средств и форм организации обучения, в том числе и по предмету «Физическая культура». Современное понимание качества образования базируется на формировании ключевых компетентностей.

Анализируя понятие «компетенция», можно отметить, что при всей многоаспектности трактовок, компетенция — это личностное качество и опыт по отношению к деятельности в заданной сфере. Компетенция ученика предполагает набор определенных личностных качеств. Компетенция — это совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов, которая необходима для качественной продуктивной деятельности по отношению к ним.

Развивающемуся обществу нужны современно образованные, нравственные, активные люди, которые могут самостоятельно принимать решения в ситуации выбора, способны к сотрудничеству, отличаются мобильностью, динамизмом, конструктивностью.

Предполагается, что эта задача будет решена, если за период обучения в школе учащиеся приобретут необходимые социальные компетенции. Благодаря социальной компетенции обучающийся приобретет независимость, стремление к успеху, новые знания и умения, опыт, желание действовать в области межличностных отношений, что предопределяет будущий успех в жизненных ситуациях. Вместе с тем в условиях общего школьного образования возрастает роль использования технических и информационных средств.

Основным инновационными направлениями в МБОУ СОШ № 29 стали следующими:

- формирование ключевых компетенций у школьников;
- современные педагогические технологии: проектный метод;
- использование информационно-коммуникативных технологий в практике учителя.

Таким образом, все вышеприведенные данные позволяют дать обоснование дифференцированному подбору средств, форм и методов с использованием здоровьесберегающих технологий для развития ключевых компетенций обучающихся на уроках физической культуры.

Важным условием формирования ключевых компетенций обучающихся является учет и максимальное удовлетворение образовательных потребностей. Поэтому основной целью является — изучение и формирование ключевых компетенций на уроках физической культуры с использованием здоровьесберегающих технологий.

Для определения и реализации цели были поставлены и решены следующие задачи:

1. Изучить и систематизировать ключевые компетенции в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура», определив их социальную и личную значимость для обучающихся.

2. Выявить условия и факторы формирования ключевых компетенций обучающихся на уроках физической культуры через использование здоровьесберегающих технологий.

3. Разработать комплекс диагностических методик для выявления и определения динамики процесса формирования ключевых компетенций на уроках физической культуры.

4. Разработать и реализовать программу по формированию ключевых компетенций обучающихся на основе образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре в МБОУ «СОШ № 29».

Эффективное решение поставленных задач будут способствовать формированию у учащихся:

— способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;

— умению проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;

— готовности замечать проблемы и искать пути их решения;

— умению анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;

— готовности приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);

— умению перенимать новое у спортсменов более высокого класса;

— умению адекватно реагировать на мнения, позиции, отношения других членов команды, регулировать конфликтными ситуациями.

Примерами вышесказанного служат значительные результаты педагогической деятельности: высокие показатели физической подготовленности у 70% обучающихся, успешные выступления на внутришкольных и городских соревнованиях по различным видам спорта.

Обобщение опыта работы, в котором осуществлялась реализация программы на основе образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре подтвердило эффективность формирования ключевых компетенций обучающихся.

Результаты проведенных срезов показывают, что процесс формирования ключевых компетенций обучающихся могут успешно осуществляться, если он специально организован, происходит постепенно, поэтапно, в рамках разработанной программы по физической культуре на основе образовательного стандарта среднего (полного) общего образования.

В заключении следует отметить, что работа над формированием ключевых компетенций — это изменения в развитии, обученности и воспитанности обучающихся, мотивационном обеспечении учебного процесса по данному предмету, формировании познавательных интересов, двигательных способностей, механизмов активности обучаемых и факторов их саморазвития.

Литература

1. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: Т. 2. — М.: НИИ школьных технологий, 2006. — 816 с.
2. Проект федерального компонента государственного образовательного стандарта общего развития / Под редакцией академиков Российской академии образования Э.Д.Днепров и В.Д.Шадрикова.
3. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / Сост. С.Савинов. — М.: Просвещение, 2011. — 54 с.
4. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированного образования» // Хуторской А.В. Народное образование. — 2003. — № 2. — С. 58—64.
5. Ключевые компетенции — новая парадигма результатов образования» // И.А.Зимняя. Интернет-журнал «Эйдос» — 2010. — № 2.

Л.Н.Гондарева

*д-р. биол. наук, профессор
зав. кафедрой физиологии труда и спорта*

В.В. Вальцев

*канд. пед. наук, доцент
декан факультета физической культуры и реабилитации
Ульяновский государственный университет
г. Ульяновск*

ПЕРСПЕКТИВЫ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Основными факторами и условиями, оказывающими влияние на развитие индустрии туризма в Ульяновской области, являются природные, культурно-исторические, социально-экономические. Оздоровительный туризм развивается благодаря наличию на территории области разнообразных природных ресурсов (климатических, бальнеологических, водных, лесных и др.), используемых в целях оздоровления и лечения. Это Ундоровская зона, район Белого озера (Николаевский район), места, прилегающие к селу Белый Яр, Старомайский залив и др. В настоящее время действуют 135 учреждений курортно-оздоровительного комплекса, в том числе санатории: им. В.И.Ленина, «Дубки», «Прибрежный», «Белое озеро», «Белый Яр», обладающие богатым лечебно-оздоровительным потенциалом и дающие возможность отдыхающим получить практически все виды оздоровительных и лечебных услуг. Для развития экологического, познавательного и спортивного туризма используются природный потенциал находящихся в Ульяновской области 134 особо охраняемых природных (ООПТ), водных объектов (Куйбышевского водохранилища, рек, озер, прудов), лесных массивов. На территории спортивного регионального парка «Симбирский» находятся центр плавания, комплекс активных и экстремальных видов спорта «Макси парк», спортивный комплекс «Автодром» с трассами для картинга, шоссейно-кольцевых автомобильных и мотоциклетных гонок, дрег-рейсинга, кросса и других экстремальных видов спорта. Горнолыжные трассы открыты в комплексе «Ленинские горки» с 2007 по 2010 гг. Центром археологического туризма должен стать заповедник в селе Ундоры.

Из историко-культурных объектов наиболее известен государственный историко-мемориальный заповедник «Родина В.И.Ленина», представляющий собой музей под открытым небом. В состав комплекса входят более 60 зданий и сооружений, благодаря которым воссоздан исторический облик старого Симбирска. В охранной зоне находятся памятные места и объекты, связанные с жизнью и деятельностью многих выдающихся исторических деятелей, писателей,

поэтов, ученых, художников Симбирского края. Наиболее посещаемым является музей-мемориал В.И.Ленина. Ежегодно его посещают более 150 тысяч рекреантов. В экспозиции музея представлено свыше 3500 экспонатов, из которых 70% — подлинники. Планируется открытие еще трех музеев, которые войдут в состав заповедника: «Симбирская почта», «Музей пожарной охраны» и «Музей археологии». В городе работают областной краеведческий музей им. И.А.Гончарова, художественный музей, музей современного изобразительного искусства им. А.А.Пластова, музей Гражданской авиации и др. Много интересных историко-культурных объектов расположено и на территории области [1].

Событийный туризм представлен ежегодно проводимыми фестивалями славянской культуры «Дикий пион» и «Обломовский», «Пушкинский праздник» в поселке Языково, «аксаковский праздник» в родовом имении деда писателя С.Т.Аксакова, фестиваль кузнечного искусства «Поющий металл» и др.

В сфере индустрии туризма действуют десятки организаций и учреждений, предоставляющие городу и области разнообразные виды туристско-экскурсионных услуг. По данным Федеральной службы государственной статистики на территории области на начало 2007 г. действовали 21 санаторно-курортная организация и 28 организаций отдыха. В 2006 г. ими было обслужено 74,5 тыс. российских граждан, что на 3,9% больше, чем в 2005 г. В 2007 г. были зарегистрированы 31 туристическая фирма, против 12 в 2002 г. Почти все турфирмы (97%) имеют частную форму собственности. Большинство турфирм работают круглогодично. Наибольшее количество турфирм (84%) занимаются формированием, продвижением и продажей туров. Так, в 2006 г. было реализовано 6295 путевок, из них непосредственно населению 6077, гражданам России — 4577 (75,3%), гражданам России по зарубежным странам — 1500 (24,7%).

Развивается внутренний межрегиональный туризм. Наибольшее число обслуженных туристов отправлено по России — 79,4%, в том числе по Ульяновской области — 1631 чел. (18,3%), в Самарскую область — 679 чел. (7,6%), в республику Татарстан 1258 чел. (14,1%), в г.Санкт-Петербург — 971 чел. (10,9%), в Краснодарский край — 2336 чел. (26,2%).

География туризма по представительности постоянно расширяется (самыми посещаемыми являются Турция, Египет, страны СНГ и Финляндия).

Современные проблемы в развитии индустрии туризма области связаны со снижением интереса к историко-культурным местам г.Ульяновска, с недостаточной информированностью населения о рекреационных возможностях территории, низким уровнем подготовленности менеджеров туристических компаний, недостатком информации об особенностях спроса среди различных групп потребителей, высоким уровнем цен на средства размещения при их низкой комфортабельности и др. В настоящее время наблюдается «возрождение» данной отрасли в нашей области. В сфере организации отдыха и санаторно-курортного лечения отмечается усиление интенсивности работы санаторно-курортных

организаций и организаций отдыха, увеличение количества турфирм и число обслуженных граждан.

Лидерами в организации туризма, активно осваивающими ближнее и дальнее зарубежье, являются акционерные туристско-экскурсионные фирмы «Волга-Тур», «Ульяновск-Турист», «ТА Ульяновский спутник», ГО УДОД «Областной центр детско-юношеского туризма и краеведения» и др.

Для решения проблем предлагается ряд рекомендаций по формированию благоприятного туристического имиджа региона:

- должна быть разработана перспективная комплексная программа развития туризма, основными целями которой должны стать: создание условий для превращения индустрии туризма в ключевую отрасль экономики области; увеличение доходов от туризма для бюджета города; обеспечение ведущего положения области в ряду наиболее привлекательных для туристов городов России и мира. Акцент необходимо делать на «изюминку» Ульяновска — то, что этот город-родина В.И.Ульянова-Ленина;

- особое внимание в вопросах формирования благоприятного туристического имиджа Ульяновского региона следует уделять совершенствованию вопросов безопасности иностранных и российских туристов;

- необходимо решение таких задач как: разработка стратегического плана развития на долгосрочную перспективу; подготовка управленцев и специалистов, владеющих соответствующими знаниями и навыками работы; создание механизмов преемственности в деятельности региональной и городской элит; формирование механизмов связи со средствами массовой информации;

- необходимо ввести образ легендарного или вымышленного героя в качестве символа данного края, для Ульяновска — это В.И.Ленин;

- необходимо создание специального центра по формированию имиджа ульяновского региона, например, региональной ПР-службы.

Исследования, проведенные лабораторией социально-психологических проблем Института труда РАН, показали, что Ульяновская область может развиваться как туристический центр. В то же время, несмотря на свою важность, развитие туризма не является единственным стратегическим направлением и не может, безусловно, доминировать в стратегии развития города — как, впрочем, и другие направления развития — социальное, деловое и научно-образовательное.

Программы развития туризма в регионе в равной мере должны опираться как на мировой опыт развития туристической сферы и рекомендации известных консалтинговых фирм, так и на региональную нормативно-правовую базу.

Таким образом, Ульяновская область расположена на юге-востоке Европейской части России. Особое место в полезных ископаемых Ульяновской области занимают нефть и газ. Сегодня Ульяновская область является одним из ведущих регионов России не только по туристическому потенциалу, но и по вкладу регионального руководства в развитие инфраструктуры туризма, расширение

возможностей туристско-рекреационных объектов, объектов показа и гостинично-туристского сектора. Рекреационные ресурсы Ульяновской области имеют в целях обеспечения полноценного и качественного отдыха населения в настоящее время приоритетные направления.

Литература

1. Летярина Н.Ю., Федоров В.Н. Развитие туризма на территории Ульяновской области // Успехи современного естествознания. — 2009. — № 3 — с. 73—75.

С.А.Давыдова

старший преподаватель кафедры ТОФВ

А.А.Клетнева

канд. пед. наук, доцент кафедры ТОФВ

О.А.Чуенко

*преподаватель кафедры спортивных дисциплин
Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г.Нижевартовск*

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ КАК ФОРМА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Необходимость в организации самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы (СМГ) возникает в связи с тем, что в последние несколько лет отчетливо проявляются последствия малого по объему двигательного режима. Причиной этого является как сниженная физическая активность в повседневной жизни, обусловленная наличием заболеваний и страхом усугубить свое состояние из-за перенапряжения, так и недостаточное количество организованных занятий физической культурой в учебных заведениях. В результате, студенты СМГ характеризуются, как правило, слабым физическим развитием и низким уровнем функциональной работоспособности, имеют недостаточную физическую подготовленность, вследствие этого не способны выполнить ряд физических упражнений и участвовать в спортивных играх с высокой подвижностью.

Одним из перспективных подходов, который сможет положительно повлиять на изменение ситуации, может стать организация самостоятельной работы студентов, посредством спланированного комплекса домашних заданий.

Самостоятельная работа занимает важное место в системе физического воспитания, как одна из форм практики физической активности, следовательно,

она может приобрести особую значимость в формировании здорового образа жизни студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Задача педагогов — научить студентов рационально использовать средства и методы физической культуры, чтобы восстановить и укрепить утраченное здоровье, развивать физические способности, стимулировать к занятиям физической культурой.

Домашнее задание ориентировано на индивидуальную коррекционную работу со студентами СМГ, посредством которой происходит:

- обеспечение необходимой и адекватной двигательной активности, ведущей к укреплению здоровья и стабилизации состояния;
- профилактика различных отклонений и хронических заболеваний;
- обеспечение студентов необходимыми знаниями в области физической культуры;
- формирование навыков здорового образа жизни.

В комплексы упражнений для самостоятельной работы включаются традиционные и нетрадиционные средства физической подготовки оздоровительного и коррекционного воздействия (оздоровительный бег и ходьба, дыхательная гимнастика, элементы самомассажа, релаксационная гимнастика, музыкотерапия и др.). Студентам, занимающимся самостоятельно, необходимо иметь сведения о показаниях и противопоказаниях для применения средств восстановления в зависимости от заболевания.

При разработке преподавателями домашнего задания, следует подбирать средства и методы с учетом общеметодических и специфических принципов физического воспитания.

Одним из видов самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов СМГ является утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), способствующая быстрому пробуждению организма, повышению жизненного тонуса и работоспособности. Ее эффективность зависит от подбора упражнений и дифференцирования нагрузки. Упражнения УГГ должны представлять собой комплекс предписанных движений, рекомендованных при данных заболеваниях, выполняемых с интенсивностью 50—60% от максимальной ЧСС.

Выполнение заданных упражнений, создающих необходимую физическую нагрузку в течение рабочего дня, является еще одним доступным вариантом физической активности студентов СМГ. Такие комплексы могут выполняться в виде физкультурных пауз, как во время учебы, так и в домашней обстановке. Выполнение специализированных комплексов обеспечит повышение, как основного, так и энергетического обмена занимающихся до необходимого уровня, что, в свою очередь скажется на качественном улучшении и самочувствия, и физической подготовленности студентов.

Деятельность преподавателя заключается:

- в разъяснении, рекомендациях, консультациях, анализе применения составленных комплексов физических упражнений, выполняемых самостоятельно;
- в тестировании студентов специальной медицинской группы, с целью изучения динамики их физического состояния и физической подготовленности.

Организация системы самостоятельной работы в форме выполнения домашнего задания, вместе с активной просветительской деятельностью, необходима для формирования у студентов, отнесенных к специальной медицинской группе соответствующей мотивации, отражаемой в ответственном и положительном отношении к занятиям физической культурой, стремлении к оздоровлению, путем расширения и регулирования двигательного и общего режима жизни.

Литература

1. Зыков И.Ю., Чащина Е.В. Адаптация студентов специальной медицинской группы к обучению в вузе // Вестник ВятГУ. — 2011. — № 3 (3). — С. 77—80.
2. Лотоненко А.В. Приоритетные направления в решении проблем физической культуры студенческой молодежи / А.В.Лотоненко // Теория и практика физ. культуры. — 1998. — № 6. — С. 21—24.
3. Шилько В.Г. Организация физического воспитания студентов в классическом университете с использованием спортивно-оздоровительных технологий / В.Г.Шилько // Теория и практика физ. культуры. — 2007. — № 3. — С. 2—8.
4. Яцковская Л.Н. Физическое воспитание студентов, временно освобожденных от занятий по состоянию здоровья, посредством оздоровительно-образовательного тренинга: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.Н.Яцковская; Красноярск, 2007. — С. 12—13.

В.В.Даитов

канд. экон. наук, доцент кафедры экономики

У.Э.Исмаилова

*студентка 1 курса, факультет туризма
филиал Российского государственного университета туризма и сервиса
г.Махачкала*

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ГОРНОЛЫЖНОГО ТУРИЗМА И ЗИМНЕГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ ДАГЕСТАН: ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ

В ближайшие три года ожидается значительный рост интереса дагестанцев к зимним видам спорта, что связано с двумя факторами: преддверием Зимней Олимпиады — 2014 в г.Сочи и развитием масштабных горноклиматических

курортных проектов на Северном Кавказе. В Дагестане традиционно популярны спортивные единоборства, но потенциал развития массового спорта в командных соревнованиях очень высок, о чем свидетельствует значительный рост интереса к футболу. Вместе с тем, период с ноября по март считается традиционно неприспособленным для массового спорта в Республике Дагестан. Несмотря на это, природно-климатический потенциал региона позволяет развивать круглогодичную занятость местного населения в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Решение этих задач является одной из основных целей реализации проекта популяризации зимних видов спорта в Республике Дагестан посредством развития программ по привлечению социально-незащищенных слоев населения к специальным видам физической культуры. Данный проект реализуется филиалом Российского государственного университета туризма и сервиса (РГУТиС) в Махачкале на средства гранта Президента РД.

Цель проекта — обеспечение роста популярности горнолыжного туризма зимних видов спорта среди широких слоев населения Республики Дагестан.

Задачи проекта:

- разработка доступных программ спортивного досуга зимнего времени;
- организация спортивных и физкультурных мероприятий для социально-незащищенных слоев населения (детей-сирот);
- привлечение меценатов из числа представителей деловых кругов республики к финансированию подобных мероприятий во время срока реализации гранта и после его завершения;
- освещение через средства массовой информации (печатные и электронные) мероприятий, организованных в рамках реализации гранта для дальнейшей популяризации горнолыжного туризма и зимних видов спорта.

Мероприятия проекта направлены на формирование набора спортивных и физкультурных услуг на базе действующих и строящихся горноклиматических курортов и привлечению к зимним видам спорта детей-сирот.

Важным аспектом проекта является его реализация посредством решения важной задачи привлечения к физкультуре и спорту представителей социально-незащищенных слоев населения — детей-сирот. Средства гранта будут способствовать участию в разработанных программах не только ограниченного круга лиц, но и за счет ожидаемого привлечение средств меценатов. Доступные программы зимнего спорта и физической культуры, разработанные и апробированные при выполнении проекта, будут предложены для дальнейшей реализации заинтересованным республиканским ведомствам, а также широким слоям населения Республики Дагестан.

Актуальность проекта выражена в увеличении массовости горнолыжного туризма и зимних видов спорта, а также в решении задач социальной защиты

отдельных слоев населения. Мероприятия, предусмотренные в проекте, сохраняют свою жизнеспособность и по окончании реализации проекта.

Реализация проекта предполагает поэтапное решение задач информирования населения Республики Дагестан о перспективах развития зимних видов спорта, возможности физкультурно-оздоровительных мероприятий на имеющихся и потенциальных объектах. Основными структурными элементами реализации проекта станет Горноклиматический курорт «Чиндирчери».

Проект начинается с формирования программ физкультурно-оздоровительного спортивного досуга на базе горноклиматического курорта «Чиндирчери». Данные программы требуют детальной проработки с учетом особенностей круга лиц, на которых данные программы рассчитаны. Прежде всего, необходимо учесть ценовую доступность, наличие широкого спектра предоставляемых услуг, возрастную привлекательность, безопасность. Разработка данных программ будет осуществляться с привлечением специалистов по организации туризма, в том числе молодежного, спортивного.

На следующем этапе проекта планируется формирование групп социально-незащищенных граждан для участия в подготовленных программах и создание баз данных по возможным участникам программ — детям-сиротам. В реализации данного этапа предполагается активное участие сотрудников Дагестанского регионального общественного движения «Дагестан без сирот».

Привлечение меценатов, создание материального фонда из средств предпринимателей РД с целью финансирования программ в суммах, превышающих средства гранта для расширения числа участников проекта — задачи третьего этапа проекта.

Реализацией подготовленных программ на базе горноклиматического курорта «Чиндирчери», организация выезда групп детей и проведение спортивных и физкультурных мероприятий планируется осуществить четвертым пунктом проекта. Выполнение данного этапа возможно при скоординированном взаимодействии всех участников проекта: Дагестанского регионального общественного движения «Дагестан без сирот», горноклиматического курорта «Чиндирчери», филиала Российского государственного университета туризма и сервиса в г.Махачкале.

На заключительном этапе проекта планируется формирование единой базы данных детей-сирот, которая будет создана на базе Дагестанского регионального общественного движения «Дагестан без сирот», что позволит любому желающему оказать посильную помощь детям, нуждающимся во внимании и заботе.

Данный проект должен иметь информационное сопровождение. С этой целью запланирована подготовка информационных материалов для размещения в республиканских печатных и электронных СМИ. Кроме того, с целью пропаганды и популяризации зимних видов спорта, физкультурно-оздоровительных занятий в зимний период, планируется подготовка печатных и электронных информационных материалов, специализированных каталогов, буклетов.

В целях усиления работы по популяризации зимних видов спорта в республике на базе филиала РГУТиС будут проведены обучающие семинары для руководителей и специалистов турфирм, занимающихся программами внутреннего туризма, а также презентационные мероприятия для представителей учебных заведений Республики Дагестан.

В результате реализации проекта прогнозируется значительный рост интереса дагестанцев к зимним видам спорта и физкультурным мероприятиям на имеющихся и строящихся объектах туристско-рекреационного кластера Республики Дагестан.

А.В.Данилов

канд. биол. наук, доцент

А.А.Ахметзянова

*Башкирский государственный педагогический университет
им. М.Акмиллы, г.Уфа*

ВОЗМОЖНОСТИ КОРРЕКЦИИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП В ГУМАНИТАРНОМ ВУЗЕ

В настоящее время проблема физического воспитания в специальных медицинских группах является особенно актуальной, т.к. существенного улучшения здоровья и физического развития студенческой молодежи за последние годы не отмечается. Студентам, перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм. А их зачастую просто освобождают от занятий физической культурой.

Однако, в последние годы в российском образовании наметилась перспектива развития системы мер по сохранению и укреплению здоровья учащейся молодежи. Одним из новых направлений в педагогической деятельности преподавателя по физической культуре в ВУЗе является адаптивное физическое воспитание изучающее аспекты физического воспитания учащихся, которые в связи с перенесенными заболеваниями не могут в полной мере использовать все возможности общепринятой системы физического воспитания. В основу концепции такого физического воспитания положена совокупность медико-психолого-педагогических установок, направленных на восстановление здоровья и адаптацию учащихся с ослабленным здоровьем к условиям современной жизни.

Согласно положению о врачебном контроле за физическим воспитанием населения все учащиеся распределяются по состоянию здоровья для занятий физическими упражнениями на основную, подготовительную и специальную медицинские группы.

К специальной медицинской группе относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенной учебной программой.

Как известно, учащиеся, относящиеся по медицинским показателям к специальным медицинским группам, не должны заниматься по программам физического воспитания, разработанным для здоровых людей, а должны заниматься в специальных медицинских группах. Для учащихся спецмедгруппы применяют специальные, многообразные методики, учитывающие специфику их заболеваний.

Как мы предполагаем специально разработанные средства и методы в совокупности с принципами дидактики — доступности, последовательности, систематичности приведут к улучшению состояния здоровья у студентов, отнесенных к специальной медицинской группе.

Наш педагогический эксперимент был проведен на базе двух факультетов (естественно-географический факультет и факультет психологии) Башкирского государственного педагогического университета им. М.Акумлы в течение двух лет (2009—2011 гг.).

На основании данных медицинского осмотра студентов первого курса нами были составлены списки по состоянию их здоровья. Для участия в эксперименте были сформированы две группы студентов численностью по 18 человек, относящихся к специальной медицинской группе на указанных факультетах. Все учащиеся относились к так называемой подгруппе «А» — имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные в связи с различными заболеваниями.

Группы занимались по следующей программе:

1-я группа (студенты естественно-географического факультета) занимались на учебных занятиях под руководством преподавателя, но при этом мы строго не контролировали и не требовали выполнения рекомендаций врача в повседневной жизни.

2-я группа (студенты факультета психологии) занимались на учебных занятиях под руководством преподавателя по специально разработанной для них программе при этом от студентов требовалось строгое выполнение рекомендаций врача в повседневной жизни. Также для данной группы был разработан индивидуальный план проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий на учебный год, намечены сроки проведения врачебно-педагогических наблюдений.

Учебные занятия у обеих групп были организованы одновременно с занятиями по дисциплине «Физическое воспитание» согласно рабочему учебному

плану 1—2 курсов (два раза в неделю), преимущественно на открытом воздухе. В основную часть занятия были включены элементы легкой атлетики, лыжного спорта, гимнастики, спортивные и подвижные игры.

В экспериментальной группе был разработан специальный комплекс упражнений индивидуально для каждого учащегося, большое внимание уделялось правильному дыханию. Также в процессе проведения учебных занятий преподаватели контролировали самочувствие каждого студента, обращая внимание на индивидуальные задания.

Для выявления результативности нашего исследования был проведен анализ функционального состояния, который выявил, что контрольная группа отстает от экспериментальной, что на наш взгляд свидетельствует о недостаточной адаптации к физическим нагрузкам и подчеркивает необходимость повышения функциональных возможностей средствами физической культуры.

Одним из основных показателей успешности нашей проведенной работы может служить тот факт, что за два года работы со студентами из контрольной группы переведены в основную медицинскую группу 6 человек, в то время как из экспериментальной за тот же период времени переведено 14 человек.

О.В.Денисенко

тренер-преподаватель

МАОУ ДОД Детский оздоровительно-образовательный центр плавания «Дельфин», г.Сургут

ФАРМАКОЛОГИЯ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Спортивная фармакология, как отрасль спортивной медицины, в настоящее время представляет собой полностью сформировавшееся и бурно развивающееся направление так называемой «фармакологии здорового человека», задачами которой является коррекция функционального состояния организма здорового человека, находящегося в осложненных (экстремальных) условиях функционирования.

Начиная с детского и юношеского спорта и заканчивая высококвалифицированными профессионалами в спорте, огромен интерес к фармакологии, нередко принимаемой за панацею. Иногда происходит поиск «чудодейственных» лекарств, позволяющих, якобы, в самые короткие сроки вывести спортсмена на уровень рекордных достижений. Отмечаются попытки оттеснить на второй план целенаправленный и упорный тренировочный процесс таблетками или шприцем с лекарством. Подчас спортсмены идут на прием заведомо вредных и опасных для здоровья препаратов. Такой подход к спортивной фармакологии совершенно неприемлем.

Вместе с тем, обоснованное, рациональное применение ряда лекарственных средств (не относящихся к группе допингов и не наносящих ущерба здоровью спортсмена) расширяет функциональные возможности организма спортсмена, открывает новые возможности для спортивных достижений и позволяет совершенствовать методику тренировочного процесса. Следует только обеспечить полную подчиненность фармакологического обеспечения спортсменов решению педагогических задач.

Гребной слалом является сложнокоординационным видом спорта. Вся техника этого вида спорта основана на тончайших элементах движения, что требует значительной выдержки и внимания, а также на сочетании динамичного режима работы одних мышц со статическими усилиями других. Здесь, в плане помощи от фармакологии, большое значение имеет повышение психической устойчивости с помощью растительных препаратов успокаивающего действия (валериана, боярышник без спиртовых компонентов, пикамилон), использование ноотропных препаратов, витаминных комплексов, продуктов, содержащих большое количество энергетических субстратов (печень, яичный желток, морепродукты, продукты пчеловодства, сливочное и растительные масла и др.).

Причиной утомления спортсменов в большинстве случаев могут быть несколько факторов: снижение энергетических ресурсов в работающих мышцах, накопление продуктов обмена, нарушение целостности функционирующих структур из-за недостаточности их пластического обеспечения и гомеостаза, функций нервной и гормональной регуляции. Объем фармакологического обеспечения в тот или иной период подготовки спортсмена диктуется направленностью и объемом тренировочных и соревновательных нагрузок, степенью напряжения тех или иных систем организма спортсмена.

Задачей фармакологии на восстановительном этапе годичного цикла учебно-тренировочного процесса являются: выведение продуктов метаболизма из организма спортсмена, лечение перенапряжений различных систем и органов, подготовка к восприятию интенсивных физических и психо-эмоциональных нагрузок. Для решения указанных задач целесообразно применять следующие препараты. Витамины А и Е — способствуют стимуляции окислительно-восстановительных процессов и синтезу ряда гормонов. Витамин С — применяют для ускорения адаптации к физическим нагрузкам и с целью профилактики авитаминоза. Для девушек можно рекомендовать препарат «Ферроплекс», содержащий наряду витамином С ионы железа. Ускорению адаптации к тяжелой физической нагрузке и нормализации функционального состояния систем и органов способствует прием адаптогенов — женьшень, элеутерококк, заманиха. Как правило, их принимают в виде настоек по 2—3 раза в день — утром и перед обедом натошак. Прием адаптогенов следует начинать за 3—4 дня до начала тренировок, продолжительность курса приема препаратов обычно составляет 10—12 дней. Успокаивающие (седативные) средства используют в этот период, в основном, для купирования и лечения синдрома перенапряжения центральной

нервной системы, после значительных психо-эмоциональных перегрузок. Можно использовать корни валерианы, настой пустырника. С целью нормализации обмена веществ, для регуляции функционального состояния систем и органов, для ускорения реабилитации спортсменов назначают, как правило, следующие препараты: рибоксин, кокарбоксилаза, эссенциале, гепатопротекторы (аллохол, легалон и др.). Диета в этот период рекомендуется богатая углеводами и жирами, в меньшей степени это относится к белкам. Абсолютно необходимо присутствие в рационе свежих фруктов и овощей, соков, а также продуктов повышенной биологической ценности. Во второй половине восстановительного периода рекомендуется прием иммуномодуляторов, предпочтительно неспецифических, таких как мумие, мед с пергой, препараты цветочной пыльцы.

В подготовительном периоде подготовки спортсменов целесообразно сделать 8-10-дневный перерыв в курсовом приеме поливитаминных комплексов. Из индивидуальных витаминов назначают комплексы витаминов группы В, что способствует усилению синтеза и предотвращению распада мышечных белков. Рекомендуется назначение препаратов, обладающих антиоксидантными свойствами — энцефабола, альфа-токоферола ацетата, гаммалона, липоевой кислоты, сукцината натрия. Прием этих препаратов способствует синтезу АТФ в мозге, стимулирует процессы клеточного дыхания, оказывает антигипоксическое действие (что особенно полезно при проведении подготовки в условиях среднегорья), повышает эмоциональную устойчивость и физическую работоспособность спортсменов. Прием иммуномодуляторов в этот период является необходимым условием предотвращения срыва иммунной системы. Наиболее приемлемы неспецифические иммуномодуляторы — мумие, сотовый мед, цветочная пыльца. Наиболее важным условием их применения является их прием обязательно утром натощак. Также рекомендуется назначение гепатопротекторов, при наличии медицинских показаний целесообразно применять рибоксин, актовегин (т.е. препараты, применяемые для профилактики и лечения синдромов перенапряжения печени и перенапряжения миокарда). Направленность диеты в этот период — белково-углеводная. В пище должно присутствовать достаточное количество полноценного белка (мясо, рыба, творог, сыр, бобовые), витаминов и микроэлементов. Количество белка, принимаемого дополнительно к поступающему с пищей не должно превышать 40—50 г (в пересчете на чистый протеин).

В предсоревновательный период снижается количество применяемых фармакологических препаратов. Рекомендуется снизить прием поливитаминов до 1—2 таблеток или драже в день (по возможности лучше сменить применяемый препарат). Целесообразно назначение кокарбоксилазы (с целью регуляции обмена углеводов и липидов), а также витамина В. Во второй половине предсоревновательного периода (за 8—10 дней до старта) рекомендуется прием адаптогенов и энергетически насыщенных препаратов (АТФ, фосфобион, креатинфосфат, фосфаден, неотон и др.).

Если адаптогены способствуют ускорению процессов адаптации к изменяющимся условиям среды (т.к. соревнования, как правило, происходят на выезде из страны, республики, города и т.д.) и ускорению процессов восстановления, то энергонасыщенные продукты и препараты способствуют синтезу АТФ и улучшению сократительной способности мышц.

Необходимым условием является назначение в предсоревновательном периоде иммуномодулирующих препаратов. Направленность диеты в этот период подготовки — преимущественно углеводная, причем наиболее целесообразно потребление фруктозы. Американские врачи рекомендуют следующий способ углеводного насыщения для спортсменов, специализирующихся в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости: за 10—12 дней до старта начинают снижать потребление углеводов с пищей и к 5-му дню доводят их потребление до минимума. Затем плавно увеличивают потребление углеводов (лучше фруктозы) до максимума в день старта. Что касается особенностей фармаобеспечения девушек, то им рекомендуется прием ферроплекса, конферона или других железосодержащих препаратов на протяжении всего менструального цикла. Довольно часто случается так, что день главного старта приходится на дни менструации. Несколько отсрочить срок ее наступления (на 2—3 дня) может прием аскорутин по 1 табл. 3 раза в день за 10—14 дней до соревнований.

В соревновательный период количество применяемых фармакологических препаратов еще более сокращается. Из всех вышеперечисленных групп в фармакологическом обеспечении соревновательного периода сохраняется только адаптогены, энергетические продукты и интермедиаты (АТФ, фосфаден, фосфобион, инозин, неотон, креатинфосфат, ээнерджик) и минимальные дозы витаминов (обязательно должны присутствовать витамины С, Е, В1). Комплексное применение названных фармакологических препаратов позволяет ускорять процессы восстановления между стартами, обеспечивает высокую сократительную способность мышечных волокон, способствует стимуляции процессов клеточного дыхания.

Таким образом, говоря о фармакологическом обеспечении тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсмена в годичном цикле подготовки, следует отметить, что наибольший удельный вес фармаобеспечения приходится на восстановительный и, особенно, подготовительный периоды, плавно уменьшаясь при переходе к предсоревновательному и, далее, соревновательному периодам цикла.

Литература

1. URL: <http://sportswiki.ru/> Адаптогены.
2. URL: <http://www.sportium.org/> Фармакология в спорте высших достижений. Опыт и практика.

3. URL: <http://sportswiki.ru/> Фармакологическое обеспечение в зависимости от вида спорта.

4. URL: <http://sportswiki.ru/> Фармакология этапов подготовки спортсменов.

5. URL: http://ru.wikipedia.org/wiki/Адаптогены_в_спорте.

С.В.Еремин

*специалист учебного управления НГГУ
президент клуба любителей бега «Марафонец»
г. Нижневартовск*

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ СОЦИАЛЬНОЙ И МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ В РОССИИ

Часто в нашей стране любят повторять, что инвалидность — это не приговор. В реальности же делать что-нибудь для людей, оказавшихся лицом к лицу с недугом, у нас вечно не хватает времени — находятся дела важнее. Будем, однако, справедливы — остались у нас и те, кому чужие беды не кажутся такими уж далекими. Благотворительные фонды, общественные организации, региональные благотворительные программы, оказывающие посильную помощь инвалидам, несмотря на все проблемы и кризисы, существовали и продолжают существовать в нашем округе. Большинство из них занимается в основном материальной поддержкой людям с ограниченными возможностями, и немногие понимают, что нетрудоспособные граждане нуждаются, помимо всего прочего, также в действенной физической, психологической, организационной помощи. И одна из форм такой поддержки и частичной реабилитации инвалидов — адаптивная физическая культура и спорт.

Адаптивная физическая культура — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни человека, и осознанию им необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Название «адаптивная» подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Магистральным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека. Российские специалисты стали заниматься этой проблемой с 1986 года. Закон РФ «Об образовании» 1996 г. выдвинул на первый план проблему внедрения в практику

работы образовательных учреждений комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание. В образовательный стандарт Российского государственного университета физкультуры и спорта (г.Москва) это учебное направление было включено в 1997 году. Тогда же Министерством образования РФ официально была признана профессия специалиста в области физической культуры и спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. До того времени все происходило на уровне общественного движения. Занимались этим волонтеры, которые крайне редко имели некую специальную подготовку в данной области. Как правило, это были люди, пытающиеся таким образом помочь родственнику, на которого обрушилось несчастье, чаще всего своему ребенку. И помогая собственному ребенку, они одновременно приходили на помощь и чужим детям, делясь с ними, с их родителями своими наработками, программами и т.д. Государственной поддержкой такое движение пользовалось редко, люди сами искали средства на проведение специальных мероприятий, тренировок, состязаний. Другими словами, в этом направлении, в основном, работали те, кто пришел сюда в силу обстоятельств, и далеко не все они были профессионалами. В настоящее время обучение специалистов по адаптивной физической культуре ведется по специальности 032102 — «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Специалист по адаптивной физической культуре имеет право работать с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, а также со всеми категориями лиц, имеющими нарушения в развитии и осуществлять спортивно-педагогическую, рекреационно-досуговую и оздоровительно-реабилитационную, коррекционную, научно-методическую и организационно-управленческую профессиональную деятельность.

Адаптивный спорт, или иначе спорт инвалидов, ориентирован более на соревнование, на достижение максимальных результатов. Его цель — реализация способностей человека в сравнении со способностями других людей, имеющих схожие проблемы в физическом развитии. Иными словами, ключевой является установка на спортивный результат. Развитие адаптивного спорта имеет более чем столетнюю историю. Еще в XIX веке было установлено, что двигательная активность является одним из основных факторов реабилитации инвалидов. Тогда же и начались первые попытки приобщить инвалидов к спорту. Так, в 1888 году в Берлине был сформирован первый спортивный клуб для глухих. В 1960 году в Риме были проведены первые Международные соревнования инвалидов — так начиналось паралимпийское движение. Наша страна присоединилась к нему только в 1988 году, когда на Паралимпийских играх в Сеуле выступила, наконец, и советская сборная. С этого момента начинает заметно расти число спортивно-массовых мероприятий, у инвалидов появляется больше возможностей участвовать в различных соревнованиях, а набор спортивных дисциплин с каждым годом отличается все большим разнообразием. Широкое

внимание к адаптивному спорту вызвано и успехами наших паралимпийцев. Героями Паралимпийских игр в Пекине стали наши земляки Алексей Ашапатов и Артем Арефьев. Впрочем, каких-то высоких достижений, обязательных побед здесь от спортсмена не требуется. Именно здесь наиболее полно воплотился олимпийский принцип, согласно которого главное — не победа, а участие.

Любые спортивные достижения, которых добился инвалид, заслуживают внимания. Познание сущности этого явления — методологический фундамент адаптивной физической культуры и спорта. Трудно переоценить значение этих достижений, так как каждая такая спортивная победа есть уникальное проявление человеческого духа. Радует тот факт, что в нашем обществе произошел серьезный перелом в отношении к инвалидам в целом и к адаптивному спорту в частности. Человеку необходимо ощущение того, что победа на соревнованиях не главное, главное — победа над собой, над своей немощью, над своим недугом, над своими слабостями и страхами. То есть, к человеку, пострадавшему и физически, и морально, должно вернуться ощущение себя уникальной личностью, пришедшей в этот мир не просто так, а с некой высокой целью.

Что дает физкультура и спорт инвалиду? В первую очередь, возможность для психологической реабилитации в обществе, способность к преодолению психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни. Во-вторых, здоровье, ибо для многих из них физическая нагрузка есть способ борьбы со своими физическими недугами. В-третьих, социальная реабилитация, осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества.

Вплоть до самого последнего времени, отношение к инвалидам во всем мире было весьма своеобразным. Общество словно пыталось отгородиться от них, выплачивая пособия и предлагая жить в специализированных учреждениях. Однако надо понять: когда общество изолирует себя от людей с проблемами, связанными со здоровьем, оно делает это из страха перед болезнями или из-за неуместных, в данном случае, предрассудков. Для многих здоровых людей инвалиды служат примером жизнелюбия и умения социально адаптироваться. И не рассуждения о гуманности и демократии на страницах СМИ служат критериями развитости и демократичности общества, а толерантное отношение граждан, к проблемам людей страдающих физическими недугами, наличие в этом обществе подвижников, людей имеющих возможность и знания, желающих помочь таким людям.

Литература

1. Белева Н. Инвалиды ставят рекорды // Новости Югры, 2009. 2 июля. — С. 18.
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2000.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.

4. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. — М.: Спорт Академ Пресс, 2002.

Д.А.Завьялов

д-р пед. наук, профессор

И.В.Правдина

аспирантка СФУ

*Красноярский государственный педагогический университет
г.Красноярск*

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЖЕНСКОМ ФУТБОЛЕ

Стремление женщин к достижению высоких спортивных результатов, а также то обстоятельство, что без успехов в этой области ни одна страна не сможет войти в группу лидеров в программах олимпийских игр, способствует повышению роли женского спорта. Рост участия женщин в олимпийском движении, достижение ими ведущих позиций в спорте на национальном и мировом уровнях вызывают большой интерес общественности к развитию женского спорта [1].

Исследовательская база в области влияния максимальных нагрузок скоро-отно-силового и собственно-силового характера на женский организм, а так же процессов адаптации, с точки зрения диморфических различий в спорте, к суб-максимальным и максимальным напряжениям физической и психологической направленности явно недостаточна. Это связано с тем, что в системе спортивной тренировки кроме общих положений для мужчин и женщин существуют особенности характерные только для женщин, они и приводят к различиям в протекании адаптационных процессов в женском организме [2].

Современный женский спорт расширяет свои границы. Это связано с тенденцией эмансипации женщин в спортивной деятельности. Стали женскими сугубо мужские виды: хоккей, бокс, борьба. Женский футбол среди них занял достойное место. Однако, учитывая «молодость» женского футбола, число отечественных исследований по проблемам отбора и тренировки футболисток единичны. В настоящее время расширение границ женского спорта может идти лишь в сторону овладения спортсменками мужских видов спорта. Естественно, это приведет к тому, что спортивные нагрузки, приходящиеся на организм женщины, будут соответствовать, а нередко даже превосходить мужские.

В связи с этим, остро возникают проблемы отбора в женский спорт, в том числе и в игровые виды. Не исключение в этом и женский футбол. Современная

теория и практика тренировки женщин предусматривает, в первую очередь, развитие у спортсменок физических качеств, обеспечивающих высокую деятельность (сила, скорость и выносливость). Учитывая, что женщина биологически отстает от мужчины по всем параметрам своего организма, отбираться в спорт должны от природы физически развитые женщины. В то же время тренеры и спортсмены в этом виде спорта часто сталкиваются с проблемами низкой эффективности методик тренировки, привнесенных в него из мужского футбола. Во многом причины этого лежат в физиологических особенностях женского организма, в различиях механизмов адаптации к физическим нагрузкам и в физиологическом обеспечении основных двигательных способностей [1, 3].

В системе спортивной тренировки кроме общих положений для мужчин и женщин существуют особенности характерные только для женщин, они и приводят к различиям в протекании адаптационных процессов в женском организме. Так, для женщин характерны специфические особенности деятельности мозга, высокая эмоциональная возбудимость и более раннее развитие физических качеств в процессе онтогенеза.

Современный футбол стремится к универсализации игры, что требует высокого проявления возможностей организма спортсменов. И функциональная подготовка, о которой специалисты говорят как о средстве достижения женщинами результатов, приближенных к мужским, становится важнейшей составляющей женского футбола из числа тех, которые пока еще недостаточно хорошо изучены, но имеют огромное практическое значение для развития данного вида спорта [4].

Для практического использования в женском футболе предлагается следующий вариант построения семидневного тренировочного микроцикла комплексного совершенствования физических качеств, основанный на рациональном сочетании эффективных методов тренировки:

1-й день — отдых, восстановительные мероприятия;

2-й день — развитие скоростно-силовых качеств (интервально-серийный метод);

3-й день — смешанная (аэробно-анаэробная) направленность повторный метод, развитие общей выносливости;

4-й день — совершенствование специальной выносливости интервально-серийный метод с постоянными интервалами отдыха, развитие общей выносливости (переменный метод);

5-й день — совершенствование скоростно-силовых качеств интервально-серийный метод;

6-й день — смешанная (аэробно-анаэробная) направленность повторный метод);

7-й день — игра [5].

Известный специалист женского спорта Л.П.Федоров, характеризуя основные теоретико-методологические положения оптимизации содержания и структуры

учебно-тренировочного процесса спортсменок, отмечал, что ведущим звеном для поступательного роста их мастерства является спортивная тренировка как главная форма подготовки. В аспекте системного подхода автор выделил следующие основные элементы подготовки:

— поиск наиболее целесообразных путей построения прочного фундамента общей и специальной подготовленности спортсменок с обязательным акцентом на повышении скоростно-силового потенциала;

— создание специфической системы планирования и реализации нагрузок, предусматривающей постепенное и вариативное их повышение до возможно высоких границ;

— построение структуры и содержания учебно-тренировочного процесса в рамках мезоциклов в соответствии с индивидуальными особенностями влияния фаз ОМЦ спортсменок на динамику их работоспособности;

— создание системы педагогических воздействий, обеспечивающих адаптацию организма спортсменок к напряженной тренировочной и соревновательной деятельности;

— разработка рациональных способов повышения эффекта реализации физических качеств в соответствии с возрастными особенностями развития моторики женского организма;

— создание системы комплексного педагогического контроля за подготовкой спортсменок с целью внесения адекватных и своевременных коррективов в тренировочный процесс, обеспечивающих оптимальную подготовку к соревновательной деятельности [4].

В заключение можно сказать, что завоеванная женщинами возможность заниматься всеми видами спорта создает уникальные перспективы для науки в плане изучения особенностей адаптационных ресурсов женского организма. Нет других жизненных ситуаций, таких как спортивная деятельность, позволяющих женщинам проявлять огромные функциональные, в том числе и адаптационные возможности. В практике спорта высших достижений особое значение должна приобрести специфика управления тренировочным процессом девочек и девушек.

Литература

1. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации / Г.С.Лалаков. — Омск: Изд-во СибГАФК, 2000. — 84 с.
2. Абрамова Т.Ф. Современные представления о научных основах тренировки женщин / Т.Ф.Абрамова // Труды ВНИИФК. — М., 1993. — С. 183—194.
3. Ахундова Р.С. Морфофункциональные критерии отбора в женском спорте / Р.С.Ахундова, Ш.А.Машедова, И.А.Рутсамова и др. // Современная морфология — физической культуре и спорту. — М., 1987. — С. 15—27.
4. Федоров Л.П. Научно-методические основы женского спорта: Учебное пособие / Л.П.Федоров. — Ленинград: ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1987. — 54 с.

5. Шахлина Л.Г. Индивидуальный подход как одно из направлений совершенствования системы спортивной тренировки женщин / Л.Г.Шахлина // Материалы IV международной научной конференции. — Катовице, 1997. — С. 506—515.

О.Е.Казановская

старший преподаватель кафедры физической культуры

О.В.Тюрина

*старший преподаватель кафедры физической культуры
Санкт-Петербургский Государственный
инженерно-экономический университет
г. Санкт-Петербург*

ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАНИИ СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ

В настоящем мире, далеко не легком, суетном, там, где огромные транспортные потоки, ухудшение экологии, внедрение новых технологий строительства и производств, все чаще стало возможным получить травму, а после инвалидность. Столь актуальным стал вопрос о занятиях физическими упражнениями, лиц имеющих различные группы инвалидности. А именно студентов-инвалидов, которые, как и все учащиеся стремятся получить полноценное высшее образование. Цель статьи рассмотреть основные пути решения проблем в образовании студентов-инвалидов.

Проблем в социальном обществе у инвалидов несметное количество, раскроем некоторые из них:

- низкая потребность в физическом совершенствовании самих инвалидов;
- полное отсутствие элементарных условий и возможности передвижения в общественном транспорте, в том числе до учебного заведения. Частичное или полное отсутствие специализированных и адаптированных спортивных сооружений, оборудования и инвентаря в вузах для получения полноценного образования.
- отсутствие квалифицированных педагогов, обладающих необходимым комплексом фундаментальных и прикладных знаний и практических умений, позволяющих поддерживать и развивать физические возможности инвалида и формировать его личность.
- не выраженная пропаганда и информативность в развитии физической культуры и массового спорта среди инвалидов.

И так адаптивная физическая культура-это физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями. Адаптивная

физическая культура призвана с помощью рационально организованной двигательной активности как естественного стимула жизнедеятельности, используя сохраненные функции, остаточное здоровье, природные физические ресурсы и духовные силы инвалида, максимально приблизить психофизические возможности организма и личности к самореализации в обществе. Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии [2].

Физкультурно-оздоровительная активность является действенным средством профилактики и восстановления нормальной жизнедеятельности организма, а также способствует приобретению того уровня физической подготовленности, который необходим, например, инвалиду для того, чтобы он мог пользоваться коляской или протезом. Причем речь идет не, просто о восстановлении нормальных функций организма, но и о восстановлении трудоспособности и приобретении трудовых навыков [2].

Есть мнение, что двигательная активность и в особенности спорт, являются самыми эффективными средствами социализации личности и ребенка, и взрослого человека. Все это говорит о том, что адаптивная физическая культура жизненно необходима для инвалидов, в том числе студентов.

К проблеме дорог и общественного транспорта нужно напрямую обращаться за решением к правительству, обладающему необходимыми полномочиями и средствами для достижения данных целей. К вопросу решения адаптированных спортсооружений необходимо привлекать спонсоров. Хотя единичные вузы все же имеют в своем активе необходимые тренажеры и инвентарь, а так же новейшие технологии дистанционного обучения.

Стержневой проблемой образования подростков-инвалидов является социализация — процесс социального развития личности студента, усвоения им определенной системы знаний, норм и ценностей, позволяющих ему функционировать в качестве равноправного члена общества, в чем и помогает АФК. Чтобы убедиться в этом, достаточно вспомнить, что допуск к занятиям физической культурой в школе, техникуме, вузе, в той или иной спортивной секции и тем более к участию в соревнованиях выдает врач, который должен констатировать соответствующий уровень здоровья у желающих участвовать в физкультурно-спортивной деятельности. Таким образом, в силу целого ряда объективных условий и субъективных факторов инвалиды оказались в сфере деятельности медицины, в которой сравнительно недавно зародилось самостоятельное направление — реабилитация. Отличием адаптивной физической культуры от лечебной является ориентация АФК на хронических больных и инвалидов, а ЛФК ориентируется на людей временно утративших функций, травмы. Из этого

следует, что для студентов-инвалидов приемлема АФК. В нашем обществе считается, что инвалидами должны заниматься представители здравоохранения, соцобеспечения, но не физкультуры [1]. Для решения проблемы находят научное обоснование технологии, основанные на интеграции двигательной деятельности со средствами и методами искусства (музыки, хореографии, пантомимы, рисунка, лепки и др.). Поглощение их новыми впечатлениями, образами, активностью, погружение в деятельность, стимулирующую работу отдохнувших участков мозга (его обоих полушарий), всех сфер человеческого восприятия. Креативные виды адаптивной физической культуры дают возможность занимающимся перерабатывать свои негативные состояния (агрессию, страх, отчужденность, тревожность и др.), лучше познать себя; экспериментировать со своим телом и движением; получать сенсорное удовлетворение и радость ощущений собственного тела [3].

В телетрансляциях показывают только красивые, здоровые тела, а про инвалидов умалчивают. Необходимо больше социальной рекламы, на телевидении и радио, больше всестороннего освящения проблем людей с ограниченными возможностями. Для решения проблем адаптивной физической культуры необходимы следующие меры:

1. Вовлечение инвалидов в занятия физической культурой и спортом;
2. Обеспечение доступности для инвалидов существующих физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов;
3. Подготовка, повышение квалификации и переподготовка специалистов для физкультурно-реабилитационной и спортивной работы с инвалидами;
4. Физкультурное просвещение и информационная пропаганда развития физической культуры и массового спорта среди инвалидов.

Литература

1. Евсеев С. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений / С.П.Евсеев, Л.В.Шапкина. — М.: Сов. спорт, 2004. — 201—203 с.
2. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Материалы к лекциям. — Л.: ВИФК, 2005. — № 5. — с. 133.
3. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. — М.: ГЦОЛИФК, 2003. — 118—125 с.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ, ПРОГНОЗИРОВАНИЯ И ДИАГНОСТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

Опыт работы в Государственной аттестационной комиссии показал, что выпускники колледжа физической культуры испытывают большие трудности при подготовке к итоговой аттестации в связи с отсутствием специальной литературы. Особые трудности испытывают студенты специализации «плавание».

Планирование является неотъемлемой частью любого многоступенчатого процесса управления, целью которого ставится достижение конкретного результата. В условиях многолетней подготовки пловца затрагивается вся восходящая стадия онтогенеза, начиная с детства. Следовательно, процесс планирования предполагает учет перспективы развития спортсмена на несколько лет вперед, поскольку именно его индивидуальные особенности служат той основой, которую тренер преобразует в процесс применяемых им воздействий. За последние три десятилетия проблема отбора и диагностики спортивных способностей стала самостоятельной ветвью исследований в спортивной науке, наметился общий методологический подход к ее решению:

1. Необходимо выявить основные качества и свойства, которые присущи выдающимся спортсменам в конкретном виде упражнений.
2. С помощью современного математического аппарата нужно определить степень обусловленности спортивного результата уровнем развития отдельных качеств и свойств.

Выявить необходимые для данного вида и в большей степени генетически обусловленные качества у новичков — кандидатов в чемпионы и рекордсмены.

При таком подходе необходимо учитывать антропометрические особенности, физиологические характеристики (деятельность энергообеспечивающих систем), уровень развития общих двигательных и специфических качеств для данного вида спорта.

Особо стоит затронуть содержание методики определения физического развития, морфофункционального состояния и физической подготовленности юных пловцов. Это подтверждают исследования О.И.Попова и Н.Ж.Булгаковой в период с 1962 по 2002 год на сильнейших юных пловцах страны. По мнению авторов соматические показатели, физические качества и функциональные возможности юных пловцов в возрастном диапазоне 11—18 лет развиваются гетерохронно. Исследования авторов показали, что в возрастном диапазоне 11—16 лет кривая роста длины тела у школьников носит двухпиковый характер,

у пловцов же — однопиковый с максимальным приростом в 13—14 лет. Пловцы вступают в пубертат в среднем на 1 год позже, чем школьники, что объясняется влиянием систематических занятий плаванием.

По мнению В.Н.Платонова и С.Л.Фесенко главным следует признать predisposition спортсменов к достижению высоких результатов раньше оптимальных возрастных границ, которая определяется характером индивидуальных адаптационных реакций, а в отдельных случаях — ускоренными темпами биологического созревания.

Данными авторами был проведен анализ спортивных биографий пловцов различных стран, который показал, что даже при рациональном планировании тренировки определенный контингент спортсменов способен к достижению успехов лишь в юношеском возрасте. Подтверждает и практика ГДР, где, как известно, система подготовки резерва в плавании строго подчинена требованиям спорта высших достижений, а между тем лишь 25—30% сильнейших в юном возрасте становятся сильнейшими среди взрослых.

Структура многолетней подготовки рассмотренного варианта имеет особенности построения. Стремительные темпы роста мастерства пловцов, реализовавших этот вариант, обуславливают прохождение второго и третьего этапов многолетней подготовки в более сжатые сроки. Особенно это характерно для спортсменок, быстро прогрессирующих на тех или иных плавательных дистанциях. Данному варианту планирования присущ стремительный темп становления мастерства и нередко — скачкообразная динамика. Хорошо его иллюстрирует динамика результатов олимпийской чемпионки Р. Райниш, а именно: спортсменка в 14 лет победила на олимпийских играх с мировым рекордом на дистанциях 100, 200 м на спине и в комбинированной эстафете 4x100.

Соответствие индивидуальных особенностей личности требованиям конкретного вида спорта, является важнейшим условием эффективного отбора перспективных спортсменов. Последние десятилетия проблема отбора и диагностика спортивных способностей стала самостоятельной ветвью в спортивной науке, и наметился общий методологический подход к ее решению.

При отборе способных пловцов в процессе многолетней подготовки можно выделить три основные ступени. На первой из них осуществляется углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной тренировке в избранном виде спорта. Отбор на второй ступени решает задачу определения степени соответствия индивидуальных данных юных спортсменов, требованиям, которые будут предъявлены к ним на этапе спортивного совершенствования. На этой ступени проводятся контрольные испытания по ряду тестов, соревнования, прикидки, медико-биологические психологические обследования. Третья, заключительная, ступень отбора связана с выявлением у юных пловцов возможностей к достижению результатов международного уровня. На этой ступени осуществляются контрольные испытания, соревнования, медико-биологические и психологические

исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся.

Обобщая сложившиеся представления, можно сформулировать основные задачи спортивного отбора:

- определение модели спортсмена высокого класса по виду спорта;
- диагностика степени одаренности и прогнозирования потенциального уровня спортивного мастерства;
- организация спортивного отбора.

В основе спортивного отбора лежит комплекс морфологических, физиологических, психофизиологических показателей моторики, а также состояния здоровья юного пловца. Большое значение имеет учет наиболее благоприятных (сенситивных) возрастных периодов развития основных физических качеств.

В настоящее время в спортивном отборе используются данные «новой» науки — спортивной генетики, методами которой устанавливается наследуемость тех или иных морфологических, физиологических и психологических особенностей спортсменов, и опираясь на эти показатели разрабатывается научно-обоснованная система спортивной ориентации и отбора на всех этапах спортивного совершенствования.

Большое внимание уделяется наследованию морфологических показателей: длина и масса тела, активная масса тела, продольные размеры тела. Например, на начальном этапе отбора детей для целенаправленных занятий плаванием немаловажно прогнозировать показатель длины тела по формуле, разработанной чешским ученым Каркусом:

$$\text{ПРМ} = \frac{(\text{Lпапа} + \text{Lмама}) \times 1,08}{2}$$

где: ПРМ — прогнозируемый рост мальчиков; L — рост (см).

Большинство авторов предлагает оценивать перспективность юных пловцов с учетом биологического возраста. Сопоставление биологического возраста с соматической и функциональной зрелостью дает возможность более точно оценить готовность юного пловца к выполнению тренировочных нагрузок различной физиологической направленности. Разработка эффективной системы отбора в многолетней спортивной подготовке связана с изучением биологических закономерностей роста и развития организма детей и подростков, данных о формировании физической и функциональной подготовленности юных спортсменов, таких как:

- возрастная динамика показателей, лимитирующих спортивные достижения;
- гетерохронность развития различных функциональных систем;

- периоды наиболее интенсивного роста и возраста «пиковых» приростов для различных физических качеств;
- степень консервативности и тренируемости этих качеств на различных этапах многолетней тренировки.

В связи с этим информативным при отборе являются показатели нормативной шкалы оценки морфофункциональных показателей для каждого возраста индивидуально: длина тела, вес тела, ЖЕЛ, длина кисти, длина стопы, соотношений вес/длина тела, ЖЕЛ/вес, ширина плеч/длина тела, ширина плеч/ширина таза, обхват груди/длина тела, длина руки/длина тела, оцениваемые по 7-бальной шкале (Воронцов А.Р., Чеботарева И.В.). По мнению авторов, в оценке морфофункциональных показателей, используемых для отбора перспективных юных пловцов целесообразно больше ориентироваться на относительные показатели, чем на абсолютные. Эти требования повышают вероятность и достоверность отбора с последующим эффективным контролем их динамики в многолетней спортивной тренировке.

Физиологические показатели спортивного отбора: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), минутный объем дыхания, устойчивость к гипоксии, частота сердечных сокращений (ЧСС), реакция ЧСС на физическую нагрузку субмаксимальной мощности, максимальное потребление кислорода (МПК), тип гемодинамики.

С.А.Кашаприна

*инструктор по физической культуре
МАДОУ ЦРР ДС № 44 «Золотой ключик»
г.Нижневартовск*

ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОГО МЕТОДА В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Необходимость поиска путей повышения эффективности физического воспитания подрастающего поколения обусловлена тем, что в общей системе образования физическое воспитание занимает особое место, являясь важным фактором укрепления здоровья и всестороннего развития личности ребенка.

В настоящее время физическое воспитание детей дошкольного возраста регламентируется разнообразными программами. Анализ их содержания позволяет заключить, что они ориентированы, главным образом, на формирование у детей основных двигательных навыков и в меньшей степени способствуют целенаправленному развитию двигательных качеств, а также не оказывают непосредственное воздействие на системы и функции организма детей и их здоровье, что неоднократно отмечалось многими авторами. В связи с этим, реальное

развитие физических качеств детей дошкольного возраста оказывается, чаще всего, необоснованно заниженным. Так, согласно результатам исследований по обобщенному среднему показателю значительное количество дошкольников (28—40%) имеет ниже среднего и низкий уровень физической подготовленности. Как следствие, показатели функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем свидетельствуют о снижении резервных возможностей организма детей.

Одним из перспективных направлений совершенствования физического воспитания детей дошкольного возраста является круговая тренировка.

Цель применения круговой тренировки в непосредственно образовательной деятельности по физической культуре — оптимизация физического состояния детей, создание фундамента их физического здоровья и основ потенциала. Соответственно задачами внедрения тренировки являются:

- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе круговой тренировки;
- укрепление здоровья воспитанников с помощью систематических тренировок;
- повышение уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста;
- формирование интереса к физическим упражнениям.

Для достижения положительной динамики результатов необходимо соблюдение некоторых условий:

- соответствие тренировочных воздействий возрастным особенностям детей и их физическому состоянию;
- применение дифференцированного подхода на физкультурных занятиях;
- максимальное приближение занятий по физической культуре к игровой деятельности.

Термин «тренировка», применяющийся в различных областях человеческой деятельности и в различных значениях, в наиболее общем виде рассматривается как процесс функционального совершенствования организма, адаптации с целью приспособления его путем систематических упражнений к повышенным требованиям при выполнении определенной работы.

В основе адаптации организма к физическим нагрузкам лежат возникающие в результате систематической тренировки морфологические, метаболические и функциональные изменения в различных органах и тканях организма человека. Происходит совершенствование нервной, гормональной и автономной клеточной регуляции функций. Все эти изменения определяют тренировочные эффекты. Они проявляются в улучшении разнообразных функций организма, обеспечивающих осуществление данной (тренируемой) мышечной деятельности, и, как следствие, в повышении физической подготовленности (тренированности) занимающегося, в росте его предельных показателей в тренируемых (и сходных с ними) видах мышечной деятельности.

В результате занятий в организме происходит целый ряд изменений, имеющих большое значение для повышения его жизнеспособности и устойчивости к действию различных факторов внешней среды. Эти изменения развиваются в виде долговременной адаптации. Вместе с тем увеличиваются энергетические ресурсы организма, совершенствуется их восстановление. Благодаря этому поддерживается постоянство внутренней среды организма, без чего невозможно нормальная жизнедеятельность и сохранение здоровья.

Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной упорядочивающей схемой — символом круговой тренировки. Упражнения обычно выполняются в порядке последовательного прохождения нескольких «станций» — мест для каждого из них с соответствующим оборудованием, которые расположены в зале по кругу либо похожим образом, так, чтобы путь через них образовывал замкнутый контур. Устанавливаются дополнительные «станции отдыха». В комплексы круговой тренировки включают технически несложные и предварительно хорошо разученные движения. В процессе закрепления упражнений круговой тренировки хорошо воспринимаются соответствующие сюжету загадки, стихи, пальчиковая игровая гимнастика, ритмичные танцевальные движения, различные массажи рук, ног, дыхательные гимнастики, которые не только повышают интерес детей к двигательным заданиям, но и способствуют активизации психических процессов и формированию потребности к ведению здорового образа жизни. Красочное оформление «станций» круговой тренировки, использование специальных игровых полей с нестандартным оборудованием способствуют созданию у детей интереса к упражнениям.

Моторная плотность занятий с использованием круговой тренировки составляет 75—85%.

Использование круговой тренировки в ДОУ позволяет повысить эффективность физического воспитания и способствует положительной динамике показателей, характеризующих физическое состояние детей, что выражается в снижении заболеваемости и улучшении результатов во всех двигательных тестах. Наряду с этим, круговая тренировка является эффективным средством формирования интереса дошкольников к занятиям физическими упражнениями.

Литература

1. Бальсевич В.К. Конверсия технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физической культуры. — 1993. — № 4. — С. 21—23.
2. Геркан Л.В. Разновидности «кругового занятия» // Физическая культура в школе. — 1965. — № 9. — С. 46—47.

3. Пимонова Е.А., Воропаев А.М. Методика занятий тренирующей направленности с детьми дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. — 1989. — № 5. — С. 30—33.

4. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Лапина Н.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей // Дошкольное воспитание.— 1998. — № 6. — С. 47—50.

5. Шлык Н.И., Гуштурова И.В., Зеленин В.С. Зависимость физического развития, функциональной и двигательной готовности детей дошкольного возраста от качества физического воспитания // Теории и практика физической культуры. — 1990. — № 11. — С. 33—35.

А.М.Кирьяков

*преподаватель физической культуры
Нижевартовский социально-гуманитарный колледж
г.Нижевартовск*

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ РАСШИРЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Физическое воспитание включено в учебные планы образовательных учреждений системы СПО по всем специальностям как обязательная дисциплина. Основной формой его реализации являются учебные занятия, направленные на всестороннюю физическую подготовку студентов, укрепление их здоровья, повышение уровня их физического развития, физической подготовленности и работоспособности.

Но, как показывает практика, в деятельности образовательных учреждений системы СПО по физической подготовке студентов имеются серьезные недостатки, среди которых особо выделяются следующие:

- отсутствие планомерного роста показателей физической подготовленности каждого студента, с учетом его индивидуальных особенностей;
- недостаточная степень освоения знаний и навыков самостоятельных занятий студентами;
- отсутствие у студентов устойчивой осознанной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Повышение уровня здоровья средствами физического воспитания, создание условий для удовлетворения потребностей в занятиях физической культурой, формирование социальной ориентации молодежи на здоровый образ жизни — является актуальной проблемой современной системы образования, реализация которой невозможна без активизации в сознании самих учащихся мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.

Большинство студентов не заинтересованы в самостоятельных занятиях. Этому явлению можно найти массу причин. Одной из причин является отсутствие в студенческом возрасте биогенных потребностей в движении, характерных для раннего детства, а социальные потребности не сформированы из-за слабой постановки физического воспитания в дошкольных и общеобразовательных учреждениях. Среди прочих причин недостаточной физической активности чаще всего указываются дефицит времени, отсутствие условий или большее увлечение малоподвижными видами активности в свободное время.

Устранить причины низкой двигательной активности сегодня вряд ли возможно. Следовательно, повышение физической подготовленности студентов будет по-прежнему ложиться, главным образом, на учебные часы. Содержание занятий, качество их проведения в этом случае имеют второстепенное значение.

К сожалению, очень часто нововведения, применяемые в практике физкультурного образования, не приносят должного эффекта, так как не всегда согласуются с интересами студентов и закономерностями познавательно-практической деятельности по овладению знаниями и приобретению опыта самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности. Поэтому, как свидетельствует практика, желаемые результаты достигаются далеко не всегда.

Естественно, возникает необходимость в создании и внедрении таких форм занятий, которые позволят более глубоко и, в то же время, оптимально решать все задачи физического воспитания студентов; помогут заинтересовать молодых людей в повышении уровня своей физической подготовленности; будут эффективно воздействовать на функциональные возможности организма занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей. Решение данной проблемы требует поиска новых методов, способствующих достижению цели.

В качестве одного из возможных вариантов успешной реализации активного включения студентов в процесс физкультурного самообразования может быть взята такая форма организации учебного процесса, при которой практические занятия по учебной программе дополнялись бы активной творческой деятельностью по самовоспитанию и физическому самосовершенствованию. С этой целью каждый студент под руководством преподавателя мог бы разработать индивидуальную программу физического самосовершенствования, включающую рекомендации по подбору и методике выполнения комплексов физических упражнений, по дозировке нагрузки и по критериям оценки, определяющей эффективность их выполнения, с учетом функционального и соматического состояния занимающегося.

Решение данного вопроса требует поиска новых физкультурно-оздоровительных технологий, предусматривающих применение широкого арсенала средств физической культуры с учетом индивидуальных особенностей каждого человека. У нас в колледже созданы благоприятные условия для физического самосовершенствования студентов. С этой целью в колледже организованы секционные занятия по видам спорта: баскетбол, волейбол, классическая борьба,

рукопашный бой, гиревой спорт, атлетизм, вольная борьба, настольный теннис, аэробика, где студенты могут совершенствовать свои физические качества и добиться высоких спортивных результатов.

Для юношей работает тренажерный зал, в котором они занимаются в свободное время под руководством инструктора, для девушек — зал аэробики. В зале аэробики проводятся как индивидуальные, так и групповые занятия: классическая аэробика, упражнения с гантелями, с гимнастическими палками, сайклинг. Для юношей и девушек с различным уровнем физической подготовленности программы составляются таким образом, чтобы они могли для себя подобрать оптимальную нагрузку. Сближение субъективных желаний и целей студентов с объективно поставленными задачами физического воспитания в колледже является одним из ведущих факторов, стимулирующим интерес к занятиям физическими упражнениями.

Отмеченные выше особенности побуждают вести дальнейший поиск, в плане совершенствования учебного процесса физического воспитания с целью оптимизации физической подготовки студентов. Оптимизация физической подготовки является одним из перспективных направлений в совершенствовании физического воспитания студентов.

Проблема повышения качества и эффективности физической подготовки на основе совершенствования организации и методики учебно-тренировочных занятий, а также совершенствования методов контроля за физическим развитием и физической подготовленностью студенческой молодежи является ключевой в оптимизации физической подготовки студентов. Решение данной проблемы обусловлено внедрением в учебный процесс физической культуры научно-обоснованных рекомендаций по гибкому дифференцированному использованию средств и методов в целях совершенствования физического развития, укрепления здоровья, повышения работоспособности и учебно-тренировочной активности студентов в период обучения.

Обязательные формы занятий должны применяться на наш взгляд для инструкторно-методической направленности, а самостоятельные должны выполнять результирующую функцию.

Литература

1. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: Учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. — М.: Издательский центр «Академия», 2004.

И.А.Кискаев

канд. пед. наук, доцент кафедры общей и социальной педагогики

Ю.А.Хомяк

Нижевартровский государственный гуманитарный университет

г.Нижевартовск

учитель физической культуры MAOY COШ № 9

г.Мегион

ОСОБЕННОСТИ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ И ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ МОНИТОРИНГА ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Система школьного обучения является одним из факторов снижения уровня физического здоровья обучающихся. К большому сожалению, эти процессы год от года прогрессируют, что усугубляется чрезмерной учебной нагрузкой, возлагаемой на растущий организм школьника. Результаты широкомасштабных исследований, проводимых во всех регионах России, подтверждают негативные тенденции в состоянии здоровья детей школьного возраста. Доля здоровых детей к окончанию школы не превышает 20—25% [1], а по данным некоторых авторов 4% [6].

Ситуация требует принятия не только и может быть даже не столько медицинских мер, а сколько профилактических и в первую очередь — это использование возможностей физической культуры и спорта. Основным условием здесь является учитель физической культуры, который должен быть первым пропагандистом и организатором здорового образа жизни в школе, потенциальным носителем культуры здоровья, воздействующей на физическую, духовную, интеллектуальную и нравственную подготовленность своих воспитанников. Тогда ученики будут здоровыми, физически развитыми и готовыми к будущей жизни в современном постоянно изменяющемся мире [4].

Для ребенка очень важно, чтобы мышечная нагрузка была систематической, разнообразной, достаточно интенсивной и не утомительной. Из этого должен исходить весь учебно-воспитательный процесс в школе [3]. К этому можно только добавить, что, прежде всего речь идет об учителе физкультуры, который и должен стать инициатором изменений в учебно-воспитательном процессе. Но инициатива должна быть аналитически обоснована. Для эффективного педагогического управления физическим воспитанием необходимо учитывать физическое состояние школьников как интегральный показатель, включающий как минимум оценку физической подготовленности, физического развития, функциональной готовности и здоровья детей [8]. Учитывая уровень физического

состояния ребенка, можно избирательно применять средства физического воспитания в процессе занятий и дифференцировать нагрузку [5].

В системе современной школы не отлажена система постоянного динамического наблюдения за состоянием здоровья и физической подготовленностью обучающихся. Поэтому и возникает перед каждым учителем физкультуры актуальная задача: разработка мониторинга физического состояния детей, подростков и молодежи и использования полученной информации как для коррекции учебно-воспитательного процесса в школе, так и дифференциации на самих уроках физкультуры. Но данная работа не должна быть одномоментной деятельностью, а стать системой отслеживания, т.е. мониторингом.

В общем смысле мониторинг — процесс наблюдения за объектом, оценивание его состояния, осуществление контроля за характером происходящих событий, явлений, предупреждение негативных тенденций развития [2, 7].

Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включая отслеживание основных физических качеств учащихся, потому что выявленный при этом уровень данного показателя в наибольшей степени объективно отражает состояние организма, которое и определяет потенциал здоровья ребенка. Тестирование же является должностной обязанностью учителя физкультуры и не представляет для него особой трудности.

На основе так называемых «президентских тестов», позволяющих определить физическую подготовленность школьников, разработана методика их использования, как элемента контроля и управления в коррекции «отстающих» физических качеств от нормативных стандартов. Как показывает многолетний опыт реализации данной методики отслеживания, это позволяет учителю физкультуры определить «сильные» и «проблемные» стороны физической подготовленности, как отдельного ученика, так и всего класса. Следовательно, есть возможность избирательного воздействия на те функции двигательной сферы, которые требуют коррекционного воздействия.

Обработка результатов тестирования всегда вызывает затруднения у коллег потому, что требуется систематизация больших объемов количественной информации и соотнесения полученных результатов с нормативными показателями. Для оптимизации данной работы можно пойти двумя путями: либо увеличить время работы учителей физической культуры, либо помочь им в данной работе.

Таким «помощником» учителя может стать электронная книга (на базе табличного процессора Microsoft Excel), в которой нами были реализованы следующие возможности:

- внесение результатов по упражнениям (с закрашиванием в зеленый цвет);
- внесение баллов согласно результатам по упражнениям (желтый цвет);

- автоматическое определение карточек заданий, различающихся количеством и качеством действий которые нужно выполнить ученику, чтобы развить у него то или иное качество (красный цвет);
- автоматическое определение «Степени подготовленности» и «Зоны работоспособности» (синий и зеленый цвета);
- автоматическое определение прогресса учащегося (красный цвет);
- автоматическая сумма баллов за сентябрь, декабрь, апрель (желтый цвет);
- возможность автоматического оценивания по традиционной пятибалльной системе (серый цвет).
- автоматическое изменение критериальных позиций в диаграммах личностного развития физических качеств учащихся.

Одной из важных задач деятельности учителя физической культуры является осуществление педагогического контроля за уровнем развития двигательных качеств, который включает следующие звенья: исходный — осуществляется в начале учебного года (в сентябре), с целью оценки готовности учащихся к обучению и оценки исходного уровня развития двигательных качеств; промежуточный — в декабре и итоговый — в апреле в конце учебного года (для определения промежуточных и итоговых показателей профессиональной деятельности).

Исходный, промежуточный и итоговый срезы включает «президентские тесты» на силу, координацию, гибкость, выносливость, скоростные и скоростно-силовые способности как основополагающие в тестировании физической подготовленности школьников.

Расчет показателей тестов, позволяет получить профиль физической кондиции (подготовленности) каждого ученика и средние показатели всего класса. Определяется несколько уровней оценок: «низкий уровень», «уровень ниже среднего», «средний уровень», «уровень выше среднего», «высокий уровень» и «очень высокий уровень». Основное предназначение дифференциации показателей по уровням — определение общего уровня физической подготовленности и развития отдельных физических качеств. Суммируя показатели отдельных учеников, получаем средние баллы физической подготовленности класса и т.д. Такой подход позволяет выявить ведущие тенденции процесса развития физической подготовленности школьников и по мере необходимости вносить коррективы в работу по развитию их двигательных качеств.

Для использования результатов мониторинга физической подготовленности в работе по коррекции двигательных качеств учащихся разработана технологическая карта с учетом индивидуального физического развития каждого ребенка.

Например, учащиеся одного из 5-х классов при тестировании силы мышц брюшного пресса, показали «высокий» и «очень высокий» уровни. Казалось бы, данный показатель не требует коррекции. Однако, при проведении комплексного

анализа по показателям «силовые способности», «выносливость и гибкость», потребовалась коррекция.

Обосновать потребность в коррекции, определить способы этой коррекции — основная задача технологических карт. В результате появляется реальная прочитанная возможность давать как групповые, так и индивидуальные задания для учеников и самое главное мотивировать детей на собственные физические усилия, показав динамику их физического развития.

В результате, в течение отведенного времени, группы и отдельные ученики работают над развитием своих конкретных физических качеств. Так происходит на каждом уроке физкультуры. На целенаправленное развитие каждого физического качества, как показывает опыт работы, уходит примерно три недели.

Данная система мониторинга, используемая на уроках физической культуры, как показывает 3-х летний опыт ее реализации, способствует реальной дифференциации и индивидуализации физического развития и положительной динамике физической подготовленности обучающихся.

Литература

1. Баранов А.А., Ямпольская Ю.А. и др. // Проблемы подросткового возраста. — М., 2003. — С. 5—53.
2. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография / С.И.Изаак. — М.: Советский спорт, 2005. — 196 с.
3. Оглоблин К.А. Здоровый образ жизни / К.А.Оглоблин; УГПИ. — Уссурийск, 1998. — 126 с.
4. Оглоблин К.А. Инновационная система подготовки педагогов физической культуры: монография / К.А.Оглоблин; УГПИ. — Уссурийск, 2008. — 140 с.
5. Пелепейко С.В. Технология повышения уровня физического состояния школьников на основе использования средств туризма / С.В.Пелепейко, О.В.Юречко // Ученые записки университета П.Ф.Лесгафта. — 2009. — № 7 (53). — С. 89—92.
6. Потапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей / А.А.Потапчук, М.Д.Дидур. СПб.: Речь, 2001. — 163 с.
7. Семенов Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: монография. — М.: Советский спорт, 2007 — 168 с.
8. Харитонова Л.Г. Технология диагностики физического состояния и педагогические пути оздоровления контингента детей Сибири / Л.Г.Харитонова, И.А.Кузнецова // Теория и практика физической культуры. — 2005. — № 10. — С. 50—51.

А.В.Кислюк

старший инструктор-методист учебно-спортивного отдела

И.А.Нургалиева

*начальник учебно-спортивного отдела
МАОУДОД Специализированная детско-юношеская
спортивная школа олимпийского резерва
г.Нижневартовск*

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ СДЮСШОР

Физическая культура и спорт играют огромную роль в жизни современного общества. Они не только укрепляют здоровье нации, но и воспитывают мужество, волю, упорство в достижении цели, умение не пасовать перед трудностями и с честью выходить из непростых ситуаций. Спорту чужды пассивность, безволие, успокоенность. Каждодневное напряжение, преодоление всех объективных и субъективных трудностей — вот обязательные условия достижения жизненных целей. Этому учат постоянные тренировки.

На современном этапе развития общества социальная роль физической культуры и спорта постоянно возрастает. Опыт показывает, что эффективность средств физической культуры и спорта в профилактической деятельности по охране и укреплению здоровья, в борьбе с наркоманией, алкоголизмом, курением, правонарушениями и преступностью, особенно среди молодежи, исключительно высока. Помимо этого занятия физической культурой и спортом выполняют такие важные функции как: образовательно-познавательная, духовно-нравственная, социально-биологическая адаптация.

В этой связи, создание условий для эффективного использования возможностей физической культуры и спорта в оздоровлении, воспитании подрастающего поколения города, формировании у них основ здорового образа жизни считаем актуальным.

Создать такие условия возможно при организации и проведении спортивно-оздоровительного лагеря дневного пребывания детей (СОЛДП) на базе учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Одним из таких учреждений является МАОУДОД «СДЮСШОР». Проведение СОЛДП в летний период является одной из организационных форм учебно-тренировочного процесса — при минимальных финансовых затратах возможно проведение полноценных учебно-тренировочных занятий, культурно-массовых и оздоровительных мероприятий.

Реализация мероприятий, предусмотренных содержанием программы лагеря, позволяет решить следующие задачи: 1) содействовать формированию

основных мотивов к систематическим занятиям спортом; 2) способствовать повышению патриотизма спортсменов; 3) содействовать воспитанию нравственных и культурных ценностей у юных спортсменов; 4) стимулировать формирование самостоятельности и ответственности.

СОЛДП проводятся в наиболее подготовленных спортивных сооружениях МАОУДОД «СДЮСШОР» — спортивном комплексе «Нефтяник» и физкультурно-оздоровительном комплексе «Арена». Летний СОЛДП рассчитан на юных спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой, плаванием, дзюдо, стрельбой из лука, тхэквондо.

При организации СОЛДП придерживаются следующих этапов:

I подготовительный этап включает в себя разработку программы СОЛДП, а также теоретическую и методическую подготовку тренеров-преподавателей, привлекаемых к работе с детьми в летнем лагере. На этом этапе осуществляется разработка положений о проведении спортивных, физкультурно-массовых мероприятий, сценариев и конспектов культурно-досуговых мероприятий, также корректируются учебные программы по проведению учебно-тренировочных занятий для спортсменов.

II этап непосредственной реализации программы лагеря условно подразделяется на три периода: организационный — приходится на первый день лагерной смены, когда проводятся мероприятия, направленные на знакомство детей друг с другом, с педагогическим коллективом лагеря. В это время формируются коллективы отрядов, создаются условия для быстрой адаптации детей в условиях лагеря. Все участники лагеря с самого начала вовлекаются в совместную деятельность. В организационной фазе при необходимости осуществляется корректировка плана мероприятий.

Следующий — основной период (2—20 день лагерной смены) проводятся учебно-тренировочные занятия по видам спорта, организуются и проводятся физкультурно-массовые, культурно-досуговые, интеллектуальные мероприятия, экскурсий. В это время при проведении совместных социально-значимых мероприятий осуществляется формирование коммуникативных навыков, организаторских способностей, развивается инициатива и реализуется творческий потенциал юных спортсменов, формируются устойчивые мотивы к занятиям спортом.

И третий, заключительный период — последний день лагерной смены, подводятся итоги отрядных и коллективных дел, вручаются грамоты и благодарственные письма наиболее отличившимся спортсменам и их родителям. В это же время проводятся опросы и диагностика участников лагеря, результаты которых позволяют оценить эффективность СОЛДП.

На III этапе осуществляется педагогический анализ проведения лагеря и составляется отчет о его реализации.

Спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей проводится в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений спортивной направленности РФ при организации летнего

отдыха и занятости детей, нормативными документами окружного и муниципального уровней.

А.А.Клетнева

канд. пед. наук, доцент кафедры ТОФВ

Е.Н.Климова

*студентка 5 курса, факультет физической культуры и спорта
Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г.Нижевартовск*

ФАКТОРЫ СНИЖЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Проблема повышения эффективности учебно-тренировочного процесса спортсменов различного возраста, специализации и квалификации, по-прежнему является одной из наиболее актуальных в области физической культуры и спорта. Достижение высоких спортивных результатов невозможно без разработки комплекса соответствующих мероприятий, направленных, в частности, на повышение физической подготовленности, с учетом различных факторов, оказывающих влияние на состояние спортсменов на различных этапах их тренировочной и соревновательной деятельности.

По-мнению ряда специалистов, одним из наиболее перспективных в этом отношении направлений, является использование комплекса средств, способствующих оптимизации процесса адаптации организма к систематическим физическим нагрузкам, совершенствованию системы адаптационных механизмов, повышению его общих адаптивных возможностей [1].

Анализ основных особенностей построения учебно-тренировочного процесса необходим для разработки инновационных подходов к его совершенствованию с целью достижения спортсменами высоких спортивных результатов.

На основе теоретического анализа и практических исследований можно сделать заключение, что планируя учебно-тренировочный и соревновательный процессы, следует учитывать:

- принципы построения тренировки;
- структуру и содержание построения тренировочных циклов;
- особенности организации тренировочного процесса;
- соответствие материально технической базы, оборудования и инвентаря;
- правильность методики построения УТЗ, (в частности сочетание главных компонентов нагрузки и отдыха, учет восстановительных мероприятий);

- закономерности возрастного развития индивида и морффункциональные свойства организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- соблюдение правил врачебного контроля;
- ведение дневников самоконтроля;
- регионально-климатические условия.

На уровень адаптации спортсмена к физической нагрузке оказывает влияние не только направленность спортивной тренировки, но и климатические условия, в которых осуществляется тренировочный процесс. Зачастую этот фактор при организации учебно-тренировочных сборов учитывается не в полной мере.

В условиях низких температур при длительных тренировках у лыжников чаще наблюдается развитие спортивного перенапряжения, которое способствует снижению адаптационных возможностей, тем самым влияя на результат спортсменов. Наиболее активными факторами, воздействующими на физиологические функции организма, влияющие на его приспособление к изменяющимся условиям внешней окружающей среды, являются ультрафиолетовое излучение, солнечная светимость, холодовой стресс.

Адаптация в условиях низкотемпературной среды на фоне светового голодания включает в себя одновременно элементы компенсации и повреждения. В результате ухудшения условий обмена воздуха, снижается насыщение крови кислородом. Из-за внутренней глубинной перестройки работы органов дыхания возрастает частота дыхательных движений, увеличивается минутный объем дыхания, повышается величина дыхательного сопротивления и легочный кровоток. Столь же значительным перестройкам подвергается и сердечно-сосудистая система. Холодовой стресс приводит к физиологическим перестройкам в жировом и углеводном метаболизме. Структурные изменения, вследствие длительных адаптационных процессов, снижают резервы кардиореспираторной системы (причем уменьшение резерва может достигать 50%) и не могут не оказать существенного влияния на адаптационные возможности организма спортсменов, тренирующихся в данных условиях.

Поэтому, планировать периоды подготовки спортсменов, распределять нагрузку и разрабатывать комплекс восстановительных мероприятий следует с учетом регионально-климатических условий.

В целях повышения адаптационных резервов лыжников-гонщиков необходимо, в частности, рационально использовать весь спектр восстановительных средств. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок, так как адаптация кардиореспираторной системы, напрямую зависит от качества и скорости восстановительных процессов.

Исследуя статистические данные врачебно-физкультурного диспансера г. Нижневартовска, (ЧСС, АД, PWC170, МПК) и спирографа (ЖЕЛ), было выявлено, что лыжники-гонщики имеют показатели адаптации ниже усредненных значений, приведенных для спортсменов близкого уровня квалификации.

Показатели ЧСС в покое до начала исследования составили 71 уд/мин. АД составило 114/74. После 1-ой нагрузки, соответствующей антропометрическим показателям спортсменов, ЧСС и АД повысились соответственно на 63%, 13%. После 2-ой нагрузки показатели ЧСС и АД от исходного повысились на 120% и 36% соответственно, что является, по заключению спортивного врача, несоразмерно низкими показателями для высококвалифицированных спортсменов данной специализации.

При выполнении заданной нагрузки максимальное потребление кислорода (МПК) у спортсменов составило 67,2 мл/л, тогда как среднее значение для высококвалифицированных лыжников:

- по Е.Д.Ефимовой составляет 73 мл/л (разница — 5,8 мл/л);
- по В.В.Михайлову 81,5 мл/л (разница — 14,3 мл/л);
- по В. Saltin, P.O.Astrand 85 мл/л (разница — 17,8 мл/л).

Столь существенные отличия от известных показателей требуют дополнительных глубоких исследований, отслеживания и анализа всех особенностей и нюансов тренировочного процесса в многолетнем цикле подготовки спортсменов.

Аналогичные отличия обнаруживаются при сравнении результатов ЖЕЛ с табличными данными. Они ниже приведенных значений:

- на 0,2 л по Е.Д.Ефимовой;
- на 1,1 л по В.В.Михайлову;
- на 0,9 л по В. Saltin, P.O.Astrand [2, 3, 4].

Однако, тем не менее, в целом система кровообращения обследованных спортсменов, работает экономично по эукинетическому типу.

Рассматривая факторы, которые могли стать причинами снижения адапционных возможностей лыжников-гонщиков, можно обозначить следующие моменты:

- организация учебно-тренировочного процесса без учета возрастных особенностей и уровня подготовленности спортсменов;
- особенности регионально-климатических условий;
- нехватка профессиональных кадров;
- систематические внеплановые изменения в проведении УТЗ вследствие несоответствия материально-технического оснащения занятий, недостатка необходимого инвентаря, оборудованных залов, лыжной базы, недостаточного финансирования;
- несоответствующий уровень врачебно-медицинского контроля.

Таким образом, безусловно, организация и направленность тренировочного процесса имеют свои особенности в плане адаптации функциональных систем организма, что выражается в величине и характере реакции ССС на нагрузку.

Низкий уровень функционального резерва кардиореспираторной системы существенно снижает физическую и психическую работоспособность спортсмена, вследствие чего возникают различные нарушения здоровья и снижение жизненного тонуса, появляется неустойчивость к стрессам, снижается устойчивость организма к вредно действующим факторам [2].

Причем, рассмотренные факторы и причины на них влияющие, будут в какой-то степени воздействовать на развитие адаптационных возможностей спортсменов-лыжников на всех этапах спортивной деятельности от групп начальной подготовки до высококвалифицированных гонщиков.

Литература

1. Андреев А.П. Построение структуры и содержания тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков с учетом основных факторов, определяющих спортивный результат: Дис. ... канд. пед. наук. — Малаховка, 1998. — 175 с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. — Ростов н/Д.: Феникс, 2000. — 248 с.
3. Спортивная медицина: Учеб. для инст. физ. культ. / Под ред. В.Л.Карпмана. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. — 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. — М.: Академия, 2003. — 480 с.

А.А.Клетнева

канд. пед. наук, доцент кафедры ТОФВ

Е.С.Пермякова

*студентка 3 курса, факультет физической культуры и спорта
Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г.Нижевартовск*

АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ФИТНЕС-ИНСТРУКТОРОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Студенты факультетов физической культуры и спорта, как правило, проходят ознакомительный курс по различным направлениям фитнеса, но не приобретают углубленных знаний и специализацию «фитнес-инструктор». Обучением фитнес-инструкторов, по традиции, занимаются центры при крупных фитнес-клубах, организуя кратковременные курсы и семинары.

Причина сложившейся ситуации не только в инертности системы высшего образования, но и в том, что фитнес — динамично развивающаяся сфера, веточка определенного вида физической деятельности, которая не принадлежит полностью к отрасли физической культуры и спорта. Поэтому, форматы тренировок все время меняются, иногда радикально, вслед за видоизменением направлений, так как фитнес также успешно развивается как индустрия бизнеса и развлечения. Однако, эта ситуация создает проблему низкой квалификации тренеров, особенно в небольших клубах.

Не могут избежать подобной проблемы и крупные сети клубов: не весь фитнес-персонал имеет высшее физкультурное образование. Достаточно часто инструкторами становятся бывшие спортсмены, специалисты с профессиональной танцевальной или йоговской практикой. Опросы персонала и посетителей фитнес-клубов подтверждают, что любой человек, прошедший минимальное обучение на курсах, может выполнять обязанности фитнес-инструктора. Однако, неквалифицированный инструктор подвержен совершению стандартных ошибок, обусловленных отсутствием базы специальных знаний.

Как правило, неквалифицированные фитнес-инструкторы совершают следующие промахи:

- инструктором не отслеживается правильность выполнения движения. Это особенно актуально для танцевальных программ, где инструктор должен уделять особое внимание устойчивости положения своих подопечных, а также отслеживать правильную постановку корпуса и ног, иначе микротравмы спины и ног неизбежны;
- инструктор делает некорректные замечания, касающиеся способа выполнения движений занимающимися. Комментарии могут касаться возраста, внешнего вида, манеры держаться. Тем самым нарушается профессиональная этика;
- инструктор задает слишком быстрый темп, который далеко не всем подходит, не учитывая индивидуальных особенностей и уровня подготовленности клиентов, нарушая принцип доступности и индивидуализации;
- не проводится разминка, инструктор сразу начинает основной блок, что закономерно приводит к повышению травматизма и снижению результатов тренировки. Это обусловлено неготовностью организма к предстоящим нагрузкам. Как следствие, программа выполняется не на запланированном уровне;
- инструктор обрывает занятие на пике нагрузки, проигнорировав растяжку и финальную релаксацию, соответственно занимающиеся покидают зал разгоряченными. Отсутствие фазы восстановления приводит к болевым ощущениям и дискомфорту в нагружаемых мышцах. И в предыдущем, и в этом случае нарушается принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- инструктор не использует обратную связь или употребляет формальные выражения, например: «Вы молодцы», «Хорошо», «Ну не так уж и плохо». Клиент

остается в неведении, технически правильно или нет, выполнялось упражнение, и в каком направлении следует двигаться дальше;

- инструктор подходит к новичку или какому-либо из занимающихся с повышенной частотой. Если клиенту неприятно повышенное внимание, качество его работы вряд ли улучшится;

- нагрузка, задаваемая инструктором в определенном периоде, нестабильна. Клиенту трудно прогнозировать, что будет на очередной тренировке, поэтому расхождение между ожиданием и результатом его раздражает. Нарушается принцип постепенности и последовательности в занятиях. Ухудшается и результативность занятий из-за расстройства кумулятивного эффекта. Тем самым нарушается принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок;

- инструктор утомляет однообразием движений. Отсутствие изменений в программе, недостаток разнообразия, особенно в групповой работе — существенный недостаток для тех, кто приходит в клуб отвлечься от хлопот и дел. Наряду с этим, нарушается принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих нагрузок.

Таким образом, отсутствие базового образования у большинства фитнес-инструкторов детерминирует низкое качество предоставляемых определенной частью фитнес-клубов, физкультурных услуг.

Анализ наиболее часто встречающихся ошибок свидетельствует о том, что неквалифицированным фитнес-персоналом клубов нарушаются основные положения теории и методики физической культуры и спорта, что не может не отражаться на качестве работы с клиентами, в том числе на их здоровье.

Решение проблемы находится в нескольких плоскостях: от специализированной подготовки инструкторов по фитнесу до контроля качества предоставляемых фитнес-клубами услуг государственными органами по физической культуре и спорту.

Литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры и спорта. Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
2. URL: http://fitness-live.ru/community/blog/fitnes_uprajneniya/796.html

А.А.Клетнева

канд. пед. наук, доцент кафедры ТОФВ

Д.П.Петров

*студент 5 курса, факультет физической культуры и спорта
Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г.Нижевартовск*

К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ФИТНЕС-ОБОРУДОВАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ С ЛИЦАМИ ЗРЕЛОГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Строительство новых фитнес-клубов в спальных районах делает возможность занятий спортом более доступной, как финансово, так и территориально. В общественное сознание проникает мысль, что фитнесом следует заниматься не только молодым, но и в зрелом, и в старшем возрасте. В связи с этим, возникают вопросы — готовы ли клубы принимать новый контингент, готовы ли тренеры работать с ними? В некоторых клубах для людей пожилого возраста организуют специальные занятия, но в других они вынуждены заниматься самостоятельно в различных зонах клуба без контроля и учета особенностей, присущих данному возрасту.

Используя различные виды физических нагрузок можно затормозить процесс биологического старения. Методика тренировок для людей пожилого возраста имеет свои особенности, которые проявляются, в первую очередь, на начальном этапе. В ее основе лежат физиологические изменения в процессе старения организма и, связанный с ними, оптимум физической нагрузки с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся.

Поэтому для занятий фитнесом необходимо медицинское разрешение с оценкой переносимости предстоящих нагрузок.

Оптимальными вариантами физической нагрузки для пожилых людей являются йога, пилатес, плавание, каланетика, стрейчинг — эти виды активности не только полезны, но и наиболее безопасны. Они направлены не на наращивание мышечной массы, а на выработку выносливости, равновесия, укрепление суставов и костей [1]. Большинство женщин предпочитают именно их, но это не единственная доступная и необходимая в данном возрасте форма занятий. Занятия в тренажерном зале являются эффективным средством поддержания силовых способностей. Однако, необходимо знать, тренировка на каких тренажерных комплексах не принесет вреда. Сегодня российский рынок переполнен предложениями по тренажерам и оборудованию для физического оздоровления. Следует четко различать тренажеры, знать какого типа имеются в клубе и подходят ли они для определенного круга посетителей и целей их занятий. В целом, выделяют следующие группы тренажеров по назначению:

- тренажеры для домашнего использования;
- силовые тренажерные комплексы для бодибилдинга;
- тренажеры для фитнеса и оздоровления.

Тренажеры первой группы рассчитаны на домашнее применение, поскольку качество их изготовления и износоустойчивость не пригодны для массового использования.

Силовые тренажерные комплексы предназначены для наращивания мускулатуры и бодибилдинга. В данной модификации, как правило, используются «свободные веса». Оборудование, несомненно, важное, но не подходит для большинства пользователей, так как требует хорошей начальной подготовки и является весьма травматичным.

Тренажеры для фитнеса и оздоровления подходят большинству. Они относятся к профессиональной группе тренажеров, рассчитанных для использования в условиях тренажерного зала. Тем не менее, эту группу логично подразделить на несколько типов, так как существует достаточно большая разница между единицами оборудования, которые ее составляют.

«Профессиональными» они называются в силу успешного использования в тренажерных залах и спортивных клубах, поскольку выдерживают высокие эксплуатационные нагрузки и обладают высокой степенью безопасности. Основными производителями являются: Ecarian, Flex, Technogym, Precor, Enraf Nonius, Sibex, Nrg и другие. У производителей существуют значительные различия в принципе действия, в качестве используемых материалов, дополнительных функциях, назначении и цене.

Возможно, основной причиной, по которой женщины мало используют тренажеры, является то, что имеющиеся тренажерные комплексы им не подходят.

Подавляющее большинство производителей выпускают тренажеры с использованием весов. Технология довольно стара, но современные модификации предусмотрели новые возможности: педаль легкого старта, анатомическая спинка, продуманная биомеханика движения. Компания TechnoGym пошла еще дальше, оснастив свои тренажеры цифровыми дисплеями и возможностью контроля тренировки посредством системы smart-card. Недостатками этой технологии являются:

- большая кратность дозировки нагрузки (3—5 кг), что создает неудобство для постепенного увеличения нагрузки;
- использование весов не является физиологичным, так как в начале движения прилагаются дополнительные усилия, чтобы сдвинуть вес с места. При опускании веса для снижения усилия приходится напрягать мышцы-эксцентрики, так как присутствует инерция;
- тренировка должна проходить на низких скоростях, так как быстро выполненное движение приводит к травматизации мышечных волокон, суставов, связок и сухожилий;

- неудобная система регулировки нагрузки [2].

Современным направлением фитнес-индустрии является пневматическая технология. Преимуществом пневматической технологии является точная дозировка нагрузки, она полностью обеспечивает естественную биомеханику движения, имитируя работу мышц. При начале движения нагрузка понижается, тем самым, помогая сдвинуть рычаг с места. Не требуется прилагать усилие, чтобы начать движение. При дальнейшем увеличении амплитуды нагрузка плавно нарастает, приспособляясь к работе мышц, и на пике достигает своего заданного значения. Полное отсутствие инерции делает возможным использование данных тренажеров, как для реабилитации, так и для тренировки спортсменов. При опускании рычагов включаются эксцентрики, устраняющие сопротивление и позволяющие без каких-либо усилий опустить вес. Использование данной технологии полностью безопасно, так как отсутствует какой-либо риск повреждения мышц, связок и суставов, независимо с какой скоростью выполняется упражнение. Занятие можно проводить даже без предварительной разминки. Тренажеры подходят для всех пользователей, независимо от уровня подготовки и функционального состояния мышц.

Данную технологию уже используют более 20 лет и производят ее многие компании такие, как Air-Machine, Enraf Nonius, Keiser, HUR и т.д.

Тренажеры также имеют анатомическую спинку, снимающую нагрузку с позвоночника. Кратность дозировки нагрузки равна 1 кг, что позволяет, контролируемо проводить тренировочный процесс. Для регулировки нагрузки не надо вставать с тренажера, она может быть изменена во время выполнения упражнения. Пневматические тренажеры подразделяются на тренажеры:

- для фитнеса — обеспечивают тренировку всех основных мышц человека;
- для реабилитации — имеющие «ограничители диапазона движения» и функцию «изометрического тестирования», позволяющую проводить функциональное тестирование и определять физический уровень занимающегося;
- для людей с ограниченными возможностями, позволяющих проводить занятия инвалидам-колясочникам.

Они подключаются к компрессору, который создает общее компрессионное давление в системе. Для этих тренажеров создана система контроля и анализа тренировок через систему смарт-карт. Управление всем залом может осуществляться с одного компьютера. Специальное программное обеспечение анализирует полученный результат тренировки и автоматически корректирует нагрузку и количество повторов, учитывая количество выполненных упражнений, качество выполнения и частоту сердечных сокращений. Смарт-карты записывают все тренировки занимающегося и создают общую историю тренировок. Кроме того, они организывают работу зала и оптимизируют работу инструкторов. В мире появилась тенденция вытеснения устаревшей технологии использования весов [2].

Анализ оснащенности тренажерными комплексами фитнес-клубов г.Нижевартовска и осведомленности о них фитнес-персонала выявил следующую картину. Из девяти фитнес-клубов шесть не имеют тренажерного оборудования («Анис», «Леди-М», «Совершенство», «Ультрафит», «Олимпия», «Факел»). Персонал, работающий в них не осведомлен, каким оборудованием оснащены клубы, но при обследовании выявлены тренажеры с использованием технологии весов — три фитнес-клуба, они же являются наиболее крупными («Варт-класс», «Славтек-фитнес», «Центр здоровья»).

Таким образом, можно констатировать, что тенденция ориентации на контингент зрелого и старшего возраста в г.Нижевартовске не проявилась в достаточной степени. В работе с населением продолжают превалировать старые подходы. Немногочисленным группам старшей категории населения предлагают исключительно групповые программы занятий. Что до использования новых технологий и современного тренажерного оборудования с программным обеспечением — то это вопрос отдаленного будущего.

Литература

1. Ларина Е.10 правил для безопасного фитнеса в старшей возрастной группе. URL: <http://vitaportal.ru/zhizn/fitnes/fitnes-v-zreлом-vozraste.htm#ixzz1nqDuSMvZ>
2. Ротенберг Е.Е. Новые тенденции в области фитнес-индустрии. URL: <http://www.mediumplus.ru/article/fitnes/article15/>

Ю.В.Коричко

канд. пед. наук, доцент

Л.Н.Полушкина

*старший преподаватель кафедры ТОФВ
Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г.Нижевартовск*

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Профессиональное физкультурное образование представляет собой совокупность различных компонентов, их взаимодействие решает основную задачу подготовки компетентного бакалавра физической культуры.

Бакалавры физической культуры должны обладать спектром профессиональных компетенций, лежащих в основе эффективности педагогического процесса,

который связан, в первую очередь, с оптимальным отбором содержания преподаваемого предмета, проектированием и построением системы своей работы.

Компетенции являются фундаментом их самостоятельной познавательной деятельности, проявляющейся в способности конструирования изучаемого материала, определения места материала в общей системе знаний и в практической деятельности, выделения ведущих идей и проблем.

Однако, все чаще специалисты в области подготовки физкультурных кадров указывают на недостаточную базовую двигательную подготовленность студентов, пожелавших посвятить себя педагогической деятельности и на трудности, возникающие в реализации существующих образовательных технологий [1, 2, 5].

Резервами оптимизации процесса подготовки бакалавров физической культуры являются рациональное применение средств музыкальной ритмики на занятиях гимнастикой.

Музыкальная ритмика способствует формированию двигательных компетенций в проведении различных упражнений с музыкальным сопровождением, развивает ритmicность, координацию и культуру движений.

Использование физических упражнений под музыкальное сопровождение эффективно, как для проведения отдельных частей, урока в целом, так и при проведении массовых спортивно-гимнастических выступлений и спортивных праздников. Вся система преподавания музыкальной ритмики содействует спортивно-педагогической, оздоровительной и воспитательной направленности профессиональной подготовки будущих бакалавров физической культуры [3, 4].

Занятия музыкальной ритмикой позволяют, во-первых, расширить возможности профессионального самоопределения будущего педагога, во-вторых, включить в опыт их педагогической деятельности такое средство, как танец, в-третьих, развить у них творческий потенциал, реализуемый в составлении музыкально-ритмических композиций для уроков и внеклассных занятий в различных формах работы по физическому воспитанию [1, 2, 5].

Музыкальная ритмика включена в содержание учебной дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта — Гимнастика». Данная дисциплина отнесена к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы по направлению подготовки 034300.62 Физическая культура, квалификации «Бакалавр физической культуры».

Процесс изучения дисциплины «ТиМОБВС — Гимнастика» направлен на формирование общекультурных, профессиональных и специальных компетенций.

На занятиях решаются задачи, связанные с формированием системы знаний, умений и навыков, воспитанием чувства ритма, музыкальности, пластичности и выразительности движений, связанных с особенностями музыкальной ритмики, как базы для развития профессиональных компетенций. Излагаются элементарные вопросы теории музыкальной грамоты и проверяются знания студентов с целью активизации самостоятельной работы при изучении программного материала [2, 6].

В процессе внедрения балльно-рейтингового контроля разработана технологическая карта учебной дисциплины, в которой оцениваются основы музыкальной грамоты, упражнения на согласование движений с музыкой, музыкальные игры, упражнения хореографии, различные виды ходьбы и бега, упражнения без предмета, элементы историко-бытовых, национальных и современных танцев, упражнения аэробики.

По сравнению с традиционной формой аттестации внедрение балльно-рейтингового контроля и разработка технологической карты данной учебной дисциплины позволяют усилить «обратную связь».

Включение в процесс занятий гимнастикой разнообразных средств ритмики будет способствовать улучшению музыкально-двигательной подготовки будущих бакалавров физической культуры и в дальнейшем положительно повлияют на становление их дидактического мастерства.

Литература

1. Андрущенко Л.Б. Музыкальная ритмика в процессе физического воспитания студентов вуза // Теория и практика физической культуры. — № 5. — 2004. — С. 12—14.
2. Насырова И.Ю. Эстетическое воспитание будущего учителя физической культуры (на примере художественной гимнастики): Автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.Ю.Насырова; Моск. обл. гос. пед. ин-т. — М., 2000. — 26 с.
3. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно-координационных видах спорта (художественная, спортивная, эстетическая, аэробная гимнастика) / М.Э.Плеханова. — Иваново: Новая Иван. газ., 2006. — 172 с.
4. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры / Т.Т.Ротерс. — М.: Просвещение, 1984. — 65 с.
5. Туманова О.И. К проблеме оптимизации базовой двигательной подготовки спортивных педагогов в вузах физической культуры / О.И.Туманова, Е.Н.Медведева // Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. — М., 2009. — № 4. — С. 64.

Ю.В.Коричко

канд. пед. наук, доцент

Д.В.Щепотин

*студент 5 курса, факультет физической культуры и спорта
Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г.Нижевартовск*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕЗЕРВЫ ОПТИМИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КАРАТИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Сохранение каратистами передовых позиций на международной спортивной арене в условиях все обостряющейся конкуренции связано с подготовкой полноценного спортивного резерва, с совершенствованием системы многолетней тренировки на различных ее этапах, в том числе и на этапе углубленной специализации, который по своему содержанию должен обеспечить надлежащую преемственность в подготовке юных и взрослых спортсменов.

Успешность выступления на соревнованиях требует не только высокого уровня физической, технико-тактической подготовки, но и максимального задействования психических функций, лежащих в основе психологической подготовленности спортсмена.

Неоспоримо, что в современном карате психологическое обеспечение является решающим фактором в достижении успеха. Отсюда возникает потребность в создании четкой схемы психологического обеспечения спортсменов, поиске психологических резервов, особенно на этапе углубленной специализации. Приемы оптимизации и совершенствования психологической подготовки каратистов выступают важным и необходимым элементом тренировки [1, 3, 6].

Несомненно, что поиск психологических резервов спортивной подготовки каратистов — наиболее рациональное направление совершенствования в области физической культуры и спорта.

Однако, в настоящее время существует потребность в научно-обоснованных методиках оптимизации и совершенствования спортивной подготовки каратистов, которые имеются, применяются, в основном, в подготовке только взрослых спортсменов. Таким образом, важность данной проблемы обуславливается актуальностью настоящего исследования.

Объектом исследования является процесс спортивной подготовки каратистов, занимающихся на этапе углубленной специализации.

Предметом исследования являются индивидуальные траектории психологической подготовки юных каратистов.

Целью исследования является поиск способов активизации психологических резервов, способствующих оптимизации учебно-тренировочного процесса в каратэ.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что активизация психологических резервов будет способствовать повышению эффективности соревновательной деятельности каратистов.

В работе были поставлены следующие задачи:

1. Обобщить данные научно-методической литературы по особенностям спортивной подготовки в каратэ.
2. Изучить влияние зрелищных эффектов на психику соревнующихся спортсменов и отношения к конкретному соревнованию.
3. Подобрать индивидуальные психологические траектории спортивной подготовки юных каратистов.
4. Определить способы активизации психологических резервов, способствующие оптимизации спортивной подготовки каратистов.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследований: анализ и обобщение научно-методической литературы, метод изучения официальных документов, метод опроса, педагогическое наблюдение, психологическое тестирование.

Исследование проводили на базе муниципального бюджетного учреждения «Клуб технических видов спорта: Юность Самотлора» отделения восточных единоборств г. Нижневартовска, в котором приняли участие 10 спортсменов в возрасте от 14 до 16 лет, занимающихся каратэ и входящих в состав сборной города и Ханты-Мансийского автономного округа — ЮГРЫ.

Успешность выступления спортсмена на соревнованиях в значительной степени определяется индивидуально-психологическими особенностями личности [2, 6].

Учитывая индивидуальные особенности спортсмена, можно оперативно вносить коррективы основных параметров тренировочного процесса. Для целей и выбора адекватных методов психологической подготовки спортсменов к предстоящему соревнованию тренеру важно знать и учитывать индивидуальные особенности восприятия спортсменами факторов публичности соревнований.

Формирование у тренера практического умения диагностировать отношение спортсмена к условиям и факторам публичности соревнований является важным элементом тренерского искусства «подводки» спортсмена к соревнованию.

Результаты опроса по методике Волкова И.П., Меньшиковой А.Л. помогли выявить меру субъективной реакции спортсмена на соревновательный стресс. Это опорные отношения, или «позитивные установки» к факторам публичности соревнований. Они являются доминирующими в структуре сознательного отношения спортсмена к соревнованию, как зрелищу.

После участия спортсменов в первых соревнованиях нами были подобраны траектории психологической подготовки каратистов в зависимости от индивидуальных показателей спортсменов, которые мы использовали как руководство к действию при подготовке к следующим соревнованиям.

В частности, были применены психотехнологии ментального тренинга и эмоционально-волевой подготовки [1, 4], методы психической саморегуляции [2, 7], как целостной системы методов психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, используемой в процессе систематического воспитания и самовоспитания спортсмена.

Психологическая подготовка способствует максимальному использованию потенциальных возможностей спортсмена для повышения эффективности и надежности его соревновательной деятельности. Эти показатели определяются не только его разносторонней подготовленностью, но и готовностью к конкретному соревнованию.

Для изучения субъективного отношения к предстоящим соревнованиям нами была использована методика Ю.Л.Ханина. Косвенное представление об установке на соревнование у конкретного спортсмена мы получали методом наблюдения за его внешним поведением, за активностью поединка, по самооценке его аппетита и качества сна накануне соревнований и др.

В представленной работе мы опирались на некоторые аспекты модели управления предсоревновательной психологической подготовкой юных дзюдоистов, которая, по мнению авторов Г.Д.Бабушкина с соавт. [3], применима и в других видах спорта при соответствующей содержательной доработке.

Используя рекомендации В.Н.Смоленцевой [2, 7], при выявлении недостаточной степени уверенности спортсмена в успешном предстоящем соревновании, мы осуществляли работу по сбалансированию уровня притязаний с возможностями спортсмена, что, в свою очередь, вселяет в спортсмена уверенность в своих силах.

Оптимальным при этом будет такое соотношение, когда возможности соперника оценены также как и собственные. У тех спортсменов, у кого выявился низкий показатель выясняли причины ослабления желания. На основе выявленных причин строилась соответствующая индивидуальная работа со спортсменом.

Полученные данные исследования по управлению психологической подготовкой каратистов ко вторым соревнованиям, показали возможность оптимизации предсоревновательной психологической подготовленности, что способствовало более успешному выступлению на соревнованиях.

Таким образом, можно сделать заключение о том, что поиск и активизация психологических резервов способствуют оптимизации спортивной подготовке каратистов на этапе углубленной специализации.

Литература

1. Алексеев А.В. Метод объективной оценки навыков психической саморегуляции / А.В.Алексеев // Стресс и тревога в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — № 8. — С. 173—184.
2. Бабушкин Г.Д. Оперативная диагностика предстартовой психической готовности спортсмена / Г.Д.Бабушкин, В.Н.Смоленцева // Научные труды Сиб ГУФК. — Омск: Изд-во СибГУФК, 2006. — С. 77—80.
3. Бабушкин Г.Д., Соколов А.Н., Чикуров А.И., Шумилин А.П., Влияние психологической готовности на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности дзюдоистов различной квалификации / Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. — 2008. — № 3. — С. 13—17.
4. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А.Вяткин. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 112 с.
5. Киселев Ю.Я. Оценка эмоционального возбуждения в реальных условиях спортивной деятельности / Ю.Я.Киселев // Физкультура и спорт. — 1983. — № 11. — С. 99—107.
6. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте Текст / В.Л.Марищук, Ю.М.Блудов, В.А.Плахтиенко. — М.: Просвещение, 1990. — 250 с.
7. Смоленцева В.Н. Психорегуляция в спорте / В.Н.Смоленцева // Теория и практика физической культуры. — 2001. — № 5. — С. 19—22.

Е.А.Короткова

*д-р. пед. наук, профессор
Тюменский государственный университет
г.Тюмень*

ИННОВАЦИОННЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА В КЛАССИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Российская действительность показала, что самая благоприятная среда для появления инноваций — это вузы, в которых созданы определенные условия для развития фундаментальной и прикладной науки. Где имеется возможность заниматься экспериментальной проверкой возможностей инноваций и их распределением. Формально, любой вуз может осуществить эту деятельность — все зависит от его руководства и научного потенциала профессорско-преподавательского состава.

Концепция инновационной деятельности Тюменского государственного университета на 2005—2010 годы разработанная в соответствии с решением Ученого совета университета способствовала не только эффективности научных исследований, но и развитию инновационной активности всех структурных подразделений.

Стимулирование инновационно-ориентированных исследований и разработок, создание инновационной инфраструктуры на базе структурных подразделений университета, участие в создании и деятельности региональной инновационной системы, подготовка кадров и повышение квалификации специалистов в области инновационного предпринимательства качественно изменило инновационную деятельность сотрудников университета. Нам, в частности, это помогло выйти за пределы собственно педагогических дисциплин, конкретных фрагментарных исследований и связанных с ними инноваций и понять, что образование — это определенное целое, как автономная сфера гражданского общества, существующая в многообразных отношениях со сферами экономики и культуры. Это помогло понять — что сегодня нужно и значимо для образования, каковы должны быть критерии таких инноваций, их соизмерения друг с другом и объединения в инновационные проекты, программы и т.д.

Когда у нас появились первые результаты: постоянное увеличение количества экспериментальных площадок, взаимосвязанная и разнообразная тематика инновационных разработок, партнеры из разных ведомств, увеличивающийся объем НИР — мы осознали необходимость управления инновационными процессами в образовании.

За три года работы (2006—2009 г.) кафедрой теоретических основ физического воспитания Тюменского государственного университета апробировано 10 инновационных разработок в сфере физической культуры и спорта на 26 экспериментальных площадках. Причем на одной разработке: «Программное обеспечение мониторинга физического здоровья детей» нам удалось проследить эффект ее усовершенствования при постоянном ее распределении на 20 площадках. Объем НИР от внедрения составил около двух миллионов рублей.

Опыт этой работы в вузе позволяет нам обозначить возможные пути становления инновационного развития сферы физической культуры и спорта:

1. Создание в вузе инновационных инфраструктур:

— экспертного совета по педагогическим инновациям, в который должны входить ученые университета (как координаторы и исполнители), а также по одному представителю Департаментов образования и науки, спорту и молодежной политике, здравоохранения и социального развития (как координаторы и потенциальные заказчики);

— малых инновационных объединений, создаваемых под одну или несколько тем или направлений исследований и, занимающихся разработкой, апробацией и внедрением инновационных разработок.

2. Управление непрерывным инновационным процессом в вузе:

— построение маркетинговой системы получения заказов и в дальнейшем, выстраивание системы разработок под эти заказы;

— содействие созданию внутреннего (Регионального) рынка инноваций;

— разработка критериев выявления инноваций, их продвижения и коммерциализации;

- консультирование по защите интеллектуальной собственности;
- поиск партнеров для продвижения инноваций;
- нахождение способов выхода на рынок ученых и их разработок на основе использования их конкурентного преимущества;
- создание миграционного взаимообратного потока ученых вуза в малые предприятия, а представителей малых предприятий в вуз для создания инновационного поля общения.

3. Участие в создании и деятельности региональной инновационной системы:

- создать базу контактов с потенциальными заказчиками и потребителями педагогических инноваций;
- организовывать и систематически проводить мероприятия для представления инновационных проектов и поиска будущих партнеров, например, «Инновационно-информационный день» или «Научная ярмарка идей и предложений»;
- создать каталог проектов, на основе которого можно формировать Региональный рынок педагогических инноваций и разрабатывать инновационный направления в системе образования;
- организовать свои экспериментальные площадки на базе которых будет осуществляться вывод инноваций на рынок;
- если на территории Региона проживает много национальностей и появляются инвесторы из дальнего зарубежья, возможно, разработать программу «Развитие инновационных взаимодействий в Регионе на основе межкультурной коммуникации».

4. Формировать имидж Инновационного университета:

- включить в работу отдела рекламы вуза постоянное освещение в органах массовой информации сведений об инновационных возможностях университета;
- активно участвовать в выставках, научно-практических конференциях и других публичных мероприятиях, посвященных инновационному развитию образования.

Литература

1. Герасимов Г.И., Илюхина Л.В. Инновации в образовании: сущность и социальные механизмы. — Ростов, ИМД «Логос», 1999 — 136 с.
2. Михнева С.Г. Интеллектуализация экономики: инновационное производство и капитал // Инновации. — 2003. — № 1. — С. 15—21.
3. Попов В.Л. Управление инновационными проектами / Учебное пособие. — М.: ИНФРА. — М, 2009. — 336 с.
4. Фахутдинов Р.А. Инновационный менеджмент: Учебник для вузов. 6-е изд. — СПб.: Питер, 2008 — 448 с.
5. Харгадон Э. Управление инновациями. Опыт ведущих компаний: пер. с англ. — М.: ООО «И.Д.Вильямс», 2007. — 304 с.

6. Послание президента Российской Федерации Дмитрия Медведева Федеральному собранию Российской Федерации, Российская газета. URL: www.rg.ru/2009/11/13/poslanie-tekst.html

7. Фурсенко А.А. Национальная инновационная система и государственная инновационная политика РФ / Базовый доклад к обзору ОЭСР национальной инновационной системы РФ. — М., 2009.

Г.К.Крайнюк

учитель первой категории

Н.В.Кожевникова

учитель высшей категории

*Средняя общеобразовательная школа № 6
г.Нижневартовск*

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ, ИСПОЛЬЗУЯ ИГРЫ НАРОДОВ СЕВЕРА

Научно-исследовательская работа, проводимая в соответствии с окружной программой «Дети Югры» и медицинские осмотры школьников подтверждают общую тревогу педагогов за здоровье детей.

Специфика региона (погодные и экологические условия, укороченный световой день, особенности питания) отражаются на здоровье детей. В неблагоприятных климатических условиях снижается двигательная активность, что отрицательно сказывается на общем и физическом развитии детей.

В условиях Севера забота о здоровье детей, их физическом развитии, снижении заболеваемости очень важна.

Внедрение в программу физической культуры третьего часа позволяет повысить уровень общеобразовательного процесса, увеличить двигательную активность обучающихся.

В нашей школе третий час в начальной школе направлен на развитие двигательных качеств посредством подвижных игр. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики, эта форма деятельности наиболее близка и понятна детям, она вызывает у них яркие эмоциональные переживания, является естественным спутником жизни наших ребят, постоянным источником радостных эмоций.

Испокон веков в играх отражались образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве. Проявлялись сила,

ловкость, выносливость, красота движений, творческая выдумка, стремление к победе.

В свою программу мы включили игры коренных народов Севера. В национальных играх сохранились колорит обычаев, оригинальность самовыражения, своеобразие языка. Поистине это кладезь интернационального, духовного общения детей, уважительное отношение к культуре народа. Учителю необходимо помочь ребятам понять, что людей разных национальностей объединяет любовь к месту, где они родились и живут, где учатся и трудятся, где помогают друг другу и вместе веселятся.

Познакомить детей с играми народа — лучший способ вызвать интерес и симпатию к данному народу, поскольку игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Именно игра доступным языком передает детям знания о народе любой национальности. Недаром известная шведская писательница Астрид Линдгрэн (автор любимых детских сказок о Малыше, Карлсоне и др.) сказала: «Игра — это желание жить». Обучая детей народным подвижным играм северян, мы тем самым помогаем сохранить знания об их жизни, труде, быте, сохранить уникальность народа, а также обогащаем физические навыки детей. Игра вызывает активную работу мысли, способствует расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию психических процессов, развитию физических качеств. Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка. По содержанию все игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Именно они стали основой всех без исключения подвижных игр. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважение к культуре различных народов.

Целью программы является создание условий для повышения двигательной активности, формирования у учащихся двигательных навыков и развития физических качеств, воспитание традиций народов ханты, формирование представления о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, необходимых для успешного решения основных задач физического воспитания.

Содержание программы основано на использовании подвижных игр народов Севера, классифицированных по видам двигательных качеств.

Если на уроке решается задача развития силы, то в него полезно включать игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями, разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления соперника (перетягивание, удержание, выталкивание, элементы борьбы), с различными двигательными операциями с доступными отягощениями (бег или прыжки с грузом, метание на дальность, подъем спортивных снарядов). Примером игр на развитие силы являются: перетягивание каната, борьба на палке, рыбаки.

Для развития быстроты подбирают игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые сигналы, упражнения с внезапными остановками, стремительными рывками, бегом на короткие дистанции. Такими играми являются: солнце (Хейро), куропатки и охотники, ручейки и озера, смелые ребята, важенька и оленята, волк и олени, льдинки, ветер и мороз, прятки, салки под снегом, догонялки (пенкинат), олени упряжки, салки под снегом, смелые ребята.

Для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие точной координации движений и быстрого согласования своих действий с действиями партнера, физической сноровки и тактической изворотливости, умение своевременно и эффективно использовать благоприятные ситуации, которые неожиданно складываются в условиях соперничества. Это такие игры как: олени упряжки, рыбаки и рыбки, успей поймать, прятки, догонялки, ловля оленей, броски аркана, салки под снегом, пряталки (манткэнч а), догонялки, ловля оленей, броски аркана, отбивка оленей.

Для развития скоростно-силовых качеств используются игры: тройной прыжок, охотники на куропаток, ловкий оленевод, прыжки на двух ногах, рыбаки, тройной прыжок, охотники на куропаток, ловкий оленевод, скачки на одной ноге, заячьи прыжки, броски палки на дельность (юхтахта), метание шишек, броски копья, прыжки через нарты (авэд ал эпты нэвыртл), тройной прыжок, скачки на одной ноге (эй кур нэвэр), метание диска, метание шишек, метание плоских камней или кружочков из коры (картякти).

Использование подвижных игр народов Севера в организации занятий физической культурой существенно повышает двигательную активность учащихся на уроках, что обеспечивает более высокий прирост уровня физической подготовленности, повышает функциональные возможности, способствует улучшению самочувствия и настроения, снижает заболеваемость.

Литература

1. Прокопенко В.И. Ханты: Этнопедагогика физического воспитания. — М., 1994.
2. Прокопенко В.И. Традиционное физическое воспитание нанайцев: игры и состязания. — Екатеринбург, 1992.
3. Прокопенко В.И. Красильников В.П. Традиционные средства физического воспитания сургутских хантов. — Екатеринбург, 1992.
4. Кулемзин В.М., Лукина Н.В. Знакомьтесь: Ханты. — Новосибирск, 1992.
5. Гребенюк Г.Н, Иванова Н.А. Региональная программа общеобразовательных учреждений экология для младших школьников.
6. Коломиец Г.И. Программа внедрения национально-регионального компонента в базисный учебный план общеобразовательных учреждений.
7. Физическая культура в школе, март-апрель 1997.

О.С.Красникова

канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин

А.В.Казанцев

*студент 4 курса, факультет физической культуры и спорта
Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г.Нижевартовск*

ОЦЕНКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА

Сегодня, все больше становится, востребована информация о спортсмене, с помощью которой можно получить более точные данные о его состоянии. Анализ полученной информации, подбор наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки, позволят наиболее качественно выстраивать подготовку высококвалифицированных пловцов.

Специальная физическая подготовленность с позиций развития скоростно-силовых качеств пловца все чаще характеризуется уровнем развиваемой мощности в гребковых движениях. При этом задача состоит не в том, чтобы развить как можно большую мощность, а в достижении оптимальных скоростно-силовых проявлений, при которых создаются наиболее благоприятные условия взаимодействия кисти руки с водной средой. Действительно, многие ученые полагают, что существует целесообразность в увеличении скорости движения кисти, вследствие проявляемой мощности, в подводной части гребка до максимально возможных величин. Практический же опыт опровергает реальность такого предположения. В то же время у специалистов нет единого мнения по вопросу оптимальных скоростных режимов выполнения гребка [2].

Оценка скоростно-силовой подготовленности пловцов города Нижневартовска проводилась с помощью анализа видеоматериалов заплывов на дистанции 100 метров вольным стилем в рамках Открытого чемпионата города по плаванию. В соревновании принимали участие юноши квалификации от МС и до II взрослого.

Расчет данных осуществлялся по четырем 25 м отрезкам 100 м дистанции. Изученный материал позволил определить: количество выполняемых пловцами циклов (движений рук) на каждом отрезке дистанции, время и скорость прохождения отрезка дистанции.

Полученные результаты средних значений движения рук указывают, что на первом 25 м отрезке спортсмены выполняют 15,67 циклов, на втором и третьем отрезках соответственно 18,67 и 18,5 циклов, на последнем отрезке 25 м отрезка происходит увеличение циклов до 20,17. Эти данные указывают, что первый

отрезок пловцы проходят за счет выполнения силового гребка, ближе к финишному отрезку — за счет увеличения количества циклов (см. табл. 1).

Таблица 1

Показатели скоростно-силовой подготовленности на дистанции 100 м вольным стилем ведущих пловцов г. Нижневартовска

Дистанция	Количество циклов	Время проплывания, с	Время цикла, с	Скорость на отрезке, м/с
Первый 25 м отрезок, М	15,67	13	0,85	1,9
Второй 25 м отрезок, М	18,67	14	0,75	1,79
Третий 25 м отрезок, М	18,5	15	0,8	1,69
Четвертый 25 м отрезок, М	20,17	15	0,75	1,64

В нашем исследовании установлено, что увеличение количества циклов приводит к большему затрачиванию времени. Пловцы в среднем проплывают первый 25 м. отрезок за 13 с., а последний за 15 с. При таком распределении частоты гребка и времени, происходит снижение скорости прохождения дистанции, что приводит к ухудшению конечного результата.

Следует указать, что спортсмены высокой квалификации (МС) выполняя меньше гребков руками (63,5), более рационально преодолевают дистанцию. В моторных движениях пловцов, имеющих I и II взрослый разряд, отмечается скоростной характер работы, сильно увеличена частоты гребков (80), что становится причиной низких результатов.

По данным исследований Н.И.Савченко, у ведущих пловцов мира в способе плавания «кроль на груди» на дистанции 100 м, время цикла составляет 1,1 с. Сильнейшие юноши нашего города затрачивают на один цикл движения рук в среднем 0,83 с., а у спортсменов взрослых разрядов время цикла составляет 0,71 с. Следовательно, высокий темп локомоторных движений не позволяет пловцам полностью реализовать силовой потенциал в данном способе плавания.

Таким образом, уместно говорить о том, что чем меньше циклов движений рук затрачивается на дистанции, тем выше будет скорость и спортсмен преодолеет дистанцию за лучшее время. Тренерам следует обратить внимание на качество скоростно-силовой подготовки своих спортсменов — уменьшить работу скоростного характера — снизить частоту гребков и уделить время на формирование силового гребка на протяжении всей дистанции.

Литература

1. Андреевич Г.Г. Методология скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных пловцов: Автореферат дис. ... д-ра пед. наук: Москва, 1998. — 268 с.
2. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов вуз. — М.: Изд. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 368 с.
3. Коричко А.В. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: Плавание: Учебно-методическое пособие. — Нижневартовск: Изд-во НГГУ, 2008. — 112 с.

О.С.Красникова

канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин

А.И.Клетнева

*студентка 4 курса, факультет физической культуры и спорта
Нижневартовский государственный гуманитарный университет
г.Нижневартовск*

ФИТБОЛ В ПРОФИЛАКТИКЕ ВЕРТЕБРО ПАТОЛОГИЙ

Боли в спине и пояснице — одна из самых частых жалоб современного человека. Главной причиной болевых синдромов являются различного рода вертебро патологии. Первым признаком вертебрального синдрома является нарушение функционирования одного или нескольких позвоночных двигательных сегментов. Вторым признаком является локальная боль и болезненность при активных и пассивных движениях. Третьим признаком поражения позвоночного сегмента является утрата рессорной, равно как и нарушение суставной функции межпозвоночного диска. С клинической позиции вертебральный синдром содержит следующие основные элементы:

- нарушение конфигурации позвоночного функционально-анатомического сегмента, образующего физиологический кифоз или лордоз;
- нарушение двигательного стереотипа (миофиксация или гипермобильность);
- локальная и/или регионарная миофиксация позвоночного функционального сегмента;
- локальная пальпаторно-прессорная болезненность костно-связочных вертебральных или зональных структур;
- «автономный» локальный или регионарный болевой синдром.

Ограничение движений, вынужденное положение головы, шеи, туловища, асимметрия контуров мышц свидетельствуют, как правило, о наличии спазма паравертебральных мышц.

Мощным средством профилактики обострений и стабилизации состояния являются специальные комплексы лечебной физической культуры. Однако, специалисты, занимающиеся лечением и реабилитацией больных с паравертебральными патологиями, слишком робко рекомендуют, после завершения курса лечебной гимнастики в стационаре, включение ее в повседневную жизнь.

Одним из эффективнейших средств в новых технологиях оздоровления является фитбол. Он за счет своих особенностей в значительной мере позволяет разгрузить позвоночник, снять мышечное напряжение, улучшить подвижность, гибкость, эластичность суставов, усилить кровообращение и улучшить трофику межпозвоночных дисков. За счет колебаний мяча стимулируется работа внутренних органов. Благодаря отсутствию явлений перегрузки при занятиях на фитболе, с его помощью заниматься физкультурой могут как взрослые, так и дети. Важно заметить, что у фитбола нет противопоказаний. Благодаря мягкому воздействию, нагрузка на организм во время занятий достаточно щадящая, поэтому фитбол подойдет тем, кто избегает интенсивных спортивных нагрузок.

Изобретение фитбола или швейцарского мяча датируется совсем недавним временем. В настоящее время фитбол применяется в современных видах аэробики. Его отличительной чертой является то, что с ним могут работать люди с ограниченными возможностями, а также те, кто страдает избыточным весом.

Использование швейцарского мяча позволяет в значительной мере снизить негативную нагрузку на позвоночный столб, укрепить мышцы спины и при этом выполнять множество гимнастических упражнений. По своему содержанию и наполняемости упражнения с фитболами разнообразны и доступны.

Использование фитбола способствует улучшению осанки, повышению гибкости тела и улучшению координации. Применяя эти мячи, человек развивает не только внешние, но и глубокие мышцы. Существует множество упражнений, эффективность которых в значительной мере увеличивается за счет использования фитболов.

Для профилактики вертебро патологий следует использовать специальный комплекс упражнений, направленный на укрепление мышечного корсета на фоне разгрузки позвоночника. Данный комплекс должен включать упражнения на растягивание и укрепление мышечно-связочного аппарата, снятия компрессии суставов и усиления трофики межпозвоночных дисков.

Литература

1. Тихомирова И.В. Фитнес для ленивых: фитбол дома. — СПб.: ИК «Невский проспект», 2004. — 160 с.
2. Гитт В.Д. Здоровый позвоночник. Лечение нарушений осанки и телосложения, сколиозов, остеохондрозов. — М.: ЦПФС Единение, 2010. — 128 с.

О.С.Красникова

канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин

О.Н.Самолозова

*студентка 3 курса, факультет физической культуры и спорта
Нижегородский государственный гуманитарный университет
г.Нижегород*

ВЗАИМОПОНИМАНИЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Баскетбол — игра коллективная, в которой игроки находятся в постоянном взаимодействии друг с другом. Эффективность и успешность взаимодействий партнеров определяются слаженностью, согласованностью в установлении взаимопонимания. В соревновательной деятельности баскетболистов взаимопонимание достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Важно у юных баскетболистов в процессе обучения технико-тактическим действиям формировать умения и навыки оптимального участия в коллективной работе.

Баскетбольная команда — это одна из разновидностей малых групп. В состав такой группы входят не менее пяти и не более 25 человек, объединенных общими целями спортивной деятельности, выполняемой под контролем тренера, судьи. Перед спортивной группой как формальной организацией с момента ее возникновения стоят конкретные и четкие задачи, на выполнение которых нацелены как тренер, так и все игроки команды [3].

Деятельность по выполнению поставленных задач заставляет тренера и игроков команды взаимодействовать, кооперировать свои усилия, искать и устанавливать личные, деловые (формальные) контакты.

Не малую роль в установлении личных контактов играет психологическая совместимость членов спортивного коллектива. Она обусловлена наличием у спортсменов функциональной совместимости, т.е. психологических и психофизиологических данных, облегчающих совместную игровую деятельность. Если два игрока выполняют совместное игровое действие (например, быструю комбинацию нападения), но у одного замедленная реакция и неточная переработка информации, а другой реагирует быстро и с первого взгляда правильно оценивает сложившуюся в игре ситуацию — игроки не отличаются совместимостью: у них отсутствует требуемая степень коммуникативности в выполнении совместных действий.

Исследования ведущих специалистов в области спорта позволяют сделать выводы о важности функциональных взаимоотношений (основанных на психофизиологической совместимости) во взаимодействии игроков для организации

совместной деятельности. Поэтому поиск адекватной функциональной структуры предстоящей деятельности при решении тактических задач и соответствующий набор способов установления взаимоотношений игроков команды, являются необходимым условием и залогом дальнейшего совершенствования соревновательной деятельности команды. Многочисленные примеры из спортивной практики, указывающие на характер межличностных отношений между членами команды, говорят о том, что довольно часто та или иная команда, уступающая в технико-тактическом мастерстве другой, более сильной — одерживает убедительную победу. В таких случаях обычно утверждают, что команда выиграла за счет дружбы и моральной сплоченности ее членов.

Тем не менее, не всегда психологическая совместимость положительно влияет на успех во взаимодействии. В исследованиях О.И.Луконойной установлено, что высокая психологическая совместимость баскетболисток в возрасте 12—14 лет не приводит к комфортным условиям взаимодействия в игре и чрезмерная агрессия в соревновательной деятельности становится причиной расхождения. Однако, в возрасте 15—16 лет, где не отмечено высокой психологической совместимости, спортсменки способны создавать благоприятные условия для взаимодействий в игре [1].

Благодаря личным контактам в совместной деятельности игроков команды будут устанавливаться взаимоотношения окрашенные эмоциями, симпатиями, взаимным интересом спортсменов друг к другу, что приведет к возникновению неформальных отношений.

Анализ соревновательной деятельности в баскетболе, позволяет придать важное значение деловым (формальным) контактам в установлении взаимодействий игроков. Занимая особое место в структуре игры, деловые контакты с помощью средств организации и передачи информации, должны приводить к согласованию и взаимопониманию членов игрового коллектива.

Существенным условием успешного общения баскетболистов друг с другом и с тренером должно стать взаимопонимание между ними. Отсутствие взаимопонимания будет приводить к нарушению взаимодействия во время спортивной деятельности, а подчас и к конфликтам.

Для установления взаимопонимания между партнерами по общению требуется наличие хотя бы одного из двух условий: совпадение оценки игровой ситуации, или как минимум, при расхождении в передаче информации — понимание и анализ с оценкой игровой ситуации. Однако, чтобы прийти к этому, необходимо в тренировочном процессе формировать приемы и способы эффективного общения и умения находить согласованность во взаимодействиях.

Деловые отношения баскетболистов создаются в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности благодаря приказам, распоряжениям, указаниям и требованиям тренера, регламентирующим процесс взаимодействия и взаимоотношения членов команды. Предполагается, что строгое соблюдение правил и функций игроков команды гарантирует им результативность

взаимодействий и создания оптимальных условий для достижения поставленных целей. Следует отметить, для того чтобы успешно функционировать, формальная организация, каковой является команда, должна предусматривать определенные «допуски» в своей структуре, «степень свободы» для развития связей, основанных на симпатии, взаимном предпочтении, общих интересах и потребностях. Эти нерегламентированные, спонтанно возникающие взаимоотношения, нормы поведения и действия получили в психологии название неформальных отношений.

Хороший психологический климат способствует успешному продвижению команды к достижению общей цели, преодолению препятствий, умению находить компромиссные решения в конфликтных ситуациях. Негативный климат, особенно в юном коллективе, зачастую приводит к возникновению конфликтов, разобщению людей, сложностям при достижении групповой цели и, как следствие, разрушению группы вообще.

Создать хороший социально-психологический климат в спортивном коллективе, подобрать команду так, чтобы все ее члены не только успешно взаимодействовали на площадке, но и ладили между собой как личности, выстраивали рациональные взаимоотношения в коллективе — большое искусство и большой педагогический труд тренера.

Таким образом, сыгранность спортивной команды достигается благодаря взаимному приспособлению (адаптации) к личностным особенностям игроков и установлению взаимосвязей во взаимодействии, формирующихся в условиях тренировочных занятий и соревнований, а также и в условиях проведения свободного времени и досуга. Многие тренеры, руководители спортивных команд, учитывая этот важный факт, добиваются высокой сыгранности команды за чет учета не только игровых и психологических особенностей спортсменов, но и их личностных качеств. В условиях современного развития спорта управление и руководство командой со стороны тренера невозможно без учета факторов совместимости членов спортивной команды.

Литература

1. Луконина О.И. Формирование стиля игровой деятельности в зависимости от индивидуальных особенностей юных баскетболисток: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 1994. — 23 с.
2. Портнов Ю.Н. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. — М., 1997.
3. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова, В.П.Савина и др. — М.: «Академия», 2001. — 520 с.

Е.Б.Кузьмин

канд. пед. наук

Р.Р.Азиуллин

доцент

Ю.П.Денисенко

д-р. биол. наук, профессор

М.Б.Иванов

А.А.Ионов

канд. пед. наук, доцент

*филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма
г.Набережные Челны*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ

Высокие результаты в спорте теснейшим образом связаны с мотивационной сферой человека. Мотивация является не только стержневой характеристикой личности спортсмена и ведет его к поставленной цели, но и оказывает влияние на характер всех процессов, протекающих в организме в ходе деятельности.

Мотивация поведения личности, с одной стороны, обусловлена мотивами человека, с другой, определяется психическим отражением конкретных исторических условий жизни человека. Поэтому она в отличие от мотивов, которые отличаются устойчивостью, представляет динамический компонент мотивационной сферы, изменяющийся по направленности (качественный аспект) и степени выраженности (количественный аспект).

Мотивация рассматривается как психическое состояние, формирующееся в результате соотнесения человеком своих потребностей и возможностей с особенностями конкретной деятельности и служащее основой для постановки и осуществления ее целей.

Специфичность спортивной мотивации обусловлена качественным своеобразием предмета спортивной деятельности. Р.А. Пилоян определяет спортивную мотивацию как «особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата».

Спортивная деятельность характеризуется такими психологическими особенностями, как ориентация на предельный уровень достижений и высокие эмоциональные нагрузки, связанные с субъективной значимостью результатов деятельности, остротой соперничества, публичностью выступлений в соревнованиях. В продолжительности и эффективности занятий спортом существенная роль принадлежит мотивационной сфере личности.

В первых исследованиях возникновения и развития интереса к спорту А.Ц.Пуни установил наличие и значение как непосредственных (удовлетворение от мышечной деятельности, эстетическое наслаждение, стремление к соревнованию), так и опосредованных (стремление стать сильным, здоровым, подготовка к труду, осознание важности спортивной деятельности) мотивов спортивной деятельности.

Мотивы занятий спортом высших достижений включают, по мнению А.В.Родионова, потребности в предельных физических усилиях, переживания состояния сильной психической напряженности, преодоление соперника, испытание собственных физических и психических возможностей.

На приоритетность мотивов, особенности структуры мотивов оказывают влияние специфика вида спорта, уровень спортивных достижений, возраст, пол, спортивный стаж спортсмена, а также самооценка своих личных качеств.

С учетом результатов общепсихологических исследований психологи спорта предлагают различать мотивы занятий спортом и спортивную мотивацию. В частности, В.К.Сафонов и Ю.И.Филимоненко выделяют два уровня спортивной мотивации:

- 1) Общая мотивация. Ее формирование является задачей всего воспитательного процесса. Необходимым условием этого является постановка и закрепление в сознании спортсмена далеко отставленной цели.

- 2) Мотивированность спортсмена на данной тренировке, на конкретном этапе подготовки, которая, преломляясь через общую мотивацию, актуализируется посредством осознания задач данного этапа подготовки и самооценки своего состояния, функциональных возможностей.

Развитие и функционирование спортивной мотивации по мнению Н.К.Волкова, Г.Д.Горбунова, предполагает необходимость высокого уровня развития ряда свойств личности:

- 1) положительного отношения к спорту и преодолению трудностей спортивной деятельности;

- 2) эмоционально-волевых качеств — целеустремленности, решительности, настойчивости, уверенности в своих силах, самообладания, находчивости, эмоциональной устойчивости;

- 3) чувства коллективизма и его проявлений.

Спортивная мотивация определяется как актуальное состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного

результата. Выявлено, что, с одной стороны, мотивация влияет на характер тренировочной деятельности и непосредственно на соревновательный результат, с другой, повышение результативности соревновательной деятельности усиливает спортивную мотивацию.

Е.Г.Бабушкин предлагает выделять в структуре спортивной мотивации тренировочную и соревновательную мотивации. В свою очередь, в соревновательной мотивации выделяются две составляющие: мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи. Спортсменов с доминированием мотивации достижения успеха отличает стремление к победе, способность «бороться до конца», положительные эмоции, склонность к доминированию, стремление к риску, нечувствительности к угрозе, низкая тревожность, атакующий стиль ведения поединка, способность наиболее полно реализовать возможности психофизиологических механизмов регуляции, высокая интенсивность напряжения сил и эффективность поведения в экстремальных ситуациях.

Выявлено, что мотивация достижения успеха влияет на цель и содержание действия, на интенсивность напряжения сил и на поведение в экстремальных ситуациях. В.И.Степанским выявлено, что при доминировании мотивации достижения результативность деятельности определяется наличным уровнем регуляции деятельности, т.е. его психофизиологическими особенностями. В случае преобладания мотивации избегания неудачи при любом наличном уровне регуляции деятельности, ее результативность будет низкой.

Важной предпосылкой осуществления регулирующей функции цели является ее субъективное принятие спортсменом. Чем яснее осознает спортсмен стоящие перед ним задачи, чем глубже он понимает и переживает важность и общественную значимость разрешения этих задач, тем интенсивнее побуждение к их разрешению. Чем труднее и серьезнее цель, тем больше усилий прилагают спортсмены.

Трудность выбираемой спортсменом цели характеризует уровень ее притязаний в сфере спортивной деятельности. Уровень притязаний у спортсмена должен соответствовать его возможностям.

По мере возрастания стресса лица с сильной нервной системой завышают уровень притязаний, со слабой нервной системой — занижают его.

Е.П.Ильин приводит признаки поведения спортсменов с завышенным и низким уровнями притязаний. Первые переоценивают свои возможности, претендуют на высокие оценки со стороны окружающих и сильно переживают неудачи. Спортсмены с низким уровнем притязаний недооценивают себя, не стремятся подняться выше достигнутого уровня, неохотно берутся за сложные задачи, боятся неудач.

В целом исследователи говорят о тесной взаимосвязи между мотивационными установками, уровнем притязаний, самооценкой, особенностями личности.

В литературе не нашли своего отражения такие вопросы как: особенности соревновательной и тренировочной мотивации занятий волейболом в юношеском

возрасте; взаимосвязи спортивной мотивации, самооценки спортивных возможностей и волевых качеств; управление формированием спортивной мотивации; взаимосвязи спортивной мотивации с личностными особенностями спортсменов и уровнем их спортивной подготовленности. Это и определило актуальность нашего исследования.

Проведенные нами длительные исследования по данной проблеме с волейболистами 15—16 лет позволили прийти к следующему заключению.

Спортивная мотивация как психическое состояние личности спортсмена обусловлено значимыми для нее отношениями к:

1) цели занятий спортом; 2) спортивному успеху; 3) своим возможностям; 4) внутренировочной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; 5) команде; 6) тренеру. Развитие спортивной мотивации осуществляется в направлении от внешне организованной, когда эти отношения возникают и актуализируются преимущественно под влиянием социального окружения и обусловлены особенностями конкретной ситуации, к внутренне организованной, обусловленной преимущественно свойствами личности спортсмена: свойствами темперамента, мотивами занятий спортом, волевыми качествами, способностями к субъективному самоконтролю и самоуправлению. Для управления формированием спортивной мотивации необходимо создавать педагогические условия для возникновения, функционирования и стабилизации этих отношений посредством психологических механизмов «снизу вверх» и «сверху вниз».

В 15-летнем возрасте у волейболистов наблюдается интеграция мотивов занятий спортом в два относительно независимых блока. В первый блок входят положительно связанные между собой мотивы, которые по своему психологическому содержанию являются внешними по отношению к спортивной деятельности. Второй блок образуют взаимосвязанные гражданско-патриотический, социально-моральный и мотив достижения успеха, которые являются внутренними по отношению к спортивной деятельности. Соревновательная и тренировочная мотивации отрицательно взаимосвязаны между собой. При этом в основе соревновательной мотивации находятся мотивы: достижения успеха, социального самоутверждения и социально-моральный; в основе тренировочной мотивации — мотив эмоционального удовольствия и рационально-волевой. Чем сильнее мотивы занятий спортом, тем выше готовность к проявлению волевых усилий.

Нами выделены шесть педагогических условий, различающихся по направленности на формирование благоприятных отношений спортсменов к различным сторонам спортивной жизни, а именно к: цели занятий спортом, успеху, своим возможностям, тренировочной деятельности, команде и тренеру, соревновательной деятельности. Каждое из этих условий реализуется через применение в учебно-тренировочном процессе соответствующих педагогических приемов.

Развитие спортивной мотивации следует осуществлять в направлении от внешне организованной, когда эти отношения возникают и актуализируются преимущественно под влиянием социального окружения и обусловлены особенностями конкретной ситуации, к внутренне организованной, обусловленной преимущественно свойствами личности спортсмена: свойствами темперамента, мотивами занятий спортом, волевыми качествами, способностями к субъективному самоконтролю и самоуправлению.

Л.А.Кузьминская

*преподаватель физической культуры
Профессиональное училище, г.Покачи*

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ НАЧАЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В настоящее время проблемы модернизации системы начального профессионального образования, такие как: установление факторов и средств, способных оказать влияние на эффективное развитие; выявление тенденций развития этих факторов, их сущности и способов реализации; прогнозирование возможных направлений развития и определение мер по повышению качества подготовки специалистов в целом; разработка адаптирующих средств и методов, способствующих совершенствованию качества учебного процесса в специальном учебном заведении, являются актуальными [1, 2].

Одним из средств, способствующих эффективной адаптации студентов к условиям учебной деятельности в учреждении начального профессионального образования, может являться физическая культура, которая выступает как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования общей культуры молодежи [3, 4].

От того, как построена технология этих занятий, зависит эффективность учебно-профессионального труда студентов. Поэтому остро стоят вопросы развития и внедрения таких технологий проведения учебных занятий, которые могут заинтересовать и привлечь студентов. Эти технологии должны носить оздоровительно-профилактическую направленность, способствовать адаптации студентов в условиях непрерывности образования к влиянию различных факторов окружающей среды, наиболее эффективно воздействовать на функциональные возможности организма занимающихся.

В требованиях к индивидуальным особенностям специалиста 140446.03 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования отмечается,

что он должен обладать высоким чувством ответственности, быть осторожным, предусмотрительным и наблюдательным. Ему необходима хорошая зрительная память, хорошее зрение, слух и обоняние, хладнокровие, ясность мысли, способность к логическому мышлению, настойчивость и твердость характера, хорошая координация движений и ловкость рук, дисциплинированность и организованность.

При поступлении на работу в первую очередь оценят физическую форму, выносливость и развитое чувство равновесия будущего электромонтера. Эти качества необходимы в опасных условиях работы (высота, работа на открытом воздухе и в любое время суток). Специфика их деятельности требует гибкости, координации движений кистей и пальцев рук, хорошее зрение и цветоразличение, высокий уровень развития образного и наглядно-действенного мышления. Нередки в работе специалиста этой области внештатные ситуации, где необходимо принимать быстрые и эффективные решения. Разработанная педагогическая технология профессионально-прикладной физической подготовки, включающая учебную деятельность студентов специальности электромонтер, состоит из физических упражнений для мышц, несущих основную физическую нагрузку при выполнении профессиональных операций; самомассажа и гимнастики; аутотренинга.

Перед студентами, овладевающими названной профессией, были поставлены задачи развития общей выносливости, силы мышц плечевого пояса, спины и рук, туловища, совершенствования координации и точности движений.

Для развития мышц всего туловища была рекомендована спортивная гимнастика: различные упражнения на перекладине, брусьях, упражнения с отягощениями (гантели, штанга, эспандеры, набивные мячи, резиновые амортизаторы), упражнения в парах с сопротивлением партнера, гимнастическая полоса препятствий, лазание по канату с помощью ног и на одних руках. Для формирования навыков координации движений рук и туловища достаточно эффективным средством решения поставленных задач являлись развивающие упражнения, как без предметов, так и с их помощью. Особое место в развитии координации движений занимают спортивные игры — волейбол, баскетбол, бадминтон.

В баскетболе выделены следующие упражнения, эффективно влияющие на координацию: передачи мяча в парах, на точность передач и быстроту приема, ведение мяча с изменением направления и скорости, броски в кольцо с различных точек одной и двумя руками, да и сама игра в целом очень положительно влияет на координацию движений.

Из раздела волейбол были рекомендованы сочетания различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу, передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку, передачу мяча сверху стоя спиной к цепи, нападающий удар, а сама игра в волейбол послужит совершенствованию зрительной чувствительности студентов.

Из раздела легкой атлетики для этих целей использовался бег на средние и длинные дистанции, всевозможные беговые упражнения и эстафеты с предметами и без них. Для сегментов тела, несущих основную нагрузку при выполнении профессиональных действий, были выделены основные приемы самомассажа, с помощью которых мышцы, участвующие в работе, или подготавливались к работе, или восстанавливались после выполнения производственных операций.

Исходя из специфики профессии, были определены приемы самомассажа — поглаживание, разминание, растирание, движения, потряхивания, с помощью которых студенты воздействовали на мышцы, несущие наибольшую нагрузку при выполнении профессиональных операций: дельтовидную плеча, мышцы предплечья, кисти и шеи, мышцы ног.

Внедрение в педагогический процесс мотивационных текстов позволило совершенствовать исполнительный компонент адаптивного регулирования, который заключается в овладении приемами самопринуждения к принятию трудных решений и их исполнению. Эти приемы, выраженные в словесной форме, явились мощным стимулом поведения и приобрели реальную силу в двигательной деятельности. На учебно-тренировочных занятиях выполнение двигательных действий, связанных с преодолением препятствий, предварялось словесными самоуказаниями и самоприказами: «Будь увереннее, смелее!», «Будь внимательнее!», «Не ошибиться!», «Настройся!», «Войди в состояние готовности!», «Терпи!», «Повысить темп!» и т.п.

Установлено, что за период педагогического эксперимента показатели физических качеств повысились у испытуемых обеих групп, что отражает естественный ход развития двигательной функции в данном возрасте

Таблица 1

Показатели физических качеств испытуемых экспериментальной и контрольной групп до и после формирующего педагогического эксперимента, $M \pm m$

тест	Начало эксперимента		t-кр	P 1			t-кр	P 2
	ЭГ $M \pm m$	КГ $M \pm m$			ЭГ $M \pm m$	КГ $M \pm m$		
1	4,7 ± 0,5	4,6 ± 0,3	0,2	>0,05	4,5 ± 0,4	4,5 ± 0,6	0,1	>0,05
2	13,3 ± 1,1	12,8 ± 0,5	0,9	>0,05	10,2 ± 1,1	12,2 ± 0,5	1,4	>0,05
3	4,03 ± 1,0	3,9 ± 0,4	0,5	>0,05	3,56 ± 0,5	3,8 ± 0,6	2,3	<0,05
4	31,8 ± 6,7	27,1 ± 3,1	0,7	>0,05	37,1 ± 8,2	32,5 ± 7,6	2,6	<0,05
5	222,1 ± 17,6	226 ± 5,6	0,1	>0,05	242,1 ± 13,1	232 ± 14,5	2,4	<0,05
6	142,1 ± 14,3	140,2 ± 11,2	0,6	>0,05	167,1 ± 12,8	150,2 ± 15,4	3,1	<0,05
7	32,8 ± 20,0	34,6 ± 12,9	0,3	>0,05	40,2 ± 12,1	38,6 ± 14,2	1,5	>0,05
8	28,6 ± 2,5	28,6 ± 2,1	0,1	>0,05	34,2 ± 2,3	29,3 ± 3,9	2,4	<0,05
9	13,5 ± 6,6	12,4 ± 4,7	0,3	>0,05	16,5 ± 5,6	13,8 ± 5,7	2,6	<0,05

10	6,3 ± 2,2	5,8 ± 1,5	0,4	>0,05	6,9 ± 2,3	6,1 ± 2,5	2,1	<0,05
11	8,5 ± 0,3	9,5 ± 0,7	0,6	>0,05	7,3 ± 0,3	8,8 ± 0,7	2,2	<0,05
12	4,5 ± 1,3	4,4 ± 1,4	0,1	>0,05	6,3 ± 1,1	4,9 ± 1,3	2,3	<0,05
13	7 ± 1,8	6,4 ± 1,2	0,2	>0,05	7,6 ± 1,6	6,8 ± 1,4	2,2	<0,05
14	4,4 ± 0,8	4,4 ± 1,1	0,1	>0,05	6,5 ± 1,1	5,1 ± 1,4	2,5	<0,05

1. Бег 30 м; 2. Челн. бег 5x10 м. (сек.); 3. Кросс 1000 м (мин. сек); 4. Метание гранаты (метры); 5. Прыжки в длину с места (см); 6. Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз); 7. Сгиб и разг. рук в упоре лежа от пола (раз); 8. Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (раз); 9. Наклон вперед из пол. «сидя» (см); 10. Метание в цель (раз 10 бросков); 11. Обводка стоек б/б мячом (сек.); 12. Штрафной бросок (кол-во из 10 бросков); 13. Броски в движении (за 1 мин); 14. Подачи в бадминтоне из 6-ти (кол-во попад.в зону).

Сравнительный анализ говорит о том, что у испытуемых экспериментальной группы наблюдались относительно более высокие темпы прироста показателей физических качеств, чем у испытуемых контрольной группы (табл. 1), несмотря на то, что разработанная нами методика не предусматривала акцентированного воздействия на их развитие.

Мы объясняем этот факт тем, что более интенсивное развитие общих координационных способностей у испытуемых экспериментальной группы (как результат применения педагогической технологии профессионально-прикладной физической подготовки) позволило улучшить результаты в тестовых упражнениях, характеризующих физические качества, за счет совершенствования координационных механизмов.

Разработка и внедрение педагогической технологии профессионально-прикладной физической подготовки, направленной на улучшение физического развития, физической подготовленности, функционального и психофизического состояния студентов, физические упражнения для определенных мышц, самомассаж и аутотренинг способствуют более эффективной адаптации студентов к условиям будущей профессии.

Литература

1. Гериш Т. В. Перспективы развития среднего технического образования и его роль в модернизации экономики / Т.В.Гериш, П.И.Самойленко // Среднее техническое образование. — 2003. — № 4. — С. 10—14.
2. Зуев В.М. Опережающее развитие среднего технического образования для высокотехнологичных и наукоемких отраслей промышленности / В.М. Зуев, П.И.Самойленко, Т.В.Гериш // Среднее техническое образование. — 2002. — № 4. — С. 9—12.
3. Кабачков В. А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ: Методическое пособие / В.А.Кабачков. — М.: Высшая школа, 2009. — 222 с.

4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич. — М.: Аспект Пресс, 2005. — 144 с.

5. Примерная программа по дисциплине «Физическая культура» // Вестник. — 2010. №№ 7—8.

О.В.Куракина

*президент федерации черлидинга
г.Астана, Казахстан*

К ВОПРОСУ О ПРЕДМЕТНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ЧЕРЛИДИНГЕ

Черлидинг — это вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (аэробику, гимнастику и акробатику). Черлидинг выступает как самостоятельный вид спорта, он успешно сопровождает многие другие спортивные соревнования: по хоккею, волейболу, баскетболу, регби, гандболу, американскому футболу и является неотъемлемой частью различных спортивных мероприятий.

Соревновательная композиция черлидинга включает в себя выполнение разнообразных движений, как самим предметом (броски и ловля, отбивы, манипуляции), так и их сочетание с движениями программы: равновесиями, поворотами, прыжками, наклонами, элементами полуакробатики [2, 3].

Характерными параметрами в черлидинге являются движения, лежащие в основе броска. Движение изменяется в зависимости от целей деятельности. Соответственно, цели имеют отношение к горизонтальному расстоянию, времени нахождения в воздухе, точности или скорости движения.

Анализ последних исследований и публикаций в черлидинге показал, что относительно молодой вид спорта требует решения проблемы «предметной подготовки» — работы с помпонами, являющихся составной тренировочного процесса спортсменов в черлидинге [2, 3].

На результат и качество выполнения бросковых действий влияют начальные параметры вылета помпонов. Они особенно важны, так как в интервале между броском и ловлей спортсмены выполняют различные по структуре и координационной сложности движения. При этом необходимо сохранить синхронно-групповую работу, динамичность, композиционные перестроения и взаимодействия.

Поэтому выбор спортсменом высоты броска и формы его траектории зависит от состава элементов, выполняемых во время полета предмета, способа его ловли и композиционного замысла упражнения [1, 3, 4].

Преимущественное решение задач технической подготовки должна быть направлена на качественное исполнение элементов черлидинга. Поэтому работа

с помпонами является эффективным средством, влияющим на техническую подготовленность спортсменов-черлидеров.

На наш взгляд необходимо при подготовке спортсменов в черлидинге применять избирательные средства художественной гимнастики, использовать накопленный опыт в этом виде спорта по методике обучения технике бросков и ловли гимнастических предметов.

Литература

1. Архипова Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметом: метод. Рекомендации: СПбГАФК. — СПб., 2001. — 24 с.
2. Лучко О.Р., Луценко Л.С., Зинченко И.А., Шепеленко Т.В. Построение годового цикла подготовки спортсменов, специализирующихся в черлидинге // Физическое воспитание студентов. — Вып. 6. — 2011. — С. 62—66.
3. Луценко Л.С. Тестовые задания по специально-двигательной и физической подготовленности спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. под ред. Ермакова С.С. — Харьков: ХГАДИ, 2009. — № 4. — С. 45—50.
4. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Т.С.Лисицкой. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 232 с.

М.Р.Латунова

преподаватель

*Альметьевский колледж физической культуры
г.Альметьевск*

ОБ ОЛИМПЕЙСКОМ ОБРАЗОВАНИИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В 1994 году при поддержке президента МОК создан Руководящий комитет проекта всемирной кампании «Национальные олимпийские комитеты в действии: продвижение олимпийских идеалов через образование». 5 марта этого же года вышел совместный приказ Министерства образования и Олимпийского комитета России «Об организации изучения вопросов олимпийского движения и Олимпийских игр», где в целях приобщения обучающихся к духовно-нравственным ценностям олимпийского движения трем главным управлениям поручалось включить в образовательные программы по физической культуре и по видам спорта вопросы олимпийского движения. Олимпийское образование в начале текущего столетия приобрело всемирный характер и заняло реальное место в международном олимпийском движении, постепенно сложившись в особую образовательную сферу.

Необходимость олимпийского образования для развития олимпийского движения, прогресса всего общества по пути гуманизации признаны сегодня на международном уровне. Необходимость популяризации физической культуры и спорта среди детей, подростков и молодежи обусловлена требованиями, предъявляемыми к человеку современного общества, то есть «социальным заказом» общества на формирование здорового поколения, возрастными особенностями развития детей в постоянно изменяющихся условиях жизни. Сегодня в России, как и в большинстве стран, остро ощущается необходимость организации системы распространения знаний об олимпизме, олимпийском движении, олимпийских играх, спортсменах, достигших высоких результатов в спорте, то есть система олимпийского образования.

Одним из направлений реализации этой системы на практике является внедрение олимпизма в педагогическую деятельность. Из связи олимпийского движения со спортом, и, особенно, спортом высших достижений, вытекает, что педагогическая деятельность в рамках этого движения должна быть направлена на формирование у детей и молодежи интереса к спорту, потребности к систематическим занятиям спортом, стремлению показать как можно более высокие спортивные результаты.

Многие ученые и педагоги обращают внимание на необходимость существенного повышения доли такой информационной, разъяснительной работы на уроках по физкультуре, занятиях по физическому воспитанию в школах, средних и высших учебных заведениях.

Целью педагогической деятельности в рамках воспитания интереса к вопросам олимпийского движения служит формирование у детей и молодежи знаний, интересов, умений и навыков, ориентирующих на высокие достижения в спорте: соответствующую физическую подготовку, позволяющих правильно оценить и использовать гуманистический потенциал спорта и физического воспитания. По мнению ряда специалистов (И.В.Барина, В.С.Родиченко, В.И.Столяров, С.Марющенков и др.), одной из причин сложившегося неблагополучия в состоянии здоровья детей и подростков является недооценка знаний олимпийского образования в формировании физического и духовно-нравственного здоровья личности. Между тем, как отмечает профессор В.И.Столяров, приобщение молодежи к идеалам олимпизма, ориентированным на общечеловеческие, гуманистические ценности, связанные со спортом, в современных условиях развития России является исключительно важным фактором в формировании личности, что на наш взгляд, в полной мере должно касаться и учащихся школ, студентов средних и высших профессиональных учебных заведений [1, 2, 3, 4].

В учебном процессе колледжа физической культуры дисциплина «История физической культуры и спорта» нацеливает студентов на приобщение к ценностям олимпизма и относится к числу историко-педагогических дисциплин. Она является частью исторической науки и важным разделом педагогических научных знаний в области физического воспитания и спорта. Изучение истории

физической культуры и спорта способствует формированию целостного мировоззрения будущих специалистов физической культуры и спорта. Оно позволяет лучше использовать накопленный опыт для дальнейшего совершенствования системы физического воспитания. История физической культуры и спорта прослеживает путь становления и развития физической культуры и спорта в обществе с древнейших времен и до настоящего времени. Она помогает выявить истоки физической культуры и спорта, показать особенности и закономерности их развития.

В январе 2012 года в двух школах (математический лицей и основная общеобразовательная школа № 4) и в колледже физической культуры г.Альметьевска (Республика Татарстан) было проведено тестирование учащихся средних и старших классов, а также студентов 2 и 3 курсов — будущих спортивных педагогов — по олимпийской тематике. В тестировании принимали участие по 125 человек из каждой школы. В школе № 4 62% участников правильно ответили на предложенные 20 вопросов олимпийской тематики, а в математическом лицее — 68%. В профессиональном учебном заведении — колледже физической культуры — в тестировании участвовали 56 второкурсников и 80 студентов третьего курса. Из 30 предложенных студентам второго курса колледжа вопросов правильно ответили 50% респондентов. Студентам выпускного 3 курса было предложено 60 олимпийских вопросов по 6 видам спорта. 56% третьекурсников ответили правильно на предложенные вопросы. Таким образом, 65% школьников, участвовавших в тестировании, имеют достаточные олимпийские знания, и, чуть больше половины (53%) опрошенных студентов колледжа физической культуры правильно ответили на предложенные тесты. В учебном процессе Альметьевского колледжа физической культуры межпредметная связь специально-теоретических и практических дисциплин осуществляется не только в проведении бинарных уроков, но и активном использовании таких внеурочных мероприятий, как «Олимпийский конкурс», встреча с олимпийской чемпионкой Нагано О.Даниловой, олимпийский КВН, викторина «Олимпийцы против наркотиков», поэтический конкурс «О спорт! Ты — мир!» и т.д.

Кроме теоретического олимпийского просвещения школьников и студентов колледжа физической культуры в процессе учебы в условиях г.Альметьевска, активно используется практическая направленность олимпийского образования. Это совсем не удивительно, так как еще с середины 80-ых годов прошлого века, именно г.Альметьевск стал известен в России как инициатор создания физкультурно-спортивных клубов по месту жительства. Именно с той поры показатели обеспеченности населения спортивными сооружениями в целом в полтора раза превышали общесоюзные показатели. Во всех общероссийских спортивных акциях («Кросс Наций», «Лыжня России» и др.) активно участвует все население города (около 143 тысяч человек), а студенты колледжа физической культуры не только успешно участвуют, но и всегда их организывают. Кроме того, ежегодно проводятся состязания, посвященные предстоящим Олимпийским

играм и Универсиадам: «Олимпийская миля», «2013 шагов к Универсиаде», «2014 метров до Сочи» и т.д. В течение последних двух лет команда колледжа успешно участвует в конкурсах знатоков олимпизма, проводимых Уральской Олимпийской академией.

Студенческой молодежи необходимо активнее включаться в разработку интересующих их проблем международного олимпийского движения, реализовывая их в виде курсовых, дипломных разработок, республиканских и всероссийских конкурсных работ по олимпийскому движению. Творческие знания желательно регулярно подкреплять практическими действиями: участием в соревнованиях, подготовкой юных спортсменов и студентов-спортсменов к этим видам деятельности, передавать собственный опыт. Так как олимпийское образование складывается из нескольких направлений развития и формирования личности студента: физического, интеллектуального, экономического и экологического, то все эти элементы должны объясняться системной связью с различными сторонами повседневной жизни человека. Комплексное использование различных форм и методов олимпийского образования в школах и средних профессиональных учебных заведениях позволяет успешно решать основные задачи олимпийского образования учащихся и студентов, способствуя тем самым совершенствованию учебно-воспитательного процесса в целом.

Литература

1. Барина И. В. Состояние и пути совершенствования олимпийского образования и воспитания учащейся молодежи: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 1994. — 24 с.
2. Марющенков С. Пути внедрения олимпийского образования в колледже // Материалы II Международного форума «Молодежь Наука — Олимпизм». — М.: Советский спорт, 2002 — С. 73—78.
3. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник. — М.: Советский спорт, 1996. — 136 с.
4. Столяров В. С. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1998. — № 4. — С. 13—20.

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание подрастающего поколения. Создание комфортных условий для ребенка в семье, в учебном заведении, в группе неформального общения приобретает особую важность для обеспечения социальной защищенности детей и формирования у них здорового образа жизни.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) за последнее десятилетие произошел заметный рост частоты нарушений соматического здоровья среди детей, вступающих в подростковый период и старших подростков. В этом возрасте при неблагоприятном психосоциальном развитии и нарушении процесса социализации, может проявляться детско-подростковая дезадаптация.

Все это является не только медицинской, социальной, но и серьезной педагогической проблемой, решение которой предполагает поиск путей повышения эффективности педагогического воздействия на личность детей и подростков.

Одним из путей решения этой проблемы является разработка образовательных программ, направленных на формирование позитивных индивидуальных интересов личности, реализуемых в учреждении дополнительного образования.

Государственная концепция развития образовательной системы в России позволяет отнести дополнительное образование к сфере наибольшего благоприятствования для становления личности каждого ребенка. Педагогический потенциал дополнительного образования значителен. В его процессе неисчерпаемы возможности создания ситуации успеха для каждого ребенка, что благотворно сказывается на воспитании и укреплении его личностного достоинства. Дополнительное образование становится по-настоящему открытой системой и субъектом образовательной политики в Ханты-Мансийском автономном округе — ЮГРЕ.

В связи с этим, разработка образовательной программы «Уличное движение» позволяет обеспечить востребованность подростков в организации здоровых форм досуга, культурно-эстетическом развитии, успешной социализации в современном обществе.

Содержание программы позволяет охватить целый пласт современной культуры, включающей в себя разные составные: музыку, определенный стиль одежды и танцевальных, акробатических и гимнастических движений, граффити.

Актуальность разработанной образовательной модифицированной программы «Уличное движение» подтверждается эффективным педагогическим опытом, осуществляемом в учреждении дополнительного образования.

Цель программы — формирование ценностных ориентаций, устойчивых мотивов и потребности в ведении здорового стиля жизни, сохранении и поддержании физического, психического и социального здоровья, через расширение досуговой деятельности, приобщение к современной двигательной культуре детей и подростков.

Новизна программы заключается в применении широкого арсенала современных средств образовательно-развивающей и оздоровительной гимнастики, хореографии и брейк-дэнса в учебно-воспитательном процессе детей и подростков, значительно расширяя возможности досуговой деятельности, как феномена социально-культурной среды человеческой деятельности, способствуя физкультурному образованию обучающихся.

Программа построена на принципах разноуровневости и вариативности, и направлена на удовлетворение потребностей детей, которые невозможно реализовать в других образовательных учреждениях и семье.

В основу программы заложены принципы учета возрастных и индивидуальных особенностей детей, что позволяет корректировать ее, согласно интересам, потребностям и возможностям каждого ребенка в творческом развитии. В программе используются межпредметные связи с другими образовательными областями: музыка, иностранный язык, основы безопасности жизнедеятельности, этика, эстетика.

Программа «Уличное движение» предполагает занятия обучающихся начального, среднего и старшего школьного возраста (7—18 лет). Программа рассчитана на четыре основных года обучения, пятый предполагает обучение в творческой группе.

В процессе занятий учитываются психологические особенности детей и подростков, их эмоциональная отзывчивость на чувственные впечатления, которые обусловлены яркостью восприятия, наглядной образной памятью, богатством воображения, восприятием словесного и художественного образа. Особое внимание уделяется упражнениям, направленным на развитие мимики, пластики, музыкальности, артистических способностей с использованием средств различных видов гимнастики.

В образовательной программе запланированы комплексные мероприятия работы с родителями (педагогические ширмы, родительские уголки). Активная работа с родителями предполагает положительные результаты в укреплении семейных связей, сохранении традиций, организации совместного творческого отдыха.

Разработанная программа может быть использована педагогами, работающими в системе дополнительного образования детей, учителями физической культуры во внеурочных формах работы в общеобразовательных школах, а также широким кругом специалистов в области физической культуры и спорта.

Литература

1. Гимнастика: Учебник / В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов. — Ростов н/Д.: Феникс, 2009. — 314 с.
2. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Под ред. О.Е.Лебедева. — М.: ВЛАДОС, 2000. — 256 с.
3. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В.Менхин, А.В.Менхин. — Ростов н/Д.: Феникс, 2002. — 382 с.
4. Скачкова Е. А. Особенности преподавания спортивной аэробики в учреждениях дополнительного образования детей: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: РГПУ им. А.И.Герцена. — Санкт-Петербург. — 22 с.

А.М.Логинов

аспирант кафедры общей и социальной педагогики

В.А.Шалаев

канд. пед. наук, доцент

*Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г.Нижевартовск*

ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ЗДОРОВЬЕРАЗВИВАЮЩЕЙ УЧЕБНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Обращение к исследованию продуктивности использования массовых спортивно-оздоровительных мероприятий в школах северного региона обусловлено, с одной стороны, насущной необходимостью осознания негативных последствий влияния современного этапа социально-экономического развития страны на здоровье подрастающего поколения, а с другой — поиском путей преодоления данной проблемы. Перемещение промышленно-сырьевой базы страны в регионы с экстремальными климатическими и географическими характеристиками приводит к ухудшению экологической ситуации на Крайнем Севере, снижая показатели здоровья проживающих там людей, в том числе детей и подростков. Возникает противоречие между требованием общества к развитию у детей способности плодотворно работать, занимать активную социальную позицию, что, безусловно, требует хорошего здоровья, физической выносливости, проявления волевых качеств, и низким уровнем физической подготовленности школьников. Осложняются возможности и условия реализации основных задач физического воспитания учащихся. Это обусловлено не только морфофизиологическими изменениями, претерпеваемыми юными северянами, но и снижением уровня их

двигательной активности, являющимся естественной психофизической реакцией на неблагоприятные факторы окружающей среды.

Еще в 1980—1990 годах теоретики физической культуры — М.В.Антропова, В.В.Кудрявцев, Е.Я.Бондаревский и др. занялись изучением специфики морфо-функционального развития детей и подростков в различных регионах страны. Анализу причин снижения двигательной активности школьников в условиях Крайнего Севера были посвящены исследования Е.П.Сивакова, Ю.И.Гончарова, Л.Б.Майского.

В последнее время все больший акцент в сфере физического воспитания делается на использование внеурочных форм организации физкультурно-спортивной деятельности. Предположение, что школьные массовые спортивно-оздоровительные мероприятия должны и могут компенсировать дефицит двигательной активности учащихся отметили в своих исследованиях Я.Р.Вилькин, Т.М.Каневец, Ф.М.Норкин и др.

В современной педагогической науке физическая культура рассматривается как одна из сфер социальной практики, направленная на укрепление здоровья и повышения его уровня, всестороннее развитие физических способностей личности, использование их в учебной, общественной деятельности, в повседневной жизни. Массовые спортивно-оздоровительные мероприятия в средней общеобразовательной школе представляют собой продукт и результат специально организованного педагогического процесса, призванный компенсировать дефицит двигательной активности школьников и направленный на формирование здорового образа жизни, физически совершенного, социально активного, духовного и нравственно богатого человека. Значимость массовых спортивно-оздоровительных мероприятий как фактора оздоровления, воспитания и социализации школьников весьма высока на Крайнем Севере, так как именно в условиях экстремального средового фона особенно заметно негативное влияние климатогеографических факторов на здоровье людей. Особенности северного климата определяют характер взаимодействия организма человека с окружающей средой, сказываясь на состоянии его здоровья и предъявляя повышенные требования к адаптивным механизмам его организма. Для изменения сложившейся неблагоприятной ситуации, необходимы меры превентивного характера, прежде всего, воспитание у детей и подростков спортивного менталитета и его включение в физическую культуру как важнейшего компонента. Представление о так называемом «сибирском здоровье» является в настоящее время просто устоявшимся в обыденном сознании мифом. С сожалением приходится констатировать, что сейчас не просто утрачен приоритет здоровья, но и нарушены социально-психологические и педагогические условия его формирования. В этой ситуации возрастает роль школы и возложенная на нее ответственность по воспитанию детей в духе гармонизации их физических, нравственных и социальных качеств. В таком случае уместен вопрос — как же эффективнее использовать массовые спортивно-оздоровительные мероприятия в контексте

образовательно-воспитательной работы школ северного региона? Каковы критерии этой эффективности? В этой связи данную проблему следует рассматривать с точки зрения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, стоящих перед организаторами школьной физической культуры и таких ее форм, как массовые спортивно-оздоровительные мероприятия.

Реализация этих задач осуществляется путем:

а) формирования умений самостоятельно организовывать двигательную деятельность;

б) формирования потребности к улучшению индивидуальных результатов;

в) воспитания у школьников нравственно волевых качеств;

г) формирования ценностного отношения к своему здоровью.

Эффективность использования массовых спортивно-оздоровительных мероприятий в школе целесообразно рассматривать в трех аспектах: оздоровительном, образовательном и воспитательном (с учетом соответствующих им критериев и подходов — образовательного). Таким образом, актуальность активизации работы по организации массовых спортивно-оздоровительных мероприятий обусловлена ухудшением состояния здоровья школьников, вызванным климатогеографическими, экологическими, техногенными и социально-экономическими факторами. Такие мероприятия являются одним из факторов компенсации дефицита двигательной активности, являющегося следствием кинезофобии, как естественная реакция организма на природно-климатические условия районов Севера.

Результаты исследования подтверждают негативную тенденцию физического развития подрастающего поколения. По ряду показателей физических качеств подростки 90-х годов отстают от своих сверстников 60-х годов на 10—12%, а от сверстников 70-х — на 18—21%. Уровень развития основных физических качеств юных северян по сравнению с этими данными еще ниже. Экстремальность внешней среды Севера следует рассматривать не только как фактор влияния на физическое состояние организма ребенка, но и как фактор отрицательного воздействия на эффективность учебно-воспитательного процесса по физической культуре. Экстремальные геолого-географические особенности Севера накладывают особый отпечаток не только на условия жизни, но и на характер адаптации детского организма в процессе учебной деятельности. Исследования, проведенные в данном регионе, показывают существенное повышение основного обмена у детей-северян в сравнении со сверстниками центральной части страны. Проблема адаптации к климатическим условиям Севера усугубляется еще и тем фактором, что большинство населения Сибири составляет не коренные народности, испокон веков проживающие там, а мигранты из других регионов России. Поэтому закаливание как систематическая тренировка организма к климатическим условиям, является важным фактором адаптации организма к условиям севера и приравненных к нему территорий. Использование элементов народных игр имеет не только оздоровляющее,

но и воспитательное значение: знакомство детей с традициями и обычаями народностей Севера формирует у них корректность и уважения к культурным ценностям других народов, воспитывает чувство исторической и культурологической преемственности, избавляет от ксенофобии и национальной нетерпимости. Помимо рекреационного, оздоровительного и воспитательного эффекта, наблюдаемого в процессе проведения подвижных игр, последнее уместно рассматривать и как фактор повышения умственной работоспособности учащихся. Кроме того, важна воспитательная функция спортивно-оздоровительных мероприятий заключается еще и в том, что, являясь формой досуговой активности школьников, подобные мероприятия выполняют функцию социального контроля, занимают свободное время, отвлекая от вредных привычек.

Реализуя воспитательно-развивающий потенциал, спортивные массовые акции при правильной организации, формируют потребность в физическом самосовершенствовании и развитии таких личностных качеств как целеустремленность, коммуникативность, ответственность, способность к сочетанию личных и общественных интересов. Это приводит к выработке активной жизненной позиции, в которой преобладают общечеловеческие социально-этические нормы и ценности.

В.И.Лосев

канд. пед. наук, доцент кафедры теории физической культуры

А.А.Повзун

канд. биол. наук, доцент кафедры физиологии

Н.В.Васильева

*старший лаборант кафедры физиологии
Сургутский государственный университет
г.Сургут*

ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО И НЕСПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТОВ ПРИ ПЕРЕХОДЕ НА ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ

Одним из важнейших показателей, характеризующих состояние функционального здоровья человека, является уровень адаптационных возможностей его организма. Известно, что адаптация, как приспособление к новым условиям, достигается ценой затраты функциональных ресурсов организма, и зависят эти

затраты от резервных возможностей организма [1]. Одной из форм повышения таких резервных возможностей традиционно считаются занятия физической культурой и спортом, однако приводят ли эти занятия к повышению и адаптационных возможностей организма — вопрос, который до сих пор не имеет однозначного ответа, тем более, что ведущее место среди этих адаптационных возможностей занимают неспецифические реакции [2]. В попытке разобраться с этим вопросом мы сравнили изменения структуры биологических ритмов и оценили состояние неспецифической адаптоспособности у студентов спортивного и неспортивного факультетов в ответ на абсолютно неспецифический для обеих групп фактор — перевод часов при переходе на зимнее время.

Изменения циркадианной организации основных физиологических показателей осуществлялось у студентов лечебного факультета и факультета физической культуры СурГУ, одной возрастной группы, проживающих в г.Сургуте. В эксперименте приняли участие по 20 человек в каждой группе. Изучение осуществлялось с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: 8, 12, 16, 20 часов. Измерения проводились в течение 3 — х дней накануне даты перехода на зимнее время, в день перевода, и в течение 3 — х после перехода. Измерялись: температура тела, ЧСС — частота сердечных сокращений, САД — систолическое артериальное давление, ДАД — диастолическое артериальное давление. Из полученных данных рассчитывались: ПД — пульсовое давление, СДД — среднее динамическое давление, СО — систолический объем сердца, МОК — минутный объем сердца. Полученные данные подвергли стандартной математической обработке. Оценены среднесуточная величина (мезор), амплитуда ритма, время наибольшего значения функции (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм) [3]. На основании полученных результатов были рассчитаны критерии неспецифической адаптоспособности организма спортсменов [4], критерий степени организованности суточной кривой (КО), критерий степени постоянства структуры кривой в последовательных измерениях (КП) и критерий вариабельности (КВ). Оценку функционального состояния с помощью критериев проводили путем проставления трех цифр, соответствующих КО, КП и КВ. При хорошем уровне адаптации, критерий степени организованности (КО) варьировал от 3,2 до 4,0, критерий степени постоянства (КВ) — от 7/9 до 9/9, критерий вариабельности (КВ) — варьировал от 3 до 4.

Показано, что в обеих группах смещение поясного времени приводит к изменениям в организации и структуре биологических ритмов, а, следовательно, и в состоянии функциональных и адаптационных возможностей. Наиболее существенные изменения происходят в первые два дня после перехода на зимнее время, и выражается это в согласованном и скачкообразном изменении среднесуточной величины, амплитуды и размаха практически всех оцениваемых показателей. Следует отметить, что изменения эти в количественном выражении невелики, и вероятнее всего, внешне малозаметны, однако качественная оценка позволяет говорить о целенаправленных и резких перестройках в системе

гемодинамики в эти дни. Особенно важное значение имеет изменение величин амплитуд, которые и отражают в наибольшей степени состояние именно адаптационных возможностей организма. Поэтому резкое снижение амплитуд систолического и минутного объемов крови в обеих группах, а также диастолического и среднединамического давлений в спортивной группе и всех показателей давления в неспортивной, говорит о системном снижении адаптационных возможностей организма в этот момент. А, учитывая, что величины мезоров и размаха колебаний также невелики, можно с уверенностью говорить о том, что организм испытывает определенные нагрузки и вынужден срочно реагировать на них. Резкий рост показателей ритма на вторые сутки после перевода времени, по нашему мнению, как раз и отражает эту реакцию, которая выражается в активизации и адаптационных и функциональных возможностей.

Интересно, что у спортсменов перевод стрелок сопровождается ростом показателей не только пульсового давления, но и систолического, за счет которого вероятно и растет первое. Такая ситуация характерна скорее для нетренированного организма, что само по себе говорит либо о том, что влияние внешнего фактора более чем существенно, либо о том что организм находится в состоянии утомления и активизирует свои возможности любым доступным способом. В неспортивной группе снижаются величины абсолютно всех показателей.

Синхронизация ритма в обеих группах выглядит примерно одинаково. Несмотря на относительную стабильность внутренних ритмов — как показателей характеризующих непосредственно функциональные возможности гемодинамики, так и показателей характеризующих давление крови, имеется рассогласование акрофаз этих групп ритмов между собой. Однако, говорить о развитии десинхроноза, как результата перевода времени, серьезных оснований это не дает, поскольку несовпадение ритмов присутствует и до перевода стрелок. Тем более, что сдвиг акрофаз происходит на более раннее время, что говорит скорее о положительной тенденции в изменении структуры ритма, во всяком случае, об активизации внутренних резервов организма.

Состояние критериев неспецифической адаптоспособности, позволяющих судить не только о текущем состоянии адаптационных возможностей организма, но и стать основой долгосрочного прогноза также не внушает особого оптимизма и не дает преимуществ ни одной ни другой группе.

Все вышесказанное позволяет нам с уверенностью утверждать, что, во-первых, переход на зимнее время, а значит и просто быстрое смещение часового времени не проходит незаметно, оно вызывает существенные перестройки околосуточных ритмов и может становиться причиной десинхроноза, а значит, является для организма дополнительной нагрузкой, к которой он должен адаптироваться. И, во всяком случае, срочная адаптация, происходит достаточно выражено.

Во-вторых, принципиальных различий в изменении структуры биологических ритмов, а значит и состояния адаптационных возможностей, в спортивной

и в неспортивной группах, мы не нашли. Показано, что в обеих группах переход на зимнее время приводит к системным и срочным перестройкам, прежде всего в системе вегетативной регуляции. Мы также можем утверждать, что состояние неспецифической адаптоспособности организма студентов обоих факультетов находится на не очень высоком уровне, а адаптационные возможности студентов лечебного факультета исходно выглядят даже предпочтительнее. Все это выражается в том, что в обеих группах, даже незначительного смещения внешнего времени, становится достаточно для развития внешнего десинхроноза, который приводит к существенным и вероятно, достаточно длительным, перестройкам физиологических ритмов. Отметим, что более высокий уровень функционального состояния организма и тренированности сердечно-сосудистой системы спортсменов позволяет им производить перестройку ритмов более экономичным, с точки зрения физиологии, способом. Однако, на этом преимущества и заканчиваются. Все это требует обязательного учета при организации учебного процесса, и распределении других видов нагрузок в период, когда организм особенно уязвим.

Кроме того, следует обратить внимание на организацию специальных мероприятий по повышению уровня функционального состояния и тренированности организма неспортивных студентов, и более рациональное, с учетом выявленных проблем, распределение нагрузок в группе спортсменов, что должно привести к улучшению состояния адаптационных возможностей, а значит к улучшению качества здоровья.

Литература

1. Авцин А.Н. Адаптация и дезадаптация с позиции патологии / А.Н.Авцин // Клиническая медицина. — 1974. — Т. 52. — С. 3—15.
2. Солодков А.С. Адаптация в спорте: теоретические и прикладные аспекты / А.С.Солодков // Теория и практика физической культуры. — 1990. — № 5. — С. 3—6.
3. Багриновский Н.В. Математический анализ циркадных систем организма на основании процедуры «косинор» / Н.В.Багриновский, А.Ф.Багриновская, Баженова и др. // В кн.: Кибернетические подходы к биологии. — Новосибирск, 1973. — С. 196—209.
4. Моисеева Н.И. Биоритмологические критерии неспецифической адаптоспособности / Н.И.Моисеева // Физиология человека. — 1982. — Т. 8. — № 6. — С. 1000—1005.

В.И.Лосев

канд. пед. наук, доцент кафедры теории физической культуры

А.А.Повзун

канд. биол. наук, доцент кафедры физиологии

Н.В.Васильева

*старший лаборант кафедры физиологии
Сургутский государственный университет
г. Сургут*

БИОРИТМОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, КАК УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Организация и оптимизация процесса обучения детей с задержкой психического развития (ЗПР) предполагает нормализацию не только психического, но и физического состояния ребенка [1]. С учетом этого, особый интерес представляет проблема индивидуальной организации биологических ритмов у таких школьников и особенно, суточных ритмов, которые являются наиболее чувствительным индикатором отражающим состояние как функциональных, так и адаптационных возможностей организма [2].

В нашей работе для оценки этих возможностей произведено сравнение сезонных изменений структуры циркадианных ритмов показателей кардиореспираторной системы у двух групп школьников 13-14 лет. Одна группа — ученики обычного класса, вторая — имеющие диагноз задержка психического развития (ЗПР), обучающиеся в специализированном классе. Изучение осуществлялось с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: 8, 12, 16, 20 часов. Исследования проводились в осенний, зимний и весенний сезоны года. Измерялись: температура тела, частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое артериальное давление (САД), диастолическое артериальное давление (ДАД), частота дыхания (ЧД), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), сила кисти (СК), индивидуальная минута (ИМ). Из полученных данных рассчитывались: пульсовое давление (ПД), среднее динамическое давление (СДД), систолический объем сердца (СО), минутный объем сердца (МО). Полученные данные подвергли стандартной математической обработке. Оценены среднесуточная величина (мезор) и амплитуда ритма, время наибольшего значения (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм) [3].

Принципиальных сезонных различий в структуре ритма сердечно — сосудистой системы нами не выявлено. Сравнение по мезору отражает только более

низкое функциональное состояние специальной группы, в которой наблюдается сезонное снижение показателей, отражающих сократительную функцию миокарда, и тенденции к восстановлению их исходных величин ни по одному показателю практически нет. О существенном снижении адаптационных возможностей организма школьников с ЗПР говорит изменение величин амплитуд показателей сердечно-сосудистой системы. Это снижение начинается еще зимой, и практически по всем показателям гемодинамики, а величины давления продолжают снижаться и весной. Следовательно, адаптационные возможности сосудистой системы к весне практически исчерпываются, и поддержание функциональных возможностей кровообращения обеспечивается системой сердца, на что указывает рост амплитуды и размаха колебаний ЧСС. Рост амплитуды систолического и минутного объемов к весне указывают на то, что адаптационные возможности системы гемодинамики начинают восстанавливаться, однако низкие величины среднесуточных величин и размаха колебаний этих показателей позволяет предположить, что сердце испытывает существенные нагрузки.

Изменения акрофаз, отражает очень специфические перестройки ритма. Наиболее согласованными колебания ритма выглядят в специальной группе, именно зимой и весной, то есть в то время, когда организм испытывает наибольшие климатические, физические и учебные нагрузки. Отметим, что и в группе здоровых мальчиков ритм также не испытывал существенных колебаний в течение года, однако его некоторое рассогласование наблюдалось именно весной. Вероятнее всего, испытываемые в течение учебного года нагрузки (прежде всего учебные), не являются для мальчиков из специальной группы столь критическими, чтобы привести к рассогласованию ритма, более того, необходимость соблюдать некоторый учебный ритм, привязанный к расписанию занятий, возможно, препятствует развитию десинхроноза.

Существенных сезонных изменений в циркадианной организации показателей внешнего дыхания мы не нашли — в обеих группах организм достаточно успешно справляется с нагрузками. Это говорит об отсутствии функционального напряжения в системе регуляции дыхания и отсутствии нагрузок, приводящих к необходимости перестройки ритма.

Анализ вышесказанного, на первый взгляд, заставляет сделать вывод о том, что дети с ЗПР обладают более низкими адаптационными возможностями. Однако, несмотря на более предпочтительную организацию структуры биологического ритма в группе детей, не имеющих задержки психического развития, принципиальных различий сезонного изменения структуры ритмов физиологических показателей в обеих группах мы все-таки не выявили. Да, организация структуры биологического ритма в группе детей, не имеющих задержки психического развития, выглядит несколько предпочтительнее. Однако, преимущества эти достаточно скромные, и, зачастую, не выходят за рамки стандартной ошибки. А значит, мы можем утверждать, что система организации учебной деятельности для детей, имеющих диагноз — ЗПР, не требует создания специальных

условий для сохранения их здоровья и повышения уровня адаптационных возможностей организма, однако требует более пристального внимания и контроля со стороны людей, организующих такую работу. В этой связи, важно отметить, что учет биологических ритмов, в частности, циркадианных, может служить основой наиболее рационального подхода к организации этих процессов, поддержанию их режима [4]. В таком случае, в системе мероприятий, направленных на повышение уровня адаптационных возможностей, а, следовательно, и здоровья, важным инструментом может стать система физической культуры. Важно, чтобы учебная программа по физической культуре в общеобразовательной школе, в основе своей, была направлена не столько на обучение спортивному мастерству и достижение спортивной результативности, а не на коррекцию имеющихся нарушений.

Физическое воспитание детей с ЗПР в условиях школьного обучения обуславливает их активное участие во всех сферах деятельности: коммуникативной, трудовой, художественной, предметно-практической. По существу, физическое воспитание выступает как интегральный фактор воздействия как на личность ребенка, так и на его функциональные возможности [5]. Физическая культура имеет большие возможности для коррекции недостатков и совершенствования моторики аномальных школьников [6].

Литература

1. Ильин В.А. Влияние комплексной программы оздоровительных мероприятий на умственную работоспособность, состояние здоровья и успеваемость младших школьников с ЗПР / В.А.Ильин // Роль адаптивной физической культуры в создании безбарьерной среды жизнедеятельности инвалидов: Докл. науч. конф., 15—16 марта 2007 г., Москва / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. — М., 2007. — С. 135—141.
2. Федорова О.И. Оценка стабильности и пластичности биоритмов физиологических процессов в комфортных и субэкстремальных условиях среды / О.И.Федорова, Е.В.Подкорытова // Физиология человека. — 2009. — Т. 35. — № 5. — С. 105—115.
3. Багриновский Н.В. Математический анализ циркадных систем организма на основании процедуры «косинор» / Н.В.Багриновский, А.Ф.Багриновская, Баженова и др. // В кн.: Кибернетические подходы к биологии. — Новосибирск, 1973. — С. 196—209.
4. Губин Г.Д. Хронобиологические исследования и их роль в оценке здоровья / Г.Д.Губин, Д.Г.Губин, Ф.Халберг, Ж.Корнелиссен, Д.Вайнерт, Ф.И.Комаров // XIX съезд Физиологического общества им. И.П.Павлова. Материалы съезда. — Екатеринбург, 2004. — С. 70—72.
5. Захарин Б.И. Коррекционная работа на уроках физической культуры во вспомогательной школе / Б.И.Захарин, В.Д.Бабенкова // Дефектология. — 1970. — № 6. — С. 83—87.
6. Козленко Н.А. Физическое воспитание в системе коррекционно-воспитательной работы вспомогательной школы / Н.А.Козленко / Дефектология. — 1991. — № 2. — С. 51—56.

Л.И.Лубышева

д-р пед. наук, профессор

Е.И.Митрофанов

аспирант кафедры ТОФВ

Нижегородский государственный гуманитарный университет

г.Нижегород

ДИСТАНЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ

В современном профессиональном образовании в области физической культуры и спорта неотъемлемой частью подготовки стало использование изученных теоретических основ в практическом применении. И чем объемнее и разностороннее накопленный теоретический багаж, тем легче и продуктивнее можно его использовать в условиях практического применения. Однако как показывает практика физкультуры и спорта, не все добытые теоретические знания востребованы, если ограничены условия практической работы [4]. Возникает необходимость изменения теории с учетом прошлого опыта или добывания новых знаний.

В условиях современного обучения для большинства действующих спортсменов, зачастую возможно освоение только необходимого минимума теоретических знаний по дисциплине, и то с учетом доступности учебных материалов, главным образом, во время самостоятельной подготовки. Учитывая, что в последние несколько лет соотношение учебных часов по теоретическим курсам сдвигается в сторону увеличения объема самостоятельной работы, приобрела важность способность студента извлекать и осваивать учебный материал находясь в отрыве от места обучения используя технологии передачи информации на расстоянии, или дистанционные технологии.

Основным ресурсом использования дистанционных технологий, несомненно, является интернет. С помощью ресурсов интернета обеспечивается постоянный доступ к электронным учебным материалам, интерактивность работы с ними (режим «вопрос-ответ», по темное тестирование с возможностью повторения разделов), связь с консультирующим преподавателем.

Но применение дистанционных форм обучения не должно формировать по сути самостоятельное обучение студента [1]. Необходимо периодическое консультирование преподавателем по дисциплине при так называемом «автономном» обучении, когда студент может посетить только до 40% занятий. При посещении от 40 до 70% занятий дистанционный материал он может применять уже только по заданию преподавателя.

Использование дистанционных технологий в обучении студентов-спортсменов позволяет не только добиться освоения теоретических знаний по дисциплинам самостоятельно, но и научить студента извлекать необходимую научную и методическую информацию по теме изучаемого материала и эффективно их использовать.

Вместе с этим, специфика изучаемых теоретических дисциплин физкультурно-спортивных специальностей, наряду с традиционными формами, предполагает различные формы учебного материала входящего в дистант, с помощью которых раскрываются способы его практического применения. Например, использование интерактивных многоступенчатых схем, объединяющих основные положения и понятия, их взаимосвязь, или решение примеров и задач на основе показателей величин [3].

Предполагается, что обеспечить необходимый уровень знаний и умений по активному добыванию, обработке и систематизации теоретического материала по дисциплинам и сведений о практическом опыте поможет краткий дистанционный курс по основам научно-методической деятельности студента. Этот курс может быть выполнен по модульной схеме с наличием в каждом модуле последовательного теоретического материала, проверочных вопросов по фрагментам материала, модульных тестов.

После регистрации и получения доступа к изучению курса студент может спланировать его изучение в удобном для себя режиме, разделив освоение модуля на изучение разделов или тем.

Студенту предлагается последовательное изучение модулей, прохождение модульного и итогового тестирования и выполнение практических заданий с сохранением результатов. Результаты тестирования, выполнения практических заданий фиксируются за конкретным студентом, изучившим курс и проверяются преподавателем по дисциплине.

Предполагается, что на основе полученных знаний о научно-методической деятельности и умений практического их использования в работе с электронными ресурсами, повысится способность студентов к самообучению и будут формироваться такие общекультурные компетенции, как владение основными средствами и способами получения, хранения и переработки информации (ОК-15) и способность работать с информацией в глобальных компьютерных сетях, использовать традиционные и инновационные средства коммуникации на государственном языке (ОК-16) [7]. А также профессиональные компетенции, относящиеся к научно-исследовательской деятельности (ПК 25-28).

Литература

1. Гацунаев А.Н. Проблема организации контроля при дистанционном обучении в РГУФКСиТ / А.Н.Гацунаев, М.А.Новоселов // 12 международный научный конгресс «Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех», 26—28 мая 2008 г.:

материалы / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. — М., 2008. — Т. 3. — С. 183—184.

2. Каменская Е.Н. Педагогика: Учеб. пособие / Е.Н.Каменская. — 2-е изд. — М.: Дашков и К, 2009. — 316 с.: ил.

3. Малхасян Э.А. Проблема представления мультимедийного контента на сервере дистанционного обучения РГУФКСиТ / Э.А.Малхасян, М.А.Новоселов, В.С.Маркарян // 12 международный научный конгресс «Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех», 26—28 мая 2008 г.: материалы / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. — М., 2008. — Т. 3. — С. 186—187.

4. Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры, регион. науч.-метод. конф. (2008; Челябинск). 18 Региональная научно-методическая конференция «Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры», 16 мая 2008 г.: [материалы] / ФГОУ ВПО «Урал. гос. ун-т физ. культуры». — Челябинск, 2008. — 298 с.: ил., табл.

5. Панарина Н.А. Проблема создания терминологического стандарта в системе открытого образования / Н.А.Панарина // Личность. Культура. Общество. — 2005. — № 2(26). — С. 188—207.

6. Педагогика и психология высшей школы: Учеб. пособие для студентов и аспирантов вузов: рек. Мин-вом образования РФ / Отв. ред. М.В.Буланова-Тропикова. — 2-е изд., доп. и перераб. — Ростов н/Д: Феникс, 2002. — 543 с.

7. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 034300 «Физическая культура»

Л.И.Лубышева

д-р. пед. наук, профессор

И.А.Рочев

аспирант кафедры ТОФВ

Нижевартовский государственный гуманитарный университет

г.Нижевартовск

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ В УСЛОВИЯХ ПРИМЕНЕНИЯ НОВЫХ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ

На этапе спортивного совершенствования учебно-тренировочные занятия приобретают ярко выраженную спортивную специализацию. Закономерности спортивной тренировки реализуются на этом этапе все в большей мере. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает, причем не только за счет объема общей подготовки, сколько за счет увеличения времени, отводимого специально-подготовительным и соревновательным упражнениям.

Из всего многообразия физических упражнений, свойственных избранному виду спорта, для более углубленного освоения подбираются комплексы упражнений,

способствующие развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, эффективному совершенствованию в технике и тактике избранного вида спорта. В своем большинстве средства тренировки имеют сходство по форме и характеру их выполнения с основным (соревновательным) упражнением, в котором специализируется спортсмен.

Учитывая, что техническое и тактическое совершенствование не может проводиться изолировано, отдельно друг от друга, следует обратить особое внимание при изучении и совершенствовании ТТД в процессе тренировок на рациональное использование различных ситуаций схватки, возникающих на различных участках ковра, при борьбе с различными противниками, при необходимости удержать или достичь преимущества, отыграть проигрышные баллы и др.

При этом изменение правил соревнований и повышение требований к ним, неумолимо влекут за собой и необходимость внесения изменений в саму систему подготовки единоборств.

Становится очевидным, что необходимы дополнительные научные исследования, которые бы внесли изменения в тренировочный процесс таким образом, чтобы не меняя систему спортивной тренировки в целом, внести изменения в те ее составляющие, которые не отвечают современным требованиям развития спортивных единоборств.

Подводя итог аналитическому обзору проблемы специальной подготовки борцов вольного стиля, необходимо отметить не разработанность таких подходов к данному вопросу, как использование различных технических средств, имитационных тренажеров для совершенствования технической подготовки борцов вольного стиля, в частности для развития их скоростно-силовых качеств, что и определило цель нашего исследования.

Практическая значимость исследования заключается в следующем:

1) Выявленные особенности поединка, которые дают действующие правила для борцов вольного стиля позволяют более целенаправленно и формализовано осуществлять технико-тактическую подготовку спортсменов.

2) Предлагаемая методика позволяет повысить эффективность учебно-тренировочного процесса и результативность соревновательной деятельности борцов вольного стиля

В спортивных единоборствах на основе конфликтной структуры поединка, выделяется объем достаточной и необходимой техники. Объем достаточной техники подразумевает минимальную совокупность технических действий для решения тактических задач, возникающих в поединке, а объем необходимой техники представляет собой совокупность технических действий, освоенных борцом на основе индивидуальных особенностей в процессе тренировки.

Тактика спортивной борьбы это способ осуществления организации конфликтного взаимодействия с противником на основе понимания обстановки, с учетом действий и возможностей своих и противника.

Техника спортивной борьбы это система движений и действий борца, разрешенных правилами соревнований, направленных на достижение спортивного результата.

В теории и практике спорта специалисты и тренеры постоянно осуществляют поиск эффективных путей достижения высоких спортивных результатов с наименьшими затратами времени и труда спортсменов и тренеров. Сохранение здоровья и гармоничное развитие занимающихся играет здесь немаловажную роль.

Решение данной задачи значительно усложняется тем, что постоянно возрастают требования, предъявляемые к спортсменам, обостряется конкуренция на спортивной арене, увеличивается интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок.

Одним из вариантов решения данной проблемы может стать использование дифференцированного подхода при осуществлении технико-тактической подготовки борцов, при котором будут учитываться современные правила. Данное положение обусловлено тем, что спортивная борьба — вид спорта, результат поединка в котором определяется эффективностью тактики ведения единоборства с соперником и результативностью технического выполнения приемов.

По нашему мнению, при целенаправленном управлении формированием технического арсенала борцов целесообразно ориентироваться на наиболее результативные распространенные приемы, которые помогут достичь высокого соревновательного результата.

Целенаправленный подбор тактических вариантов и технических действий возможен только тогда, когда у тренера и спортсмена есть модель, адекватно отражающая соревновательную деятельность борцов в поединке. При этом центральное место занимает управление ТТП. С изменением правил соревнований актуальность его, естественно, возрастает.

Ранее нами было отмечено, что в содержании образования техники спортивной борьбы одним из основных компонентов являются двигательные действия. При этом технику борьбы мы рассматриваем как совокупность разрешенных правилами соревнований рациональных действий борца, направленные на быстрое достижение преимущества.

Тренеры и специалисты спортивной борьбы находятся в постоянном поиске на новых формы и вариантов исполнения технических и тактических действий, в соответствии с изменением правил соревнований. Мы предполагаем, что инновационная методика технико-тактической подготовки борцов вольного стиля, построенная с учетом новых правил соревнований будет способствовать повышению уровня спортивного мастерства, а также достижению высокого спортивного результата.

Литература

1. Алиханов И.И. Дидактические основы обучения броскам в спортивной борьбе / Спортивная борьба. — М.: ФиС, 1985. — 243 с.
2. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. — М.: Теория и практика физической культуры, 2000. — 445 с.
3. Грузных Г.М. Учет и планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе. — Омск, 1978. — 68 с.
4. Туманяна Г.С. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и ин-тов физ.культ. — М. Физкультура и спорт, 1985. — 238 с.
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 288 с.

Е.Г.Майш

*канд. пед. наук, доцент кафедры социально-культурного
сервиса и туризма
Санкт-Петербургский государственный инженерно-экономический
университет, г. Санкт-Петербург*

NORDIC WALKING КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РЕКРЕАЦИОННОЙ И СПОРТИВНО-ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Современный способ активного досуга — Nordic Walking (северная, скандинавская, финская ходьба) — является одним из ярких феноменов здорового образа жизни, фитнеса и спорта, популярен для любых возрастных групп туристов. Во многих западно-европейских странах Nordic Walking «прописывают» в качестве реабилитации, он весьма популярен как средство для борьбы с нервно-психическими перегрузками в сочетании с гиподинамией и сопутствующими ей проблемами [1].

Сегодня Nordic Walking (северная, скандинавская, финская ходьба) является эффективным средством для разнообразия активных видов досуга, совершенствования туристско-экскурсионных услуг. Весело шагающих с палками можно встретить не только в Финляндии, Италии, Испании, Японии, Австралии, США, но и во многих регионах России. Nordic Walking способствует также социально-культурному освоению исторического наследия, созданию условий для формирования здорового образа жизни и экологической культуры. Популярность Nordic Walking заключается в том, что занятия не имеют возрастных ограничений. Nordic Walking — эффективный путь достижения внутренней гармонии в любом возрасте и при любой физической подготовке [2, 3]. Горячими поклонниками Nordic Walking во всем мире являются женщины. Активное участие женщин

в Марафонах «Белые ночи», Женской десятке в Санкт-Петербурге в 2010—2011 гг. — яркое тому подтверждение. С 2009—2011 гг. на факультете туризма и гостиничного хозяйства СПбГИЭУ (ИНЖЭКОН) разработаны и нашли свое практическое воплощение туристские маршруты «в стиле Nordic Walking» по Германии [4].

Несмотря на явное наличие спроса и предложения на рынке современного туризма, включение Nordic Walking в список специализированного рынка услуг — активный туризм, фитнес, спорт и как средство для совершенствования рекреационной и спортивно-туристской деятельности до настоящего времени имеет стихийный характер. Поэтому наиболее рациональным и эффективным путем может стать концептуальное решение данной проблемы. Под Концепцией развития Nordic Walking понимается:

- целостная система действий всех субъектов, заинтересованных в популяризации и развитии Nordic Walking как активного досуга, физкультурно-массового движения, здорового образа жизни и как средства для совершенствования рекреационной и спортивно-туристской деятельности;
- идея, способная объединить всех заинтересованных в развитии Nordic Walking как активного досуга, физкультурно-массового движения, здорового образа жизни и как средства для изучения, сохранения и популяризации культурно-исторического наследия туристских дестинаций;
- стратегия развития Nordic Walking как активного досуга, физкультурно-массового движения, здорового образа жизни и как средства для изучения, сохранения и популяризации культурно-исторического наследия туристских дестинаций.

Целью данной Концепции является создание благоприятных условий для формирования здорового образа жизни населения. Основной задачей пропаганды и развития Nordic Walking является формирование современной маркетинговой стратегии. Выполнение указанной задачи требует разработки и реализации следующей программы:

1. Консолидация усилий всех заинтересованных организаций, учреждений и граждан в развитии Nordic Walking, здорового образа жизни, активных видов досуга, совершенствовании рекреационной и спортивно-туристской деятельности;
2. Издание каталогов, буклетов, другой рекламно-информационной продукции;
3. Проведение регулярных физкультурно-оздоровительных мероприятий, акций, фестивалей здоровья, праздников для пожилых людей, также участие в международных, региональных фестивалях и других аналогичных мероприятиях по Nordic Walking;
4. Пропаганда ценностей культурно-исторического наследия, физической культуры, спорта и здорового образа жизни; содействие общественным организациям, федерациям, клубам, коллективам физической культуры, центрам здоровья, социальным центрам в реализации их задач по развитию Nordic Walking;

5. Создание, поддержка и периодическое обновление веб-страниц, посвященных Nordic Walking на официальных интернет-сайтах региональных органов исполнительной власти в сфере физкультуры, спорта, туризма и досуга населения;

6. Организация спортивно-массовой и учебно-тренировочной работы по Nordic Walking в учебных заведениях; проведение ознакомительных Nordic Walking — туров, мастер-классов, выездных семинаров для администраций, руководителей туристских фирм, санаториев, баз отдыха, музеев, журналистов;

7. Содействие организации научно-исследовательских работ и внедрение профессионально-прикладных разработок в области Nordic Walking, оказание научно-методических и информационных услуг.

Для реализации представленных в Концепции задач требуется предусмотреть бюджетные средства на государственную поддержку развития Nordic Walking в рамках долгосрочной целевой программы. В условиях поддержки развития спортивно-туристского оздоровительного направления Nordic Walking со стороны региональной администрации будет обеспечено более эффективное использование человеческих, информационных, материальных, рекреационных и иных ресурсов с учетом рынка труда и задач социально-экономического развития регионов.

Эффективное развитие Nordic Walking позволит: повысить уровень физической и экологической культуры населения; проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия, акции, фестивали здоровья для всех возрастных категорий; внедрить Nordic Walking в фитнес, спорт и туризм как форму современного досуга; повысить налоговые поступления в бюджеты всех уровней.

Включение Nordic Walking (северной, скандинавской, финской ходьбы) как эффективного вида активного досуга в список туристских услуг, позволит повысить уровень экологической и физической культуры населения за счет личного участия туристов в игровых, спортивных и культурно-развлекательных мероприятиях, праздниках и акциях здоровья для всех возрастных категорий, создаст условия для формирования нового экологического мышления применительно к культуре города [5].

Литература

1. Kantaneva. Nordic Walking — Das Original, by Meyer & Meyer Verlag; Aachen, 2005.
2. Майш Е.Г. Что такое Nordic walking? // «Туризм и биологическое разнообразие». Сборник тезисов докладов межрегиональной и международной научно-практической конференции по случаю Всемирного Дня туризма 21—22 сентября 2010 г. (СПб, Россия). Часть I. — СПб.: ИНЖЭКОН, 2010. — 144 с.
3. Майш Е.Г. Через Nordic Walking к физической активности, здоровью и благополучию // Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: труды пятой Всерос. научно-практ. конф. с междунар. участием. — СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2010. — 491 с.

4. Майш Е.Г. Опыт Nordic Walking (северной, скандинавской, финской ходьбы, NW) в лечебно-оздоровительном туризме // Третья международная научно-практическая конференция «Сервису и туризму — инновационное развитие» г.Пушкин (27 мая 2011 г.).

5. Майш Е.Г. Концепция NORDIC WALKING для популяризации здорового образа жизни в России. Сборник научно-практических материалов Форума: URL: <http://www.znopr.ru/business/congress2011/tezisiconf2011/>

А.В.Макарова

*методист отдела последипломного образования
и довузовской подготовки*

*Ханты-Мансийская государственная медицинская академия
г.Ханты-Мансийск*

МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ГЛУБОКОГО БАССЕЙНА

Умение плавать является жизненно необходимым навыком и играет значительную роль в обеспечении безопасности людей. Поэтому, приобретение и совершенствование этого навыка — одна из важнейших задач подготовки студентов высших учебных заведений [2, 3].

Актуальность избранной темы определена тем, что 20% студентов 1-го курса не умеют плавать, а около 50% проплывают только 25 метров и не могут сдать нормативы программы по физическому воспитанию.

Объект исследования: процесс обучения плаванию студентов ВУЗов в условиях глубокого плавательного бассейна.

Предмет исследования: методика начального обучения плаванию студентов с использованием поддерживающих манжетов.

Научная новизна: разработана методика ускоренного обучения плаванию студентов в глубоком бассейне с использованием поддерживающих средств.

Экспериментально доказана эффективность воздействия занятий по разработанной методике на формирование рациональной техники кролем на груди и спине. Выявлена динамика уровня ситуативной тревожности у студентов в процессе формирования плавательного навыка в условиях глубокого бассейна, на основе применения поддерживающего средства.

Практическая значимость избранной темы определяется тем, что данной методикой могут пользоваться преподаватели, учителя физической культуры, тренеры других видов спорта, так или иначе связанных с водной стихией. При помощи этой методики можно в сжатые сроки научить человека держаться на воде и обучить плаванию кролем на груди и на спине.

Цель работы заключается в совершенствовании методики начального обучения плаванию студентов в условиях глубокого бассейна с использованием поддерживающих средств.

В соответствии с поставленной в работе цели были определены следующие задачи:

1. Разработать экспериментальную методику начального обучения плаванию студентов в условиях глубокого бассейна.

2. Определить динамику уровня тревожности в процессе освоения плавательного навыка студентами в глубоком бассейне.

3. Обосновать эффективность экспериментальной методики по сравнению с традиционным обучением в мелком бассейне.

В процессе выполнения работы использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

В результате анализа литературных источников выявлено, что методика начального обучения плаванию студентов в условиях глубокого бассейна сопряжено с некоторыми особенностями, которые необходимо учитывать в обучении студентов плаванию, к таким особенностям относится: использование поддерживающих средств, которые значительно снижают уровень тревожности при обучении студентов плаванию в условиях глубокого плавательного бассейна. Это способствует обеспечению безопасности проведения занятий и помогает в кратчайшие сроки освоить плавательные навыки [1, 2, 4, 6].

Для более полного определения эффективности предложенной методики, параллельно с обучением плаванию, проводились исследования психологического состояния организма занимающихся. Изучение состояния ситуативной тревожности, возникающее у студентов при обучении плаванию, а особенно в условиях глубокого бассейна проводилось при помощи беседы, опроса и шкалы самооценки Ч.Д.Спилбергера и Ю.Л.Ханина.

На основании проведенного эксперимента нами была выявлена достоверная эффективность экспериментальной методики начального обучения плаванию студентов в условиях глубокого бассейна с применением поддерживающих средств, по сравнению с традиционным обучением на мелкой части.

Можно предположить, что предложенная методика обучения плаванию в глубоком бассейне более предпочтительна для первоначального приобретения навыка плавания, а занятия на мелкой части лучше проводить для совершенствования этого навыка и техники спортивных способов плавания.

Полученные результаты дают возможность рекомендовать разработанную методику обучения плаванию в условиях глубокого бассейна с использованием поддерживающего средства для массового обучения плаванию различного возрастного контингента людей не только в бассейнах, но и в открытых водоемах.

Литература

1. Высотский Ю.М. Повышение эффективности плавательной подготовки студентов средствами психорегуляции плавательной деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — Л., 1986. — 16 с.
2. Гринев В.Т. Биомеханические основы обучения плаванию / В.Т.Гринев, А.И.Погребной, Ю.И.Костюк. — Краснодар: ГИФК, 1990. — 81 с.
3. Егоров Г.И. Оптимизация методики обучения плаванию по программе физического воспитания в вузах: Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) / Геннадий Иванович, [ГЦОЛИФК]. — М., 1980. — 18 с.
4. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание // Физкультура и спорт. — М., 1982. — 208 с.
5. Мароти Э.Ю. Применение специальных методов и технических средств при массовом обучении и совершенствовании в спортивном плавании / Э.Ю.Мароти // Теория и практика физ. культуры. — 1982. — № 6. — С. 41—42.

О.Г.Максимова

д-р пед. наук, профессор

Р.В.Чевычалова

соискатель

*Чебоксарский институт экономики и менеджмента (филиал)
Санкт-Петербургского политехнического университета
г.Чебоксары*

ФОРМИРОВАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИИ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА УПРАВЛЕНИЯ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Происходящие в стране социально-экономические преобразования, современные темпы развития нашего общества предъявляют все более высокие требования к человеку: его профессиональной компетенции, состоянию здоровья, физическому и духовному развитию. В решении данной проблемы важная роль принадлежит системе образования, в том числе и профессионального образования.

Исследования ученых и вузовская практика показали, что в профессиональной деятельности специалиста физическая культура и спорт играют значительную роль, так как работа, как правило, связана со значительными психическими и физическими напряжениями, ослабление влияния некоторых на организм напрямую зависит от состояния его здоровья и уровня физического развития.

Физическая культура прямо или опосредованно охватывает своим влиянием такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать единства знаний и действий, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом. Достижение личностью такой гармонии обеспечивается правильной организацией всего процесса профессиональной подготовки будущего специалиста, в том числе и созданием научно обоснованной системы работы вуза по сохранению и укреплению здоровья будущего специалиста, повышению уровня его физического развития.

Важным фактором решения этой задачи может стать дифференцированный подход к организации занятий по физической культуре, построение и реализация индивидуальной траектории его физического совершенствования.

Данная проблема выступает в качестве целостной системы вопросов, принципиальные аспекты которых находят отражение в отечественной и зарубежной социологической, психологической и педагогической литературе и занимает существенное место в общем комплексе научных исследований.

По актуальным проблемам физической культуры и спорта за последние годы был проведен целый ряд научных исследований, посвященных проблемам оздоровления человека и совершенствования его психофизического развития.

Теоретические основы и технологии формирования физической культуры молодежи рассмотрены в работах В.К.Бальсевича, В.М.Выдрина, В.Г.Колухова, Л.И.Лубышевой, Л.П.Матвеева, Г.М.Соловьева и др.

Предметом научного интереса ученых стали и отдельные аспекты влияния физической культуры на становление будущего специалиста как личности. Так, В.К.Бальсевич, Б.В.Евстафьев, С.В.Дмитриев, В.С.Кшевин, А.В.Лотоненко, Л.И.Лубышева, А.Г.Лушникова, А.А.Моторин, В.А.Павлов, В.А.Сальников и др. исследовали сущность физической культуры как вид общей культуры личности, как результат реализации социальной программы физического образования в вузах.

Вопросам организации системы физической культуры и спорта в условиях высших учебных заведений посвящены исследования П.А.Виноградова, В.М.Выдрина, В.И.Григорьевой, В.И.Дубровского, В.И.Жолдака, Ю.В.Кузнецова, А.М.Максименко, Б.И.Новикова, В.В.Пономаревой, Т.Г.Раевского и др. Они рассмотрели социальные и специфические функции физической культуры, реализуемые в условиях высших учебных заведений, а также исследовали проблемы совершенствования физических и психических качеств студентов в ходе их профессиональной подготовки.

Отдельные аспекты профессионально-прикладной физической подготовки студентов, овладевающих различными специальностями, нашли свое отражение в работах В.С.Анищенко, И.А.Васельцовой, Ю.И.Евсеева, В.И.Ильинича, Н.И.Кашина и т.д.

В настоящее время поиск ученых характеризуется переосмыслением сущности физической культуры с философско-культурологических позиций, позволяющих

раскрыть в единстве и взаимообусловленности функциональные, ценностные и деятельностные аспекты (Л.Г.Грищенко, Б.Ф.Ломов, Ю.М.Николаев, Н.А.Пономарев, Н.И.Понамарев, С.И.Столяров и др.). Анализ литературных источников свидетельствует о наличии целого ряда научных работ, раскрывающих инновационные подходы к преподаванию курса «Физическая культура» в вузе, формированию здорового образа жизни студентов (В.К.Бальсевич, В.К.Валиева, М.Я.Виленский, В.И.Григорьев, Г.К.Зайцев, В.И.Кожано, Л.В.Лотоненко, Л.И.Лубышева, Л.И.Орехов, В.Н.Смирнов и др.). В основу этих исследований положены принципы гуманистической педагогики и психологии, в них подчеркивается значимость личностно-деятельностного подхода к освоению человеком всей полноты ценностей физической культуры.

Проведенный анализ исследований ученых по изучаемой проблеме показал, что существует целый ряд программ и рекомендаций по совершенствованию системы работы вуза в целях укрепления здоровья студентов, их физического развития; улучшения психофизической подготовленности к будущей профессиональной деятельности.

В то же время анализ показал и недостаточную разработанность теоретических основ формирования и реализации у студентов факультета управления индивидуальной траектории укрепления здоровья и физического развития на основе дифференцированного подхода к организации занятий по физической культуре.

В связи с вышеизложенным правомерно выделение противоречий между:

- современными требованиями общества к состоянию здоровья и уровню физического развития выпускников высшей школы и сложившейся в этом направлении практикой вследствие низкой эффективности процесса физического воспитания студенческой молодежи;
- социально-экономической и общественно-профессиональной необходимостью в максимальном использовании потенциала учебных занятий по физической культуре и недостаточной степенью разработанности теории и методики физического воспитания студенческой молодежи с учетом особенностей их физиологического и физического развития.

На основе выявленных противоречий была определена тема исследования — «Педагогические условия формирования и реализации индивидуальной траектории укрепления здоровья и физического развития студентов факультета управления вуза на основе дифференцированного подхода к организации занятий по физической культуре», проблема которого была сформулирована нами следующим образом: каковы педагогические условия эффективного формирования и реализации индивидуальной траектории укрепления здоровья и совершенствования физического развития студентов факультета управления вуза на основе дифференцированного подхода к организации занятий по физической культуре.

Целью исследования стало выявление и обоснование педагогических условий эффективного формирования и реализации индивидуальной траектории укрепления здоровья и физического развития студентов факультета управления вуза на основе дифференцированного подхода к организации занятий по физической культуре.

Объект исследования — учебно-воспитательный процесс, организуемый на занятиях по физической культуре в условиях современного вуза.

Предмет исследования — педагогические условия эффективного формирования и реализации индивидуальной траектории укрепления здоровья и физического развития студентов факультета управления вуза на основе дифференцированного подхода к организации занятий по физической культуре.

В основу исследования положена гипотеза согласно которой формирование и реализация индивидуальной траектории укрепления здоровья и физического развития студентов факультета управления вуза на основе дифференцированного подхода к организации занятий по физической культуре может осуществляться более эффективно, если будут обеспечены следующие педагогические условия:

- разработана рабочая программа по курсу «Физическая культура» с учетом дифференцированного подхода к организации занятий;

- осуществлена работа по формированию позитивного отношения у студентов факультета управления к определению и реализации индивидуальной траектории укрепления здоровья и физического здоровья;

- определены основные критерии и показатели состояния здоровья и физического развития студентов факультета управления;

- организована систематическая работа по диагностике состояния здоровья и физического развития студентов факультета управления.

Теоретическому и экспериментальному обоснованию вышеперечисленных педагогических условий и посвящено наше исследование.

А.Г.Меркурьев

*учитель физической культуры высшей квалификационной
категории МБОУ СОШ № 43
г.Нижневартовск*

УЧЕТ БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Повышение уровня физического состояния организма обучающихся является одной из основных задач школьного физического воспитания. Для рациональной организации и научного обоснования процесса физического воспитания

школьников необходимо знание и учет особенностей естественного развития обучающихся. С биологических и социальных позиций школьный возраст является важным этапом жизни ребенка. В этот период значительно повышается уровень развития двигательных качеств, физической работоспособности, возрастает мышечная масса, происходит адаптация к школьному обучению, продолжают созревать все системы организма. Физические упражнения являются одним из наиболее распространенных и действенных средств оптимизации физического состояния человека. Тем не менее, использование их в оздоровительной физической культуре часто бывает малопродуктивным. Для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями необходимо воздействие мышечных нагрузок, основанное на реализации индивидуального подхода.

Возраст определяется, как длительность существования организма от момента рождения до настоящего времени. Существует понятие календарного (паспортного) и биологического возраста. И не всегда эти категории совпадают. Календарный возраст не может служить в полной мере показателем здоровья, трудоспособности, качества жизни лиц одного и того же года рождения. Хорошо известно, что даже внешний облик людей одного календарного возраста бывает настолько разным, что ориентировочное определение возраста может быть ошибочным. В связи с этим, для оценки жизнеспособности, функционального состояния организма используется не календарный, а биологический возраст, более адекватно отражающий меру возрастных изменений организма, его биологические возможности в отношении предстоящей жизни, темпы старения. Биологический возраст отражает степень биологической зрелости (физической, интеллектуальной) организма. Понятие «биологический возраст» возникло в связи с тем, что дети и подростки одного паспортного возраста нередко отличаются по уровню биологической зрелости на 4—5 лет, обладая большими морфофункциональными возможностями, чем их сверстники.

Биологическая проблема давно уже стала социальной в связи с гетерохронностью развития современных детей и подростков в одной популяции. Различия в возрасте, поле, телосложении, уровне биологического созревания определяют гетерохронность физического развития [1].

Нередко физическое и умственное созревание индивида, функциональная дееспособность двигательного аппарата и внутренних органов, общее состояние организма, т.е. все то, что характеризует так называемый биологический возраст, не согласуется с возрастом календарным, опережая его или наоборот, заметно отставая. Такое несоответствие может еще более усиливаться акселерацией, которая характеризуется следующими основными особенностями: ускоренным физическим развитием, более ранними сроками полового созревания, увеличением размеров тела [2].

Вопрос о соотношении между паспортным и биологическим возрастом у детей и подростков привлекает внимание представителей многих научно-практических

дисциплин: спортивной медицины, возрастной физиологии, педагогики, теории и методики физического воспитания и др. Это связано с тем, что биологический возраст в большей степени, чем паспортный, отражает онтогенетическую зрелость индивида и характер адаптивных реакций на физические нагрузки. Биологический возраст дает представление о работоспособности, уровне проявления основных двигательных качеств и характере приспособительных реакций на различные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки.

Критериями оценки биологического возраста являются морфологические, функциональные и биохимические показатели, диагностическая ценность которых изменяется в зависимости от периода созревания организма.

Следует помнить и тот факт, что подростки мужского пола одного и того же паспортного возраста, имеющие различные темпы полового созревания, значительно различаются по уровню морфофункциональных показателей. В связи с этим следует отметить, что характер физического развития и особенности адаптивных реакций внешнего дыхания и кровообращения у них в большей степени связаны с индивидуальными темпами полового созревания, чем с паспортным возрастом.

Примерно у 60—65% девочек 11—13 лет и мальчиков 13—15 лет наблюдается нормальный уровень развития (медианты); для 35—40% подростков характерно ускоренное (акселераты) или замедленное (ретарданты) биологическое развитие.

Многолетний педагогический опыт позволил нам утверждать, что психофизическое состояние подрастающего поколения характеризуется рядом негативных признаков, проявляющихся в снижении уровня здоровья детей, увеличении хронических заболеваний, ухудшении физической подготовленности. Проблемы детства усугубляются и тем, что за минувшие 10—15 лет заметно снизилась двигательная активность детей и подростков, распространенность гиподинамии среди школьников достигла 80%. Физическое воспитание, призванное укреплять здоровье обучающихся, имеет устойчиво низкую эффективность. На рубеже 90-х годов XX столетия с целью повышения эффективности физического воспитания были предложены новые подходы в его переосмыслении: формирование физической культуры личности (Лях В.И.), концепция физкультурного воспитания (Лубышева Л.И.), технология дифференцированного физкультурного образования (Короткова Е.А.). Установлено, что нормативные требования государственного стандарта по выявлению уровня развития двигательных способностей дети астеники и гиперстеники выполняют на оценку удовлетворительно и ниже. Немалое значение имеет и то, что периоды восстановления у различных соматотипов отличаются после выполнения циклической нагрузки различной интенсивности. Анализ научно-методической литературы показал, что имеющиеся рекомендации по дифференцированному подходу в развитии двигательных способностей школьников не решают проблему в целом, так как не в полной

мере учитывают биологические закономерности функционирования организма человека.

Анализ научно-методической литературы показал, что низкая эффективность системы школьного физического воспитания обусловлена рядом факторов: недостаточной теоретической основой планирования, использованием классификации физических качеств, не позволяющей планировать нагрузки разной направленности, использование усредненных величин меры физических нагрузок без их ориентации на природную предрасположенность детей и т.д. Поэтому, повысить результативность школьного физического воспитания возможно, опираясь, прежде всего, на биологические закономерности функционирования организма человека. Таким образом, на основе вышеизложенного предлагаем следующие способы решения проблемы:

1. Внедрение дифференцированного подхода, в котором основанием для дифференциации является соматотип, как морфологическое проявление генотипа человека.
2. Применение нагрузок избирательно на двигательные единицы типа и вида.
3. Планирование развития двигательных способностей школьников по основным параметрам (мера нагрузки, чередование работы и отдыха, соотношение нагрузок разной направленности, чередование нагрузок разной направленности).

Анализ морфологических показателей школьников различных соматотипов выявил достоверные отличия длины и массы тела, окружности грудной клетки. При оценке физического развития без учета соматотипа у детей астеников его уровень определен как ниже среднего, у нормостеников — как средний, а у гиперстеников — как выше среднего.

Нормативные требования, которые были разработаны много лет тому назад без учета приведенных выше причин, имеют скорее исторический характер, а не критерии для оценки кондиционных и координационных способностей учащихся школ. Несоответствие подготовленности обучающегося к стандарту норм из-за его биологических особенностей и физической неподготовленности вызывает отрицательный эффект при сдаче контрольных тестов по физической культуре. На протяжении месяца-двух, а то и года, ученик получает отрицательную оценку за выполнение контрольного упражнения.

Из-за неодинаковой подготовленности учеников, их морфологических и биологических особенностей, необходима дифференциация при развитии двигательных качеств, а также локальное воздействие на те или иные группы мышц с учетом биологического возраста и подготовленности обучающегося.

Литература

1. Арестов Ю.М. К проблеме дифференцированного физического воспитания в школе // Материалы четвертой научной конференции по физическому воспитанию детей и подростков. — М.: Издательство АПН СССР, 1968.
2. Вайшвила Ч.А. Зависимость развития двигательных качеств школьников от антропометрических, социометрических показателей // Материалы четвертой научной конференции по физическому воспитанию детей и подростков. — М.: Издательство АПН СССР, 1968.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М.: ФиС, 1983.
4. Вяткин Б.А. Обучая, помните о типе нервной системы // Физическая культура в школе, 1965
5. Гончаров Н.Н. Динамика мышечных сокращений при предельных напряжениях и ее возрастные изменения // Автореф. канд. дис. — М., 1952.
6. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. — Минск: Нар. Асвета, 1976.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. — М.: АCADEMIA, 2001.
8. Зацюрский В.М., Филин В.П. К теоретическому обоснованию современной методики воспитания быстроты движений // Теория и практика физической культуры. — М., 1962.

А.З.Минуллин

*начальник кафедры физической подготовки
Уфимский юридический институт МВД России
г.Уфа*

ПОНЯТИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

В психологическом словаре представлено следующее определение психической устойчивости «Психическая устойчивость — сохранение продуктивного функционирования психики в кратковременной или длительной напряженной ситуации» [12]. В большом толковом словаре А.Ребера «устойчивый» понимается как характеристика индивида, поведение которого относительно надежно и последовательно. В английском, немецком, французском и испанском языках слово «устойчивость» является синонимом слова «стабильность». «Стабильный» в этом словаре объясняется как черта, характеризующаяся отсутствием чрезмерных эмоциональных изменений. В этом случае часто используется уточняющее слово «эмоциональная» (стабильность). Действительно, психическая устойчивость — это способность соответствовать требованиям поддержания эффективности деятельности в различных, в том числе экстремальных ситуациях. По мнению А.А.Деркача, М.Ф.Секача и Г.С.Михайлова, психическая устойчивость дает

человеку возможность поддерживать максимальную работоспособность в различных напряженных ситуациях, добиваясь успеха в рамках жизненной стратегии. Речь идет о способности субъекта деятельности успешно противостоять условиям, которые могут отрицательно повлиять на его работоспособность. Применительно к спортивной деятельности, можно отметить, что психическая устойчивость является предпосылкой преодоления трудностей, активного и безошибочного выполнения задач в сложной обстановке соревновательной деятельности. Психическая устойчивость позволяет спортсмену сконцентрировать и распределить внимание, ориентироваться, использовать знания, навыки, умения, выдержать большие внешние и внутренние нагрузки. По мнению Е.П.Крупник, О.В.Приваловой, Л.В.Куликова, психическая устойчивость представляет гармоничность развития интеллектуальных, эмоционально-волевых и личностно-профессиональных качеств, которые обеспечивают успешность профессиональных, спортивных действий и поведенческих реакций в процессе жизнедеятельности человека.

Таким образом, на основании вышеизложенного мы сможем сделать вывод, что от уровня развития психической устойчивости напрямую зависит уровень эффективности соревновательной деятельности спортсмена. Показано, что психическая устойчивость — это относительно устойчивое, но конкретное проявление всех компонентов психики, имеющих определенную направленность, выражающих гармоничность связи человека с внешней средой в конкретных условиях.

Г.С.Никифоров утверждает, что психическая устойчивость может быть относительно постоянной характеристикой личности. В этом случае она обеспечивается равновесием психических процессов, состояний и свойств личности, такой организацией внутреннего мира, при которой в трудной ситуации доминирующими оказываются высшие чувства и мотивы, положительные черты характера. Психическая устойчивость может быть и ситуативной [6]. В структуре ситуативной психической устойчивости важное место занимают положительные мотивы поведения, сознательное самоуправление, правильная оценка обстоятельств.

Учитывая специфику бокса и особенности соревновательной деятельности в нем, нам представляется возможным говорить о ситуационной психической устойчивости как о факторе, обеспечивающем надежность и эффективность действий спортсмена.

Необходимо отметить, что предстартовые психические состояния достаточно полно изучены классиками отечественной психологии и педагогики спорта — А.Ц.Пуни, П.А.Рудиком, Б.А.Вяткиным, А.В.Родионовым, а так же широко представлены в работах современных исследователей — Л.Н.Головниковым, В.Н.Смоленцевой, А.В.Абдуллиной, С.С.Горбачевым.

Однако, на наш взгляд, влияние психической устойчивости на соревновательную результативность и разработка методик ее формирования в спорте,

выливается в новое перспективное направление и требует самостоятельного изучения.

О.А.Сиротин считает, что успешность спортивной деятельности определяется проявлением не какого-то одного свойства личности, а целого комплекса специфических особенностей. Обработка данных позволила выделить блок личностных характеристик, обеспечивающих надежность деятельности боксеров в экстремальных условиях. Автор в своем исследовании выявил четкую динамику понижения уровня личностной тревожности и невротизма по мере совершенствования спортивного мастерства.

В то же время закономерно возрастают показатели психической надежности, одним из компонентов которой является соревновательная эмоциональная устойчивость. Улучшаются также показатели мотивационной сферы, помехоустойчивости и способности к саморегуляции.

И так, нами установлено, что психическая устойчивость — это качество личности, отдельными аспектами которого являются стойкость, уравновешенность, сопротивляемость. Оно позволяет личности противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях. Психическая устойчивость признается условием поддержания максимальной эффективности соревновательной деятельности атлетов, поэтому в процессе подготовки спортсменов необходимо делать упор на оптимизацию их психической устойчивости.

Литература

1. Абдуллина А.В. Регуляция состояния тревоги у гимнасток 11—13 лет в процессе соревновательной деятельности: Дис. ... канд. пед. наук. — Набережные Челны: КамГИФК, 2009. — 183 с.
2. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 112 с.
3. Головников Л.Н. Исследование динамики психофизиологических компонентов эмоционального напряжения в боксе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М.: МГУ, 1974. — 26 с.
4. Горбачев С.С. Психическая регуляция состояния готовности боксера к экстремальной спортивной деятельности: Автореф. дис. ... канд. псих. наук. — М.: МГУ, 2009. — 24 с.
5. Деркач А.А., Секач М.Ф., Михайлова Г.С. Акмеологические основы саморегуляции психической устойчивости руководителя: монография. — М.: МПА, 1999. — 366 с.
6. Заварзина Л.В. Формирование эмоционально-волевой устойчивости у сотрудников органов внутренних дел: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 13.00.01 / МВД России, С.-Петербург. ун-т. — СПб., 2002. — 25 с.
7. Крупник Е.П. Психологическая устойчивость личности как условие преодоления противоречий в критических ситуациях // Вестник Российского гуманитарного научного фонда. — 2003. — № 4. — С. 128—138.
8. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. — СПб.: Питер, 2004. — 464 с.

9. Никифоров Г.С. Надежность профессиональной деятельности. Психология: Учебник / Ред. А.А.Крылов. — М.: «Проспект», 1998. — С. 484—494.
10. Привалова О.Д. Психическая устойчивость как фактор успешности профессиональной деятельности менеджеров малого бизнеса. Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. — М., 2004. — 160 с.
11. Пуни А.Ц. К психологической характеристике предстартового состояния спортсмена // Теория и практика физической культуры. — 1949. — № 7. — С. 519—526.
12. Психологический словарь / Под ред. Ярошевского М.Г. — 1990.
13. Ребер А. Большой толковый словарь. Основные термины и понятия по психологии и психиатрии. В 2 т. — 2000.
14. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. — М.: Мир, 2004. — 576 с.
15. Рудик П.А. Психология: Учебник. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 430 с.
16. Сиротин О.А. К вопросу о психофизиологической природе эмоциональной устойчивости спортсменов // Вопросы психологии. — 1973. — № 1. — С. 129—133.
17. Смоленцева В.Н. Развитие самообладания у боксеров на этапе начальной спортивной подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей: Дис. ... канд. пед. наук. — Омск, 1997. — 147 с.

В.Л.Мустаев

*канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой ТуИМ ФК
Кузбасский областной педагогический
институт им. Н.М.Голянской
г.Ленинск-Кузнецкий*

КОНЦЕПЦИЯ МОДЕЛИ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ

*Концепции — это системы научного знания,
имеющие вероятностный характер,
проблематический, гипотетический, то есть
еще не проверенные практикой.*

Гимнастический мир давно пользуется термином «школа» как определением для обозначения различий гимнастических систем. Так во времена становления физического воспитания, когда гимнастика являлась основным европейским средством и методом физического воспитания известность получили: «немецкая» школа гимнастики, «шведская» школа и «сокольская» школа гимнастических упражнений. При этом, «сокольская» гимнастика послужила основой становления и развития современной спортивной гимнастики.

С утверждением спортивной гимнастики олимпийским видом спорта, а она была представлена на первой олимпиаде современности в 1896 году, стали формироваться национальные гимнастические школы.

До 50-х годов прошлого века ведущей школой признавалась «Швейцарская школа гимнастики». Затем долгие годы на международной арене противоборствовали две национальные школы гимнастики «Советская школа» и «Японская школа». В конце XX века широкую известность получила «Американская гимнастическая школа». В XXI веке борьба на международном гимнастическом поприще разворачивается преимущественно между российской, китайской, американской и японской гимнастическими школами.

Для представления модели гимнастической школы, как определенного вектора ее развития представляется необходимым рассмотреть подобные варианты моделей школ в педагогике, культурологических исследованиях, науке.

Рассмотрим две отечественные педагогические школьные модели: модель школы В.А.Сухомлинского (60-г XX века) рис. 1, и модель школы Е.А.Ямбурга (XXI век), рис. 2.

В обеих моделях видны схожие структурные единицы, при этом и цели достаточно близки, ибо не может человек не мыслящий адаптироваться к изменяющимся условиям. основополагающей структурой представленных моделей является лидер, генератор идей и организатор творческого коллектива единомышленников.

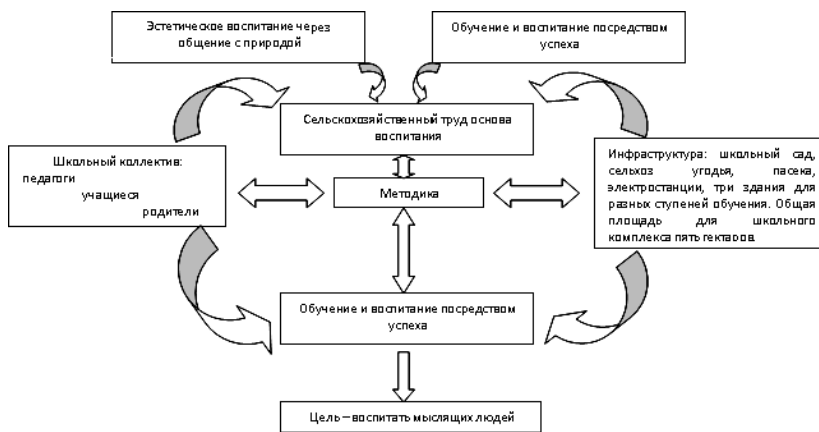


Рис. 1. Модель школы В.А.Сухомлинского

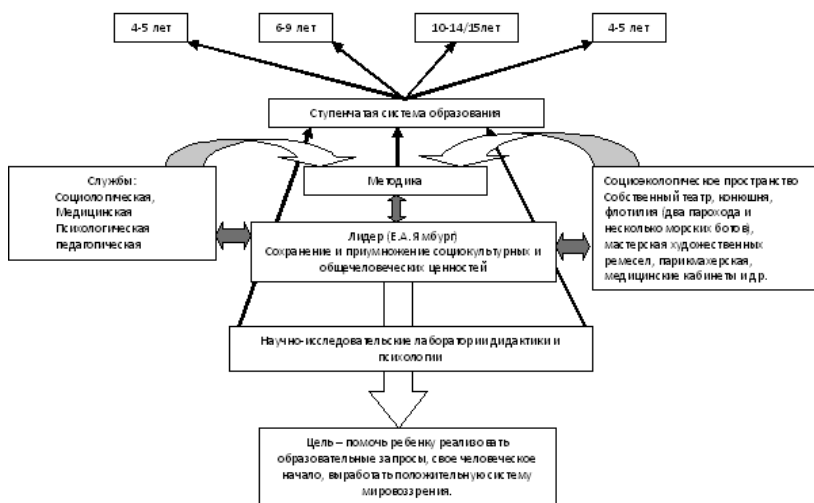


Рис. 2. Модель школы Е.А.Ямбурга

Отличие в моделях отмечается лишь в том, что в модели школы Е.А.Ямбурга имеется структура, обеспечивающая научное сопровождение образовательного и воспитательного процессов. Организационной формой являются научно-исследовательские лаборатории. Результаты научных исследований реализуются посредством специально организованных социомедиопсихологических и педагогических служб [4, 6]. Отмеченные различия детерминированы изменившимися политическими и социально-экономическими условиями современной России. Традиционная система образовательного процесса не отвечает вызовам времени и требует обязательного внедрения научно-обоснованных средств и методов в современном образовании. Другие структуры моделей идентичны, ступенчатость обучения, развитая инфраструктура, опора на труд, вернее на разные виды труда. Если в школе В.А.Сухомлинского это был сельский труд, что естественно для сельской школы, то в школе Е.А.Ямбурга, основной труд — это труд учебный, что характерно в условиях большого города.

Термин «культура» (лат. cultura — возделывание, обрабатывание, почитание) издавна используется для обозначения того, что сделано человеком, как синоним общественного, искусственного в противоположность природному, естественному. Этот смысл чего-то внеприродного, развитого и культивируемого человеком сохраняется за понятием культура до настоящего времени. В связи с тем, что феномен культуры полигамен и пронизывает практически все стороны

личной и общественной жизни человека, строго научного определения культуры не существует. Достаточно отметить, что на сегодняшний день в литературных источниках существует более 250 определений культуры. Вместе с тем необходимо отметить, что в ходе философского осмысления феномена культуры сформировались следующие ее концептуальные модели: натуралистическая, классическая, неклассическая, постмодернистская [2].

Рассмотрим модель школы живописи импрессионистов в рамках классической модели культуры, суть которой заключается в понимании культуры как прогресса духовного развития человечества в неразрывной связи с развитием общества и процессом предметно-практической деятельности человека.

В середине 19 века в живописи появилось новое радикальное течение, которое поломало все традиционные правила академического искусства. Термин (от фр. Impression — впечатление) впервые появился в 1860 году в публикациях арт-критика Луи Леро, посетивший выставку, где выставлялась работа Клода Моне «Впечатление. Восход солнца». Всех художников, рисовавших примерно в одном жанре, он назвал «впечатленцами», «импрессионистами»

Характерные особенности импрессионистов начинались с того, что они отвергли четкие линии и накладывали на них мазки краской. Отказались и от предварительных эскизов будущего полотна. Если по академическим канонам процесс живописи создавался в закрытых помещениях — художественных студиях, то импрессионисты вышли на открытый воздух, пытаясь поймать мгновенный эффект от света. Пренебрегая деталями, они старались передать впечатление реалистичных сцен из жизни и природы. В своих работах использовали короткие, сильные мазки чистой, несмешанной краски, чтобы достичь эффекта интенсивной цветовой вибрации.

Краткая характеристика художественных произведений импрессионистов представленная Д. Стефано позволяет выделить общие характерные особенности этой художественной школы «импрессионистов», представленные на рис. 3.

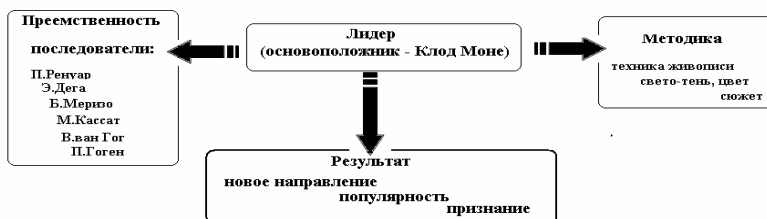


Рис. 3. Модель «школы импрессионизма»

Импрессионисты стремились передать в своих произведениях непосредственное впечатление от окружающей среды, прежде всего, от современного

города с его подвижной, импульсивной, разнообразной жизнью. Это впечатление они стремились воплотить на полотне, создав живописными средствами иллюзию света и воздуха, богатой световоздушной среды. Для этого они разложили цвет на весь спектр, стараясь писать чистым цветом, не смешивая его на палитре и используя оптическое восприятие глаза, сливающего на определенном расстоянии отдельные мазки в общий живописный образ. Они хотели быть максимально приближенными к тому, как тот или иной предмет видит человек в природе на пленэре, а человек видит его всегда во всем сложном взаимодействии со световоздушной средой [1]. Основоположник этого течения Клод Моне вскоре оказался в окружении молодых художников, которые приняли новую школу живописи: П.Ренуар, Э.Дега, В. Ван Гог, П.Гоген и др. Произведения импрессионистов завоевали любовь простой публики, которая увидела за движением огромный художественный потенциал, а сегодня их полотна признанные шедевры мировой живописи.

В науковедении научная школа определяется как один из типов научного сообщества, особая форма кооперации научной деятельности [3]. При этом термин школа предполагает наличие учеников и последователей. К признакам научной школы в первую очередь следует отнести наличие лидера, основателя новой идеи и конструктора программы исследований. Другими признаками научной школы следует признать оригинальность, эффективность или результативность связанной с открытием новых знаний. Для научной школы характерно и наличие традиций. Результативность научной школы проверяется временем и признанием научного сообщества. Таким образом, компоненты научной школы можно представить в форме модели, рис. 4.



Рис. 4. Модель научной школы

Сравнивая и обобщая представленные модели можно сконструировать и модель гимнастической школы. Поскольку во всех представленных моделях системообразующим компонентом является лидер, то вероятно и в модели гимнастической школы ему будет отведено первоочередное значение, рис. 5. В гимнастической школе лидер определяет целеполагание всей системы гимнастической школы — «высокий и оригинальный уровень спортивного мастерства гимнастов».

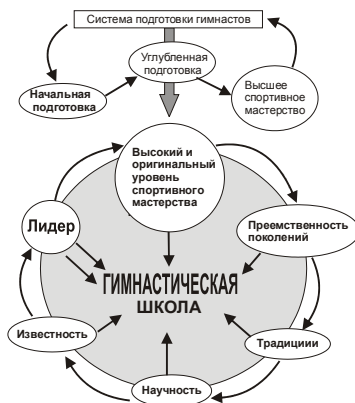


Рис. 5. Модель «гимнастической школы»

В гимнастике оригинальность может быть выражена в наличии «именных элементов», а высокий уровень характеризуется признанием результатов на международном уровне, т.е. определяет компонент — «известность».

Безусловно, в гимнастической школе должны быть последователи или преемники, которые продолжают развивать и совершенствовать избранное направление.

Компонент «научность» предполагает использование в учебно-тренировочном процессе научных походов на базе экспериментальных исследований с одной стороны, а с другой стороны методическое сопровождение в виде обобщения опыта работы в избранном направлении.

Высокий уровень спортивного мастерства невозможен без системной подготовки гимнастов, при этом вся система спортивной подготовки может опираться и на устоявшиеся традиции и на современные научные достижения.

В представленной модели представлены лишь наиболее общие структурные компоненты гимнастической школы, более детальная проработка каждого компонента является целью отдельного исследования.

Литература

1. Ильина Т. История искусств. Западноевропейское искусство) URL: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Culture/ilina/08.php
2. Культура как предмет философского анализа. Диалог культур в современном мире. URL: prepod.info/.../kultura-kak-predmet-filosofskogo-analiza-dialog-kult
3. Лебедев С.А. Философия науки: Словарь основных терминов. — М.: Академический Проект, 2004. — 320 с.

4. Сметана Б. Методика В.А.Сухомлинского. Электронный ресурс: URL: <http://www.historyofpedagogy.ru/?p=105>

5. Стефано Д. Большой атлас живописи. Изобразительное искусство 1000 лет. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2007. — 432 с.

6. Ямбург Е. Педагогика, психология, дефектология и медицина в модели адаптивной школы // Народное образование. — 2002. — № 1. — С. 79—85.

В.Л.Мустаев

*канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой ТуМ ФК
Кузбасский областной педагогический
институт им. Н.М.Голянской
г.Ленинск-Кузнецкий*

ЯПОНСКАЯ ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ШКОЛА

Современная спортивная гимнастика, как медалеемкий олимпийский вид представлена многими странами участницами олимпийского движения. При этом необходимо отметить, что этот вид спорта представляют страны, где ранее о спортивной гимнастике имелось весьма отдаленное представление. На гимнастическом помосте рядом с традиционно сильными гимнастическими командами Японии, Кореи, России, Америки соперничают команды Австралии, Колумбии, Бразилии и др.

Проблема исследования заключается в том, что в научно-методической литературе связанной с проблемами современного спорта понятие «национальная спортивная школа», употребляется, но исследуется не в должной мере. В литературных источниках можно встретить термины: «американская гимнастическая школа», ранее широкую известность имела «советская школа спортивной гимнастики», несколько позднее популярна была «японская школа спортивной гимнастики», после успеха китайских гимнастов на олимпийских играх 2008 года стали говорить о «китайской школе спортивной гимнастики» и т.д.

Актуальность исследования связана с существенной потерей авторитета отечественной школы спортивной гимнастики на международной арене. Вместе с тем, предпринимаются попытки возрождения «советской гимнастической школы». Для более полного понимания поставленной проблемы, представляется необходимым исследовать становление разных национальных гимнастических школ.

Цель исследования — определение особенностей «Японской гимнастической школы».

Под понятием «Национальная школа гимнастики» понимается направление развития спортивной гимнастики в той или иной стране [5].

Официально японская школа гимнастики связана с утверждением федерации спортивной гимнастики Японии (1951 г.) В 1952 году японские гимнасты дебютировали на XV О.И. Однако, по мнению С.С.Литвинова на этих играх японские гимнасты делали свои первые шаги к успеху. Японские специалисты из Хельсинки увезли целые мешки киноплёнок с записью выступлений гимнастов и, прежде всего, советских гимнастов. Полученные материалы были подвергнуты быстрому и тщательному анализу, что позволило внести существенные коррективы в подготовку японских гимнастов [4]. Созданная японская школа гимнастики привела к ошеломляющим результатам, табл. 1.

Таблица 1

Результаты японских гимнастов в командном первенстве на олимпийских играх 1956—2008 гг.

Номер Олимпийских игр, год, место проведения	Результаты командного первенства		
XVI 1956 Мельбурн	1. СССР	2. Япония	3. Финляндия
XVII 1960 Рим	1. Япония	2. СССР	3. Италия
XVIII 1964 Токио	1. Япония	2. СССР	3. ОГК/ГДРиФРГ
XIX 1968 Мехико	1. Япония	2. СССР	3. ГДР
XX 1972 Мюнхен	1. Япония	2. СССР	3. ГДР
XXI 1976 Монреаль	1. Япония	2. СССР	3. ГДР
XXII 1980 Москва	Участие не принимали		
XXIII 1984 Лос-Анджелес	1. США	2. Китай	3. Япония
XXIV 1988 Сеул	1. СССР	2. ГДР	3. Япония
XXV 1992 Барселона	1. СНГ*	2. Китай	3. Япония
XXVI 1996 Атланта	1. Россия	2. Китай	3. Украина
XXVII 2000 Сидней	1. Китай	2. Украина	3. Россия
XXVIII 2004 Афины	1. Япония	2. США	3. Румыния
XXIX 2008 Пекин	1. Китай	2. Япония	3. США

*Команда бывшего Советского Союза принимала участие объединенной командой Союза Независимых Государств (СНГ).

Не менее впечатляющие результаты японских гимнастов и в личном первенстве гимнастического многоборья, представленные в табл. 2.

Изначально японская школа гимнастики подражала советской системе выполнения гимнастических упражнений. Так, по мнению С.С.Литвинова, выполнение гимнастических элементов на перекладине прямым телом, японские гимнасты позаимствовали у великолепного советского турниста Павла Столбова [4]. Это предположение С.С.Литвинова подтверждается признанием Т.Оно, сильнейшего гимнаста Японии, что прямое тело в стойке японцы позаимствовали у П.Столбова [2].

**Результаты японских гимнастов в гимнастическом многоборье
на олимпийских играх 1956—2008 гг.**

Номер О.И., год	Результаты личного первенства в гимнастическом многоборье		
XVI 1956	1. В. Чукарин (СССР)	2. Т. Оно (Япония)	3. Ю. Титов (СССР)
XVII 1960	1. Б. Шахлин (СССР)	2. Т. Оно (Япония)	3. Ю. Титов (СССР)
XVIII 1964	1. Ю. Эндо (Япония)	2. В. Лисицкий (СССР)	3. С. Цуруми (Япония)
XIX 1968	1. С. Като (Япония)	2. М. Воронин (СССР)	3. А. Накаяма (Япония)
XX 1972	1. С. Като (Япония)	2. Э. Кенмоцу (Япония)	3. А. Накаяма (Япония)
XXI 1976	1. Н. Андрианов (СССР)	2. С. Като (Япония)	3. М. Цукахра (Япония)
XXII 1980	1. А. Дитятин (СССР)	2. Н. Андрианов (СССР)	3. С. Делчев (Болгария)
XXIII 1984	1. К. Гусикен (Япония)	2. П. Видмар (США)	3. Л. Нин (Китай)
XXIV 1988	1. В. Артемов (СССР)	2. В. Люкин (СССР)	3. Д. Белозерчев (СССР)
XXV 1992	1. В. Щерба (СНГ)	2. Г. Мисютин (СНГ)	3. В. Беленький (СНГ)
XXVI 1996	1. Л. Сяошуань (Китай)	2. А. Немов (Россия)	3. В. Щербо (Белоруссия)
XXVII 2000	1. А. Немов (Россия)	2. Я. Вей (Китай)	3. А. Береш (Украина)
XXVIII 2004	1. П. Хемм (США)	2. К. Еун (Корея)	3. Я. Юнг (Корея)
XXIX 2008	1. Янг Вей (Китай)	2. Кои Ушимура (Япония)	3. Бенуа Каранюб (Франция)

Как считает Ю.Н. Айвазян, успехи японской школы гимнастики заключаются в том, что гимнастика в Японии одно из основных средств в общей системе физического воспитания [2].

По мнению японского специалиста господина Аби, по настоящему, развитие гимнастики начинается в студенческом возрасте. Поэтому далеко не случайно самым важным соревнованием в стране является общенациональное первенство среди высших учебных заведений. Именно на этих соревнованиях часто проводится отбор гимнастов в национальную сборную страны [3].

Другой особенностью японской школы гимнастики является отсутствие проблемы перехода гимнастов от одного тренера к другому. Пока гимнаст учится в школе, он тренируется у преподавателя этой школы, при поступлении в колледж, выступает за колледж под руководством преподавателя этого учебного заведения. Такая система позволяет сохранить многих способных гимнастов во время переходного этапа.

Характерным отличием необходимо признать и роль тренера в системе тренировочного процесса. В основном он является организатором и руководителем. Данное положение основывается на постулате японской гимнастики «в соревнованиях упражнения выполняет гимнаст, а не тренер» [3].

Важнейшей особенностью японской школы гимнастики является стремление к изучению передового зарубежного опыта, а так же исследование и обобщение в области национальной системы подготовки гимнастов. В 1971 году издана

книга А.Канеко «Олимпийская гимнастика», автор достаточно подробно осветил дальнейшее развитие системы подготовки гимнастов высокой квалификации [2].

Еще одной особенностью японской школы гимнастики является тщательное ведение дневника гимнаста, что позволяет контролировать рост индивидуального технического мастерства, при этом тренер не просто просматривает дневники, но изучает их, полученные материалы дневника гимнаста являются основанием для планирования и проведения дальнейшей работы.

Важно отметить и то, что количество стартов в олимпийском цикле у японских гимнастов значительно меньше по сравнению с ведущими гимнастическими державами. При этом количество внутренних стартов превалирует, к тому же на внутренних соревнованиях судейство значительно «строже» и результат на них практически всегда ниже, чем на международных соревнованиях. По мнению Л.А. Коноваловой это объясняется и тем, что определенным образом дезинформирует мировую гимнастическую общественность относительно истинного уровня подготовленности японских гимнастов.

В истории мировой гимнастики японские гимнасты стали основателями нового направления — создание новых сверхсложных гимнастических упражнений. В реестре именных гимнастических элементов более двух десятков имен японских гимнастов. Эти оригинальные упражнения и сегодня украшают комбинации сильнейших гимнастов мира.

В заключении можно сформулировать основные характерные особенности японской гимнастической школы:

- продуманная система подготовки юных гимнастов на базе общеобразовательных школ, в которых гимнастика является ведущим средством физического воспитания;
- соревновательная система двух уровневая с преобладанием национальных стартов;
- тщательная фиксация и анализ тренировочных объемов и самочувствия гимнаста, осуществляется как тренером, так и самим гимнастом;
- стремление к поиску оригинальных и новых гимнастических элементов;
- научно-методическое обеспечение с неизменным анализом передовых тенденций в мировой гимнастике;
- использование в работе научного подхода с быстрым и качественным биомеханическим анализом.

Отмеченные особенности национальной гимнастической школы, позволяет японским гимнастам быть на передовых позициях мировой гимнастики.

Литература

1. Айвазян Ю.Н. Гимнастика Японии и США. Гимнастика. Сб. Вып. I. — М.: Физкультура и спорт, 1972. — С. 48—55.

2. Айвазян Ю.Н. Система подготовки юных гимнастов за рубежом (опыт ГДР, США, Япония). Гимнастика. Сб. Вып. I. — М.: Физкультура и спорт, 1972. — С. 54—59.
3. Большая олимпийская энциклопедия Т. 2. О — Я / Автор-составитель В.Я.Штейнбах. — М.: Олимпия Пресс, 2006. — 968 с.
4. Литвинов С.С. Диалог на гимнастической скамейке. Гимнастика. Сб. Вып. I-й / Сост. В.М.Смолевский. — Физкультура и спорт, 1974. — С. 6—10.
5. Смолевский В.М. Энциклопедия спортивная гимнастика. — М.: изд. АНИТА ПРЕСС. — 2006. — 378 с.

Д.Г.Мустафина

*канд. биол. наук, старший преподаватель кафедры
адаптивной физической культуры и медико-биологических
основ физического воспитания
Оренбургский государственный педагогический университет
г.Оренбург*

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОМ РАЗВИТИИ

Современный этап развития общества выдвигает новые задачи воспитания детей с нарушением интеллекта. В последние годы отечественные исследователи уделяли большое внимание этой проблеме (З.М.Богуславская, Л.Н.Галигузова, М.И.Лисина, Е.О.Смирнова и др.). Однако до сих пор, несмотря на значимость, она недостаточно изучена.

Физическая культура и спорт являются частью культуры общества, приобщение к которой, безусловно, будет способствовать адаптации любого нормального ребенка, а тем более детей, с недостатками в развитии в окружающем мире. Однако наряду с появившейся возможностью участия в спортивно-соревновательной деятельности возникает потребность в формировании научно-методической основы для организации и проведения спортивно-тренировочных занятий, а ряд ученых подчеркивает необходимость научного обоснования занятий спортом для инвалидов и лиц с отклонениями в умственном развитии [1]. Нам представляется важным понимание физической культуры с многообразием форм организации двигательной деятельности как одного из важных средств социализации личности человека, в том числе и лиц, имеющих нарушение интеллектуального развития.

Развитие физических качеств школьников, с отклонениями в умственном развитии, наиболее успешно будет осуществляться на уроках физической культуры с использованием специальных коррекционных заданий и упражнений.

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. В мире насчитывается более 300 млн. человек с умственной отсталостью. Специалисты, занимающиеся изучением данной категории детей, определяют умственную отсталость не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся многообразными признаками, как в клинической картине, так и в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств [2].

Степень умственной отсталости определяется интеллектуальным коэффициентом IQ (отношением психического возраста к паспортному).

В соответствии с МКБ-10 приняты следующие виды и условные показатели IQ: психическая норма: IQ 70-100; легкая умственная отсталость: IQ 50-69; умеренная умственная отсталость: IQ 35-49; тяжелая умственная отсталость: IQ 20-34; глубокая умственная отсталость: IQ 19 и ниже.

Обучение и воспитание детей с легкой и умеренной умственной отсталостью осуществляется в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях либо в специальных классах общеобразовательных школ, либо в виде домашнего обучения. Дети-сироты и оставшиеся без попечительства родителей обучаются в специальных детских домах и школах-интернатах.

Процесс обучения во вспомогательной школе, прежде всего, направлен на формирование у учащихся разнообразных знаний, умений и навыков, но, безусловно, при обучении происходит и воспитание, и развитие учащихся [6].

В учебном плане можно выделить две группы учебных предметов, которые особенно ярко способствуют воспитывающей направленности обучения. С одной стороны, это учебные предметы, в содержание которых включается материал, отражающий героизм нашего народа при защите Родины и в мирном строительстве, рассказывающий о богатствах родного края и необходимости беречь родную природу, о людях труда, некоторых профессиях и т.д. Другая группа учебных предметов (трудовое обучение в младших классах, профессионально-трудовое обучение, социально-бытовая ориентировка) способствуют воспитанию честности и добросовестности, желанию быть полезным человеком общества.

Кроме того, есть учебные предметы, способствующие эстетическому и физическому воспитанию (физкультура, рисование, пение и музыка, ритмика) [3].

Развивающий характер обучения во вспомогательной школе состоит в действии общего психическому и физическому развитию учащихся. В условиях постоянно повышающихся требований к уровню подготовки умственно отсталых школьников к жизни, направленность обучения на их общее развитие приобретает особое значение. Однако развитие умственно отсталых школьников без коррекции их мышления и нарушения психофизических функций не может быть достаточно успешным. Поэтому обучение во вспомогательной школе носит коррекционно-развивающий характер [5]. Однако развивающую направленность обучения следует отличать от коррекционной направленности. В процессе

коррекции всегда происходит развитие умственно отсталого ребенка, но развитие может быть, и не связано с коррекцией.

Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка, его потенциальных возможностей. Целесообразный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений [4].

Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия учебного материала, при подборе средств необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами: создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением; стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений; максимально активизировать познавательную деятельность; ориентироваться на сохранные функции, сензитивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка; при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал; упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память. На каждом занятии используются от 3 до 5 упражнений.

Адаптивная физическая культура для детей с умственной отсталостью это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей.

Физические качества школьников, с отклонениями в умственном развитии, наиболее успешно осуществляются на уроках физической культуры с использованием специальных коррекционных заданий и упражнений.

Литература

1. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В.Шапковой. — М.: Советский спорт, 2004. — 464 с., ил. С. 146—147, С. 175—211.
2. Коррекционная работа в специальных школах и дошкольных учреждениях. — Ленинград, 1985.

3. Вопросы обучения и воспитания умственно отсталых школьников / Под ред. Н.П.Долгобородова. — Ленинград, 1969.
4. Власова Т.А., Лебединская К.С. Отбор детей во вспомогательную школу. — М., 1983.
5. Коррекционная работа в процессе обучения и воспитания / Под ред. Данилкина. — Ленинград, 1974.
6. Рубинштейн С.Я. Психология умственно отсталого школьника. — М., 1979.

Д.Г.Мустафина

*канд. биол. наук, старший преподаватель кафедры
адаптивной физической культуры и медико-биологических
основ физического воспитания
Оренбургский государственный педагогический университет
г.Оренбург*

ВОЗМОЖНОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ С ИНФАРКТОМ МИОКАРДА

Лечебная физкультура используется в лечении многих заболеваний достаточно долгое время, однако обоснованное применение физкультуры при инфаркте миокарда появилось сравнительно недавно. Физический аспект реабилитации направлен на восстановление физической работоспособности больных, перенесших инфаркт миокарда, что обеспечивается своевременной и адекватной активизацией больных, ранним назначением лечебной гимнастики, затем адаптивной физической культурой, дозированной ходьбы, а в более позднем периоде — физических тренировок [1]. Физический аспект занимает особое место в системе реабилитации, поскольку восстановление способности больных удовлетворительно справляться с физическими нагрузками, встречающимися в повседневной жизни и на производстве, составляет основу всей системы реабилитации. Физическая реабилитация позволяет восстановить функции сердечнососудистой системы путем включения механизмов компенсации кардиального и экстракардиального характера, повысить толерантность к физическим нагрузкам.

Так, упражнения в постинфарктный период назначались русскими врачами уже в 18—19 веке, однако целенаправленных программ работы с больными еще не было, т.к. не было полноценной диагностики состояния больного. В основном же показывался полный покой на возможно длительный срок, что зачастую не соблюдалось больными, не имевшими возможности длительное время ограничивать себя в движении.

Особенно быстрое развитие АФК началось в начале XX века, когда появились инструментальные методы исследования, была накоплена экспериментальная база для дальнейших исследований. Сегодня лечебная физкультура применяется повсеместно, наряду с медикаментозной терапией.

Больным с инфарктом миокарда применяют физические упражнения в условиях активного и сознательного участия в лечебном процессе самого пациента. Это сознательное, волевое участие пациента в сложном процессе упражнения позволяет усиливать у него восстановление функций, нарушенных болезнью [2].

Лечебная физическая культура с многочисленными методами и средствами воздействия на организм человека способна изменить его реактивность и влиять на характер и течение не только основного заболевания, но и сопутствующей патологии. Применение лечебной физкультуры, особенно у больных кардиохирургического профиля, является неотъемлемой частью комплексного восстановительного лечения. В кардиореабилитации применяются: велотренажер, беговая дорожка, степпер и др. [6].

Режимы физических тренировок в комплексных системах постгоспитальной реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда должны быть строго систематизированы. Специально подобранные формы двигательной активности, направленные на достижение определенного уровня тренированности обуславливают оптимальную физическую работоспособность и стабильное здоровье. Физические нагрузки, не должны превышать функциональные возможности конкретного человека, но должны быть достаточно интенсивными, чтобы вызвать оптимальный тренировочный, оздоровительный эффект [3]. Эффективность физической тренировки, направленной на развитие физической выносливости при лечебных, профилактических и реабилитационных мероприятиях, зависит от включения не менее 1/6—1/7 всей скелетной мускулатуры, достаточной интенсивности и длительности физических нагрузок, индивидуального течения адаптации (привыкания) к физическим нагрузкам.

Одним из основных показателей к занятиям физической культурой больных инфарктом миокарда является выносливость, т.е. совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма (инвалидов и лиц с ограниченными возможностями), обеспечивающая его устойчивость к утомлению в условиях мышечной деятельности [4].

Наиболее оптимальные виды физических упражнений для тренировки выносливости — это медленный бег на длинные дистанции, велосипед или велотренажер, лыжный бег и ходьба. При ограничении физических нагрузок — это велотренажер, ходьба, гимнастические упражнения в монотонно-ритмическом темпе. На поликлиническом этапе реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда, наряду с физическим аспектом большое значение имеет и психологический, наиболее тесно связанный со всеми аспектами (социальным, профессиональным, физическим, медицинским) и взаимообусловленный ими. Психические изменения после инфаркта миокарда определяются, по опубликованным

данным, у 33—80% всех больных [5]. На поликлиническом этапе в фазе выздоровления типы личностных реакций на болезнь идентичны с теми, которые выявляются в острой фазе. Смулевич А.Б. в своих научных трудах описал положительный эффект применения психорелаксации для больных с ишемической болезнью сердца. Релаксация (от лат. *relaxatio* — облегчение, расслабление) — состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Разделяют долговременную релаксацию, которая происходит во время сна, гипноза, при фармакологических воздействиях, и относительно кратковременную, которая сменяется напряжением. Эффект релаксации используется как отдельный элемент в психотерапии (аутогенная тренировка, двигательная терапия, варианты с биологической обратной связью).

Адаптивная физкультура известна и используется в медицине давно, но при инфаркте миокарда применяется сравнительно недавно, она способна изменить реактивность организма, характер и течение заболевания, а также сопутствующих патологий. Но не стоит забывать, что лечение должно быть комплексным, направленным на восстановление всех сил организма, не только физических, но и психических, а кроме того и социальную адаптацию больного в обществе с учетом новых условий, навязанных болезнью. Целенаправленная и индивидуальная реабилитация больных с инфарктом миокарда средствами адаптивной физической культуры, ароматерапии и психорелаксации в дальнейшем способствует более быстрому восстановлению психического и физического здоровья. Каждое из этих средств создает дополнительные условия для полноценной адаптации больных.

Литература

1. Актуальные проблемы кардиологии. Тезисы докладов. — Томск, 1997.
2. Аронов Д.М., Николаева Л.Ф., Соболева В.А. и др. Влияние комплексной поэтапной реабилитации на физическую работоспособность больных инфарктом миокарда. Кардиология. — 1980. — № 6. — С. 22—28.
3. Аронов Д.М., Сидоренко Б.А., Лупанов В.П. и др. Актуальные вопросы классификации функционального состояния больных ишемической болезнью сердца. Кардиология. — 1982. — № 1. — С. 5—10.
4. Аронов Д.М. О толерантности больных коронарной недостаточностью к физической нагрузке. Кардиология. — 1970. — № 4. — С. 51—57.
5. (Askanas Z.) Асканас З. Реабилитация больных свежим инфарктом миокарда. Сообщение 1. Кардиология. — 1972. — № 9. — С. 24—32.
6. Ахмеджанов М.Ю., Ковблюк М.Н. Лечебная ходьба и терренкур при санаторно-курортной реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда (методические рекомендации). — Ялта, 1979. — 26 с.

Д.Г.Мустафина

*канд. биол. наук, старший преподаватель кафедры
адаптивной физической культуры и медико-биологических
основ физического воспитания
Оренбургский государственный педагогический университет
г. Оренбург*

ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. В мире насчитывается более 300 млн. человек с умственной отсталостью. Специалисты, занимающиеся изучением данной категории детей, определяют умственную отсталость не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся многообразными признаками, как в клинической картине, так и в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

По степени выраженности нарушений интеллекта выделяют 3 степени: самая легкая форма — дебильность, средняя — имбецильность, тяжелая — идиотизм [1].

Помимо нарушения интеллекта у данной категории детей наблюдается сопутствующие дефекта развития и соматические заболевания (нарушение речи, слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата).

Занятия плаванием направлены на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата, т.к. выражено нарушение осанки, плоскостопие I, II степени. Распространены оториноларингологические заболевания, болезни сердечно-сосудистой системы. Целесообразно укреплять дыхательную и сердечно-сосудистые системы.

Объем грудной клетки, масса тела, рост у детей отстает от здоровых сверстников. Чем больше выражено нарушение интеллекта, тем меньше наблюдается возможность повлиять на физическое и функциональное развитие детей.

При психолого-педагогической характеристике выявлено отставание в познавательных процессах (абстрактное мышление отсутствует). Дети не могут отделить главное от второстепенного, с трудом формируются зрительные и слуховые образы, практически отсутствует память (запоминание, хранение и воспроизведение информации). Пассивное внимание более выражено, чем активное и произвольное. Затруднена автоматизация предметных действий из-за повышения внимания к деталям [2].

Обучение плаванию лиц данной категории необходимо учитывать психоэмоциональное состояние. Освоение с водой может продлиться около года.

При выполнении должен учитываться принцип от простого к сложному. Упражнения должны разучиваться целостно-раздельным методом. Упражнения

на суше и в воде первоначально осваиваются совместно с партнером, который направляет движения занимающего. Необходимо повторять упражнения, которые разучивались в течение недели. При объяснении фиксировать внимание на той части тела, которая совершает движение.

На занятиях должны широко использоваться звуковые и речевые сигналы сопровождения. Часто занимающие теряют интерес, поэтому необходимо использовать игровые упражнения, оценивать и фиксировать уровень овладения занимающимися упражнениями по освоению с водой.

Все методы обучения применяются комплексно. При игровом методе обучения используются уже освоенные двигательные действия [3].

Необходимо оценивать любые, даже незначительные сдвиги занимающихся.

Перед обучением входу в воду занимающие должны обойти ванну бассейна, ознакомиться с оборудованием, инвентарем. Сесть на бортик поработать ногами, смочить водой руки, ноги, лицо, шею, плечи.

С нарушением слухового анализатора достаточно легко осваивают правила входа в воду (по лестнице, из положения сидя на бортике бассейна, соскоком в воду) и выхода из воды (по лестнице, с опорой на руки о бортик).

С нарушением зрения осваивают различные входы и выходы из воды с помощью сопровождающего их партнера.

С нарушением опорно-двигательного аппарата в зависимости от нарушения применяют различные виды входа и выхода из воды по возможности самостоятельно.

Для пловцов с нарушением функции позвоночника используют механические подъемники или с помощью партнера.

Для пловцов с ампутацией нижних конечностей для входа и выхода из воды могут быть использованы специальная или обычная лестница и помощь партнера [4].

Для передвижения в бассейне могут быть использованы специальные кресла, сидя в которых можно принимать душ, и заезжать прямо в бассейн с опускающимся и поднимающимся дном.

Для обучаемых с низким уровнем интеллекта осуществляются следующие действия.

Используя лестницу, прикрепляется одна красная лента к доминирующей руке занимающегося, вторая к поручню лестницы. Первый партнер показывает правильное положение тела (спиной к бассейну) и правильный хват руками за поручни (красная лента руки к красной ленте на поручне). Второй находится в воде сзади занимающегося и следит за правильной постановкой ног на ступеньки, оказывая при необходимости помощь. Вход в воду из положения, сидя на бортике бассейна, происходит следующим образом: место куда должен сесть обучаемый отмечено красными лентами, расположено примерно на ширине плеч. После того как обучаемый сел на бортик, первый партнер предлагает ему дотянуться рукой на которой красная лента до ленты на бортике, затем опереться

на обе руки и повернуться лицом к бортику. Второй партнер, находящийся в воде помогает пловцу опуститься в воду [5].

Помимо общих, имеются свои особенности требований для бассейна, предназначенные для лиц с отклонениями в здоровье.

Необходимы звукопоглощающие акустические потолки, стены должны обшиваться мягким и упругим материалом, на высоте не менее 2 м от пола, вмонтированы горизонтальные поручни, (высота от пола 0,9—1,2 м) для детей (0,5 м от пола).

Для защиты от шума следует предусматривать зоны и площадки с зелеными насаждениями. Для ориентации и безопасности с полной и частичной потерей зрения необходимы звуковые маячки по всему периметру ванн бассейна. Также необходимо предусматривать обходную дорожку не менее 2,5 м для открытых бассейнов, 2 м — для закрытых. Ширина дорожки со стороны тумбочек и выходов из раздевалок не менее 3,5 м.

В мелкой части бассейна для спуска в воду устанавливаются лестницы шириной 0,9 м (ширина ступенек не менее 0,3 м, высота — не более 0,14 м). Должна иметь стационарные поручни.

Размер ванны бассейна для маленьких детей (не менее 3*7 м с глубиной 0,25 до 0,5 м), в 6*12,5 м, глубина 0,6—0,8 дошкольный возраст, для школьников 0,8—1,05.

Для спуска необходимы специальные кресла подъемники, съемные лестницы. Места для хранения кресло-калясок, кабины для переодевания, из расчета одной для трех занимающихся, индивидуальные шкафы, для хранения протезов, костылей, скамья — желательна со спинкой и подлокотником. Необходимо предусматривать комнату отдыха, сауну, кабинет врача, комнату для партнеров (родители, родственники).

Литература

1. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В.Шапковой. — М.: Советский спорт, 2004. — 464 с., ил. — С. 146—147, С. 175—211.
2. Коррекционная работа в специальных школах и дошкольных учреждениях. — Ленинград, 1985.
3. Вопросы обучения и воспитания умственно отсталых школьников / Под ред. Н.П.Долгобородова. — Ленинград, 1969.
4. Власова Т.А., Лебединская К.С. Отбор детей во вспомогательную школу. — М., 1983.
5. Коррекционная работа в процессе обучения и воспитания / Под ред. Данилкина. — Ленинград, 1974.

Т.М.Панкратович

*канд.пед. наук, доцент кафедры теории и методики
спортивных дисциплин*

*Институт физической культуры и спорта
Оренбургский государственный педагогический университет
г.Оренбург*

САМОВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ ЮНОГО СПОРТСМЕНА

Воспитание, являясь важнейшей частью педагогического процесса, обращено преимущественно к целенаправленному развитию эмоционально-ценностной сферы личности. Оно направлено на формирование «образа жизни» человека, в отличие от «образа действия», формируемого обучением. Процесс воспитания следует понимать как двусторонний — педагогическое воздействие и деятельность самой личности. Он включает не только внешний, но и внутренний фактор развития личности. Речь идет не о подстраивании воспитания к некоему спонтанному развитию личности, а об организации свойственной данному явлению деятельности, об овладении движущими факторами процесса развития [1]. Анализ этого процесса показывает, что важной внутренней силой развития личности становится самовоспитание, которое, находясь в зависимости от воспитания, развивается по собственным законам. Под самовоспитанием понимается сознательная, систематическая работа личности над собой, направленная на формирование и совершенствование положительных и устранение отрицательных качеств в соответствии с требованиями общества, личными потребностями и сложившимися идеалами. Самовоспитание сложный интеллектуальный, волевой и эмоциональный процесс [3].

Психологические и педагогические исследования показывают, что общественные отношения, процесс воспитания не только формируют у человека predisposition самовоспитания, но и в дальнейшем непосредственно отражаются на процессе самовоспитания: человек или принимает окружающую действительность, или лишь приспосабливается к ней, или действует в противовес ей. Всегда, таким образом, существует определенная причинная связь между деятельностью личности по самовоспитанию и «внешним миром», то есть обществом с его организованными и стихийными воздействиями [2, 6, 8].

Разумеется, что нет оснований излишне ограничивать возможности самовоспитания, рассматривать его лишь как средство приспособления к внешним условиям. Следует учитывать различные аспекты анализа связи самовоспитания с внешними условиями. Самовоспитание, в соответствии с диалектико-материалистическим пониманием, определяется внешними условиями, воспитанием. Но, учитывая конкретный достигнутый уровень личностного развития человека, было бы наивным считать, что возможности самовоспитания ограничиваются

подчинением непосредственным внешним воздействиям. Воздействия на личность человека преломляются через его внутренний мир, который может препятствовать их влиянию на процесс самовоспитания. Поэтому, человек способен отвергать те или иные внешние требования. К тому же человек, совершенствуя себя, приобретает новые возможности как управления собой, так и воздействия на окружающую действительность, с тем, чтобы приспособить ее к своим требованиям.

В процессе самовоспитания наблюдается качественно новое явление во взаимодействии человека с внешним миром. Человек, изменяя свой внутренний мир, качества, привычки и т.д., приобретает возможность изменять некоторые собственные потребности, запросы по отношению к внешнему миру и таким образом влиять, на характер необходимых отношений с внешним миром, а не только стремиться к поддержанию уже установившихся целесообразных отношений [2, 6, 7].

Самовоспитание, таким образом, позволяет личности достигнуть более высокой относительной независимости от внешних условий. В то же время способность, посредством самовоспитания сознательно влиять на характер необходимых взаимоотношений с внешним миром, дает человеку возможность самостоятельно, в соответствие со своим мировоззрением, с учетом конкретной обстановки определить направленность самовоспитания. Поэтому роль самовоспитания не может быть сведена ни к изоляции от внешнего мира, ни к приспособлению к нему. Самовоспитание, являясь важной движущей силой развития личности, открывает новый этап взаимодействия между личностью и внешним миром, новый этап в его развитии.

Самовоспитание личности неразрывно связано с ее воспитанием, под влиянием которого возникают условия и морально-психологические предпосылки самовоспитания. В свою очередь, самовоспитание обеспечивает успех воспитания. И хотя воспитание и самовоспитание тесно связаны, между ними есть существенные различия:

- в процессе воспитания личность является объектом внешних воздействий, а при самовоспитании объектом воздействия становится субъект, то есть объект и субъект совпадают;
- если воспитанию человек подвергается со дня рождения, то самовоспитанием он начинает заниматься только при достижении определенного уровня морально-психологической зрелости, когда у него достаточно развиваются самосознание, способность к самоанализу и самооценке;
- в процессе воспитания учитываются возрастные и индивидуальные особенности личности воспитуемого, а самовоспитание непосредственно определяется возрастными и индивидуальными особенностями, которые не всегда осознаются личностью.

Рассматривая самовоспитание как характеристику личности, самовоспитание юного спортсмена может быть определено как готовность и способность (умение) юного спортсмена к сознательной, систематической работе над собой по формированию и совершенствованию положительных и устранению отрицательных качеств в соответствии с требованиями общества, личными потребностями и сложившимися идеалами. В структурном плане самовоспитание юного спортсмена мы рассматриваем как совокупность и взаимодействие мотивационного (психологическая готовность), знаниевого (теоретическая готовность), деятельностного (практическая готовность и способность) компонентов. Рассмотрим содержание каждого компонента.

Мотивационный компонент является базовым, поскольку успех самовоспитания, прежде всего, обуславливается соответствующей направленностью личности на этот процесс, т.е. наличием соответствующих данной деятельности мотивов, потребностей, интересов, ценностных ориентаций и установок. В отечественной науке потребности рассматриваются в качестве источника и причины активности человека. Потребности актуализируют деятельность человека и находят свое завершение в ней. Деятельность выступает как процесс удовлетворения личностно-значимой потребности и условие создания новых потребностей. Переход от личностно-значимой потребности к формулированию цели деятельности не совершается сам собой. Потребность и цель соединяются мотивом, который раскрывает человека с самой существенной стороны — со стороны его «самости». Устойчивая система мотивов определяет тактику тех или иных решений человека, обуславливает определение личностно-значимых перспектив, направленность поведения и деятельности человека. Отмечая роль мотивации в организации направленности личности, В.Н.Мясищев подчеркивал, что «результаты, которых достигает человек в своей жизни, лишь на 20—30% зависят от его интеллекта, а на 70—80% — от мотивов, которые у этого человека есть и которые побуждают его определенным образом вести себя» [4]. Рассматривая мотивационный компонент в структуре самовоспитания как психологическую готовность, мы говорим о принятии юным спортсменом установки на самосовершенствование как личностно-необходимого, и, следовательно, внутренне принятого убеждения.

Знаниевый компонент позволяет удовлетворить и развить потребности, мотивы, интересы юного спортсмена в рассматриваемом аспекте. При рассмотрении этого компонента мы исходили из того, что подросток не может успешно решать стоящие перед ним задачи по самовоспитанию, не владея необходимыми для этого знаниями. Для целей нашего исследования мы определили необходимый состав знаний для юного спортсмена: теоретические знания (сущность понятия самовоспитания, методы самовоспитания, волевые качества, нравственные качества); методические знания (методика самооценки, самоконтроля, методы, приемы и средства проектирования и организации процесса самовоспитания); технологические знания (техники управления эмоциональным состоянием,

техника аутотренинга, технологии проектирования, анализа и оценки продуктивности процесса самовоспитания).

Деятельностный компонент характеризует индивидуальный опыт юного спортсмена, интегрирующий в себе знания, ценностные ориентации, мотивы, потребности, интересы, установки, и проявляется в его умениях по самовоспитанию. Для нашего исследования важны умения проектировать свою деятельность (самостоятельно ставить цели и задачи самовоспитания, определять его методы, способы контроля); рефлексивные умения (умение работать в системе «Я и другие» — сравнивать свою деятельность по самовоспитанию с деятельностью своих товарищей, свою самооценку с оценкой окружающих; умение работать в системе «Я — другое Я», анализируя, оценивая и сравнивая свою деятельность по самовоспитанию в системах «Я — прошлое» и «Я — настоящее», самокорректируя и саморегулируя свою деятельность).

Основываясь на анализе психолого-педагогической литературы [5, 9, 10, 11 и др.], мы выделили педагогические условия, при реализации которых процесс самовоспитания юных спортсменов будет проходить более успешно: стимулирование потребности работы над собой; оказание педагогической помощи в уяснении подростками сущности самовоспитания и его методов; практическая помощь в разработке программ самовоспитания и их реализации. Реализация первого педагогического условия осуществляется через следующие действия: формирование у подростков общественных идеалов; развитие потребности личности на признание своего достойного места в спортивном коллективе, в среде сверстников; создание атмосферы состязательности; использование положительных примеров тренера и других членов коллектива; здоровые дискуссии на моральные темы и критика в коллективе. Особенностью реализации этого педагогического условия является наличие продуманной системы средств и методов стимулирования потребности самовоспитания, взаимосвязанных между собой: тематические беседы; тренинги на сплочение группы; проведение смотров-конкурсов на лучшего спортсмена группы; на лучшую группу; тренинги личностного роста; совместные тренировки со спортсменами-инвалидами. В основе реализации второго педагогического условия лежит организация осознания детьми своей личности, процесса самовоспитания и его методов. Процесс организации осознания осуществлялся через следующие действия: теоретические занятия о методах самооценки, самовоспитания, проведение учебных практикумов, психорегулирующих тренировок, тренингов. Реализация третьего педагогического условия означает переход преобладания воспитательного воздействия к преобладанию воспитательного взаимодействия тренера и спортсмена, их активное двустороннее движение к общей цели воспитания на основе равенства позиций познающих мир вместе воспитанника и воспитателя. При этом тренер не учит, а актуализирует, стимулирует стремления спортсмена к саморазвитию, изучает его активность, создает условия для самодвижения. При таком взаимодействии достигается максимальное саморазвитие, самоопределение,

самовоспитание подростка. Обеспечивая реализацию выявленных педагогических условий следует стремиться к такой организации тренировочных занятий, чтобы юные спортсмены получали удовольствие от самого процесса тренировки (физическая разрядка — удовлетворение потребности в движениях и в физической нагрузке, радость от самоопределения), а не переживали выполнение задания как тяжкий труд или самоистязание. Вместо призыва: «ты должен делать не то, что тебе нравится и доставляет удовольствие, а то, что нужно, что решил делать» целесообразно реализовывать принцип: «пусть необходимое станет желанным и приятным». Юные спортсмены, участвуя в соревнованиях, должны испытывать радость от каждого выступления, от каждого поединка, порой даже независимо от его исхода. Победа имеет большое значение, но в первую очередь как средство самоконтроля. Занятия спортом должны рассматриваться как один из наиболее хороших способов контроля над своим телом и волей, как возможность помериться силой, ловкостью, мастерством с соперником. Формированию потребности в самовоспитании будут способствовать правильно построенные тренировочные занятия. В них должен быть реализован принцип постепенности и возрастающей трудности. Слишком легкие задания вызывают скуку, слишком трудные могут спровоцировать отказ от занятий из-за боязни неудачи, переживаемой как поражение. Использование на тренировке соревновательного метода, поощрение к соперничеству должно быть осторожным, т.к. это прекрасный стимул для спортсменов с сильной нервной системой, но слишком сильный раздражитель для спортсменов со слабой и чувствительной нервной системой. Таких подростков нужно сначала заставить поверить в свои силы. Поощрение и порицание юного спортсмена необходимо, прежде всего, проводить, исходя из его личных достижений над самим собой. Именно в такой деятельности каждый юный спортсмен может быть успешным и может быть удовлетворен своей деятельностью.

Эффективность процесса самовоспитания юных спортсменов при реализации заявленных педагогических условий проверялась в ходе формирующего эксперимента, проходившего в естественных условиях учебно-тренировочного процесса легкоатлетов 14—15 лет. Сопоставляя результаты, полученные в ходе формирующего эксперимента, были выявлены изменения, происшедшие в уровнях развития самовоспитания юных спортсменов опытной и контрольной групп. Эти изменения более значительны в опытной группе в сравнении с группой контрольной. Так, на 41% уменьшилось количество спортсменов опытной группы, имеющих низкий уровень развития самовоспитания, против 8% — в контрольной группе. На 24% увеличилось количество спортсменов опытной группы, имеющих средний уровень развития самовоспитания против 8% в контрольной группе. Количество спортсменов опытной группы имеющих высокий уровень развития выросло на 17%, в контрольной группе изменений не произошло. Разница в результатах опытной и контрольной групп свидетельствует о том, что выделенные педагогические условия влияют на эффективность процесса

самовоспитания юных спортсменов опытной группы. Переход спортсменов-подростков с более низкого уровня развития самовоспитания на более высокий уровень позволяет рассматривать процесс самовоспитания как процесс формирования личности юного спортсмена, воспитывающей себя саму.

Литература

1. Андреев В.И. Педагогика творческого саморазвития. Книга 2. — Казань, 1998. — 318 с.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. — М.: Просвещение, 1998. — Ч. 3. — Гл. 2—4. — С. 350, 364.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера / Предисл. Н.В.Кузьминой, А.Ц.Пуни, А.В.Тарасова. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 375 с.
4. Изучение мотивации и поведения детей и подростков. / Под ред. Л.И.Божович, Л.В.Благонадежиной. — М.: Педагогика, 1972. — 352 с.
5. Ковалев А.Г. Самовоспитание школьников. — М.: Просвещение, 2007.
6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Политиздат, 1975. — 304 с.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. 2-е изд. — М., 2006. — С. 681.
8. Рувинский Л.И., Соловьева А.Е. Психология самовоспитания: Уч. пособие по спец. курсу для студентов пед. ин-тов. — М.: Просвещение, 2002. — 143 с.
9. Рувинский Р.И. Самовоспитание чувств, интеллекта, воли. — М.: Знание, 1983. — 123 с.
10. Слостенин В.А., Исаев И.Ф., Мищенко А.И., Шиянов Е.И. Педагогика: Учеб. пособие для студентов пед. учеб. завед. 4-е изд. — М.: Школа-Пресс, 2002. — 512 с.
11. Харламов И.Ф. Педагогика: Учеб. пособ. 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Высшая школа, 2000. — 576 с.

Е.Е.Паррибаева

*учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 3
г.Югорск*

ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного душевного и социального благополучия.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложены в детские годы. Воспитывая ребенка в семье и школе, мы часто употребляем слово «привычка».

К вредным привычкам учащихся мы относим безответственность, отсутствие умения плодотворно трудиться, неорганизованность и многое другое. Но мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит отсутствие привычки у ребенка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически. Это не прививается в семье, в школе и поэтому у будущего взрослого не формируется положительный образ здорового человека.

Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать — заболешь! Не будешь тепло одеваться — простудишься!». Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку — не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом — трудно будет достигать успехов в учении!».

Видим, поэтому, наши учащиеся среди исследуемых жизненных приоритетов ставят на первое место многое, но только не здоровье.

Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд, а ребенок тем более. За последние десятилетия человек настолько разленился, что вообще перестал двигаться. В школах отменили общественно-полезный труд, где дети приобретали простые навыки обихода.

За прошлое столетие, по мнению ученых, вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94 до 1 процента. Главными пороками XXI века становятся: накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, переизбыток и гиподинамия.

Даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не дает.

Родители говорят: «Моему ребенку и уроков физкультуры хватит, чтобы подвигаться». Родители видимо не догадываются о том, что уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11%.

В последнее время средства массовой информации активно поднимают вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми для подрастающего поколения.

На современном этапе особенность школьного обучения состоит в том, что ребенок обязательно должен достигнуть определенного результата. Несбывшиеся ожидания педагогов, родителей и самого ребенка приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам, у ребенка пропадает всякое желание учиться и просто активно, интересно жить. Он уходит в себя, бежит от проблем, которые начинают накапливаться по мере развития собственной бездеятельности, становится зачастую злым и агрессивным.

Организм ребенка качественно отличается от организма взрослого, и все нагрузки (умственные, физические, эмоциональные) должны регламентироваться, исходя из знаний морфофункциональных особенностей растущего организма.

Заболеваемость учащихся младших классов обусловлена рядом факторов. Отклонение от нормы в состоянии здоровья имеет определенную зависимость от анатомо-физиологических особенностей детей, находящихся в периоде роста и развития и потому особо ранимых к внешним воздействиям.

На физическое развитие, состояние здоровья и распространение заболеваний оказывают влияние:

- природно-климатические факторы: солнечная радиация, состав питьевой воды, среднегодовая температура воздуха, влажность и т.п.;
- социально-гигиенические факторы: чистота воды, воздуха, почвы; разная наполняемость классов, сменная занятость, семейные условия жизни (национальные особенности, материальные возможности, культурный уровень родителей, психологический климат семьи);
- биологические факторы: наследственность, состояние здоровья матери во время беременности, родовые травмы, нарушение состояния здоровья новорожденного.

Также в учебно-воспитательном процессе выделяют факторы, оказывающие наиболее выраженное отрицательное влияние на развитие и состояние здоровья растущего организма:

- недостаточная двигательная активность;
- нарушение режима дня и учебно-воспитательного процесса;
- нарушение гигиенических требований к учебной и трудовой деятельности;
- нарушение организации питания;
- отсутствие у школьников гигиенических навыков, наличие вредных привычек;
- неблагоприятный психологический микроклимат в семье и школе.

В современной школе все эти факторы присутствуют в полном объеме.

Учебный труд школьников связан с усиленной работой зрительного аппарата. На развитие близорукости оказывает влияние целый ряд причин, связанных с неправильной организацией труда учащихся, наличием перенесенных заболеваний, недостаточно калорийным питанием. У детей врожденная близорукость встречается редко. Чаще всего ухудшение зрения возникает у учащихся, начиная со второго года обучения в школе. Также в наш век компьютеризации детей страдающих близорукостью становится все больше. При составлении режима дня у учащихся школы 90% из них написали, что по приходу из школы они садятся за компьютер и проводят за ним от двух до шести часов.

Нарушения осанки являются одним из наиболее часто встречающихся заболеваний опорно-двигательного аппарата школьников. Случаи неправильной осанки в младшем школьном возрасте являются проявлением общей функциональной слабости организма.

Их возникновению способствуют перегрузка ребенка, неправильное сидение за партой, привычка носить в одной руке тяжести, несоответствие мебели росту ребенка.

С самого начала обучения в школе в жизни учащихся появляются некоторые отрицательные моменты: резкое ограничение двигательной активности, увеличение статической нагрузки, связанное с необходимостью длительного поддержания рабочей позы, усвоенные еще в дошкольном возрасте неправильные привычки сидеть горбясь и искривляя позвоночник стоять с опорой на одну ногу, ходить с наклоненной вниз головой и опущенными и сведенными вперед плечами.

Самой распространенной формой ожирения в детском и подростковом возрасте является ожирение, не связанное с нарушением работы эндокринной системы организма. У школьников наиболее часто встречаются случаи ожирения I и II степени (превышение веса на 15—50% от нормы в соотношении с ростом). Ожирение коварно и тем, что имеет много причин своего возникновения: наследственная предрасположенность, социальный уровень, психологические проблемы и стрессы, неправильный образ жизни, в который входит низкая физическая активность и, конечно, чрезмерное употребление жирной и калорийной пищи.

Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей. В значительной мере этому способствует телевидение. Сегодняшний теледень среднестатистического ребенка — это 2—3 часа неподвижности у телевизора, компьютера, усталость органов зрения и слуха, головные боли, плохое настроение, сонливость, апатия. Если ко всему выше сказанному добавить уличный шум, громкую музыку на улице и в доме, наушники, которые многие дети не снимают даже в школе, сотовые телефоны — это приводит к различного рода опасным симптомам и отклонениям в здоровье школьников. Ребенок, который ведет такой образ жизни, имеет не только проблемы в здоровье, но и стойкие трудности в учении. В первую очередь, это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответа у доски и многое другое.

У таких детей появляются проблемы личного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением кругозора, апатия, сменяющаяся агрессивностью, закрытость — это те немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни.

В последние годы в нашей стране увеличивается заболеваемость среди детского населения. Влияние данных факторов на развитие человека привело к серьезным последствиям, и прежде всего к резкому возрастанию количества детей с аномалиями в физическом и психическом развитии. На сегодняшний день лишь 4—10% выпускников общеобразовательных школ могут считаться абсолютно здоровыми.

Адаптивная физическая культура — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Адаптивная физическая культура направлена не только на работу с инвалидами, но и на работу с детьми с отклонениями в состоянии здоровья.

Лечебная физическая культура — это самостоятельная, медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности.

Длительный период наше государство не обозначало такой проблемы в школе, как дети с отклонением в состоянии здоровья. В школе были созданы медицинские группы, но работу с ними никто не проводил. В аттестат выставлялась не оценка, а аттестация по состоянию здоровья.

Во многих педагогических коллективах сохранена тенденция, что урок физической культуры — это урок не главный, не значимый и очень часто дети, которым необходимо заниматься спортом и физкультурой (отличники и т.д.), стараются под любым предлогом увильнуть от урока, а педагоги приветствуют это и поощряют. Это стратегия не одного, двух педагогов, а зачастую всего коллектива. Во время урока физкультуры, зачастую, дети репетируют проведение праздников, посвященных здоровому образу жизни. Урок безнравственности проводит сама система организации образовательного пространства школы.

В большинстве своем учителя физической культуры недостаточно задействованы системой повышения квалификации и переподготовки, мало учителей обладает методикой проведения ЛФК в школе. Даже если и организованы группы детей на занятия по ЛФК, то провести занятия квалифицированно невозможно, нужно обладать определенными знаниями. Среди моих четырех коллег, я единственная прошла курсы повышения квалификации по ЛФК и корригирующей гимнастике, и то в 2004 году. То же можно сказать и о медицинском персонале, работающем в школе. Наряду с этим, необходимо упомянуть о спортивных залах, которые заняты на протяжении всего учебного дня уроками физкультуры.

Многие первоклассники в первую четверть не могут справиться с физической нагрузкой на уроке физкультуры, жалуются родителям, что после урока устают. Таким детям необходимо заниматься дополнительно. Многие родители, чтобы впоследствии избежать отрицательных оценок по физкультуре, «выдумывают» своему ребенку заболевание.

В школах учатся и дети на так называемом индивидуальном обучении, где у них по учебному плану вообще отсутствует урок физкультуры. Из них 70% дети, которым необходимо заниматься лечебной физкультурой или корригирующей

гимнастикой. 40% детей занимающихся индивидуально страдают ожирением. С проблемами опорно-двигательного аппарата обучаются 20% детей.

Забота о здоровье требует постоянных усилий и взрослых, и особенно детей.

А.В.Парфенчук

*учитель физической культуры
Нижневартовская православная гимназия
г.Нижневартовск*

ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕШЕНИИ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

Общие требования к воспитателю выражены в словах Н.Г.Чернышевского: «Воспитатель сам должен быть тем, кем он хочет сделать воспитанника, или, по крайней мере, всеми силами к этому стремиться».

Воспитательская сила личного примера педагога обусловлена склонностью человека к подражанию. Особенно велика она у детей. «Слова убеждают, примеры влекут», — говорил римский философ Сенека.

Побуждая детей к физическому совершенствованию, учитель сам должен стремиться иметь гармонично развитые формы тела, правильную осанку, естественную манеру держаться и двигаться. Для этого преподаватель физкультуры должен систематически заниматься спортом, доступным его возрасту, состоянию здоровья, физической подготовленности.

Правильные взаимоотношения между учителем и детьми строятся на основе высокой требовательности педагога в сочетании с глубоким уважением к ребенку. Моральная поддержка при поражении или неудаче, поддержание уверенности в своих силах благоприятствуют созданию атмосферы оптимизма, жизнерадостности, неиссякаемой энергии детей.

С первого урока учащийся внимательно прислушивается к каждому слову учителя, присматривается к его поступкам, старается копировать его движения и действия, подражать во всем. Поэтому учителю физкультуры надо быть образцом поведения во всех отношениях для учащихся. Если учитель допускает какую-либо неточность или оплошность, то он должен честно и открыто признаться в этом перед учащимися. Это не подорвет авторитет, а наоборот, укрепит его. Ребята прекрасно понимают, что учитель, как и любой человек, может ошибиться (хотя это крайне нежелательно), но если требуется, надо признаться учащимся в своих промахах, т.к. для подростка весьма важно убедиться, что учитель не кичлив, а доступен и справедлив.

Если учитель физкультуры не следит за своим внешним видом и в то же время наказывает за это учащихся, то они делают вывод о его несправедливой требовательности. В их глазах падает авторитет учителя. Трудно добиться от ребят подтянутости, аккуратности, если сам не будешь примером в этом.

Учитель физкультуры должен твердо знать и выполнять то, чему он призван обучать школьников. Дети всегда чувствуют и понимают, когда учитель недорабатывает, когда он превращается в массовика-затейника и контролера учебных нормативов.

Нетвердые и неглубокие знания учебного материала, неуверенное исполнение учителем изучаемых приемов может пробудить у учащихся сомнение. Из-за какой-нибудь однажды допущенной неточности, впоследствии, даже к правильным объяснениям ребята отнесутся с некоторым недоверием. Учащиеся больше верят тому педагогу, который на затруднительный для него вопрос обещает дать ответ в другой раз, а не тому, который сразу дает невразумительный, неточный ответ и рекомендует его изъяснение считать правильным.

Личный пример учителя на занятиях играет огромную роль. Его умение точно, быстро и красиво выполнить изучаемый прием вызывает интерес у обучаемых. Учащиеся будут стараться выполнить и показать прием так, как его показал учитель. Если у ребят появится желание работать самостоятельно, значит, они добьются большего. «Ловкий показ — лучший молодым наказ», учил Суворов. Однако это не означает, что показ изучаемого приема исключает рассказ и пояснение. Краткие объяснения являются нередко хорошим средством, позволяющим детям быстро усвоить изучаемое. Теоретические сведения рекомендуется сообщать по следующей методике: сообщение знаний — тренировка; тренировка — сообщение знаний; сообщение знаний во время тренировки и др.

При этом, решая образовательную задачу, учитель должен показать обучаемым, что несоблюдение определенных правил развития физических качеств и формирования двигательных навыков сводит к нулю предпринимаемые на занятиях усилия.

В процессе обучения и воспитания на каждом занятии и в повседневной жизни нужно приучать ребят к сознательному усвоению изучаемых приемов и действий. Если ученик сам исправил ошибку, то он включается тем самым в активный процесс учебы. Внимание обучаемого сосредотачивается на совершенной им ошибке, он запомнит ее и в последующем не повторит.

Обучение и воспитание требует от учителя физкультуры исключительного терпения, воли и упорства, а также настойчивости. В каждом классе бывают ребята с разным уровнем развития, неодинаковыми способностями и склонностями, увлечениями. Обязанность учителя — учитывать эти различия и особенности каждого учащегося. Один может усвоить изучаемый прием после первого же показа, и ему не потребуется подробных объяснений. В то же время другим придется не только показать и пояснить, но и проделать упражнение

неоднократно, значит, к каждому обучаемому должен быть применен индивидуальный подход.

Часто бывает, что непонимание учеником изучаемого материала, неумение правильно выполнить показанный прием раздражает некоторых преподавателей. Такие учителя забывают о своей роли воспитателя. Ученик еще больше нервничает, чем учитель. У него появляется неверие в свои способности, неверие в то, что он сумеет выполнить этот прием. Достаточно только ученику вообразить, что он не способен что-либо сделать, и переубедить его будет очень трудно. К чести учителя нужно отнести умение пробуждать и постоянно поддерживать у учащихся веру в свои силы.

Встречаются учащиеся, которые не понимают изучаемого материала, не решаются переспросить, чтобы не создать о себе плохого мнения. Некоторые же боясь, что учитель физкультуры будет недоволен, вопросов не задают. Последнее обычно встречается, когда учитель вместо терпеливости при повторном пояснении или показе проявил хотя бы один раз нервозность, упрекнул ученика в непонятливости. Такой факт не служит примером в воспитании.

Терпеливость в обучении, т.е. умение учителя показывать (рассказывать) столько раз и до тех пор, пока обучаемый не поймет того, чему его учат, следует сочетать с методическим мастерством.

Требовательность учителя физкультуры — одно из важных условий физического воспитания учащихся. Она должна быть повседневной, справедливой, ровной, исключая грубость и унижение достоинства человека. Требованиям нужно быть до конца. Выполнение отдельного распоряжения нужно проверять. Наказание должно быть справедливым. Незаконным наложением взыскания преподаватель показывает плохой пример учащимся, озлобляет их против себя и изучения программного материала.

Перед наложением взыскания нельзя кричать на ученика, т.к. наказание вместо положительного эффекта будет иметь отрицательное воздействие. Ученик должен понять, что если он нарушил дисциплину, то он должен нести за это ответственность. Надо всегда помнить, что «ласковое слово пуще дубины». Грубость и окрики не являются примером и не помогают формированию физической культуры. Для одних учащихся выполнение определенных требований само собой разумеющееся, а для других — требует напоминания, применения метода наказания, который, кстати, не всегда оправдывает себя с трудновоспитуемыми детьми.

Большое значение для обучения и воспитания имеют правильные взаимоотношения учителя физкультуры с учащимися. Эти отношения должны быть равными и справедливыми со всеми детьми. Заигрывание с учащимися, стремление завоевать у них авторитет послаблением выполнения ими своих обязанностей и низкая требовательность не достойны звания учителя, а излишняя суровость отталкивает ученика, делает его скрытным, неразговорчивым, не всегда откровенным.

Учителю физической культуры принадлежит решающая роль в физическом воспитании учащихся. Преподаватель всегда должен это помнить и знать, что личный пример в физическом воспитании невозможно заменить каким-либо приемом или организованными формами работы, никакими уставами и программами.

Влияние личности педагога на учащихся может иметь различную глубину. Самым глубоким влиянием учителя на характер ученика надо считать то, что личность педагога является для ученика примером, а иногда и идеалом.

Учащиеся ценят в учителе такие качества, как требовательность, культура, мастерство в работе и замечают, как учитель относится к своей работе. Вдохновенная работа также является примером, и она не заканчивается на уроке. Учители, что под влиянием уроков физкультуры у учащихся возникают различные интересы, далеко выходящие за требования учебной программы, учителю физической культуры нужно стремиться к тому, чтобы найти такие формы внеклассной работы, которые наиболее полно удовлетворили бы запросы учащихся и способствовали дальнейшему совершенствованию знаний, умений, навыков, полученных на уроке.

Если учитель сумеет умело и интересно организовать не только уроки, но и внеклассную работу, то он будет иметь заслуженный авторитет у ребят и привьет привычку «разумно относиться к своему организму двадцать четыре часа в сутки», как говорил известный авиаконструктор Антонов. Создать в школе дух здорового образа жизни, быть своеобразным катализатором данного процесса — долг каждого учителя.

В профессиональную подготовку преподавателя физической культуры должно войти воспитание личности педагога — одно из самых важных условий глубокого влияния на учащихся и на их характер.

В ряду проблем образования, требующих коренного улучшения, особое место занимают вопросы физического воспитания учащихся. Для решения многих из них нужна государственная поддержка, но есть проблемы, которые находятся в компетенции самих школ, т.е. являются их «внутренним» резервом. Одной из таких проблем является отношение учителя к своей работе, его личный пример в решении задач физического воспитания. Если учитель физкультуры работает с полной отдачей, творчески, он даст и образование, и оздоровление, и физическую подготовленность.

Своевременная явка учащихся на урок, быстрое построение, наличие спортивной формы, четкая и доходчивая форма постановки задач, минимальная потеря времени на установку оборудования и высокая общая плотность занятия, организованный переход от одной части урока к последующей, хорошая дисциплина и обязательное выполнение учащимися учебных заданий — вот к чему стремлюсь и добиваюсь на каждом уроке, стараясь во всем быть примером для обучающихся, потому что только таким путем можно достичь поставленных задач.

Т.Н.Патрахина

канд. филос. наук, доцент кафедры коммерции и менеджмента

В.В.Золотаренко

*студент 3 курса, факультет физической культуры и спорта
Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г.Нижевартовск*

МОТИВАЦИОННЫЙ ПРОФИЛЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И СТИМУЛИРОВАНИЯ

Проблема выбора способов мотивации педагогического коллектива актуальна для каждого руководителя образовательного учреждения независимо от типа и вида. Одной из функций современного менеджера в сфере образования является функция выработки гибкой политики в системе мотивации подчиненных. Правильно выстроенная система мотивации позволяет решать серьезные задачи: повышать качество образовательной услуги, улучшать микроклимат в педагогическом коллективе, развивать потребность педагога в самосовершенствовании. Выстраивая систему мотивации, руководителю следует учитывать, что все люди мотивируются разными факторами, и залог успеха состоит в том, чтобы выяснить мотивационный профиль сотрудника и использовать методы стимулирования и виды вознаграждения, которые являются для него наиболее значимыми.

В современном менеджменте выделяют следующие методы, которые позволяют диагностировать потребности и мотивы подчиненных [3]:

- анкетирование;
- психологическое тестирование;
- наблюдение за поведением;
- анализ содержания высказываний сотрудников и неформальных тем бесед;
- сбор информации о наиболее обсуждаемых проблемах учреждения.

В ходе проведенного исследования был использован метод анкетирования (анкета «Типы мотивационного профиля персонала» Ю.К.Балашова и А.Г.Ковалева) [1]. В качестве объекта исследования выступили учителя физической культуры школ № 3, 17, 43 и лицея № 1 г.Нижевартовска в количестве 8 человек, возраст опрашиваемых — от 28 до 56 лет, стаж работы в образовательном учреждении — от 3 до 28 лет, из них — четыре мужчины и четыре женщины. Цель исследования — провести диагностику мотивационного профиля учителей и дать рекомендации по методам их стимулирования, исходя из результатов исследования.

В менеджменте выделяют несколько мотивационных типов, каждый из которых описывает характерное поведение человека в организации. Мотивационные типы можно разделить на два класса [2]:

- 1) класс избежательной мотивации (избегательная мотивация — человек стремится избежать нежелательных для себя последствий своего поведения);
- 2) класс достижительной мотивации (достижительная мотивация — человек ведет себя так, чтобы достичь определенных рубежей, к которым он стремится).

Таким образом, каждый человек описывается мотивационным профилем, показывающим, в какой степени в нем присутствует каждый мотивационный тип.

Различают следующие «чистые» типы мотивации:

- люмпенизированный ЛЮ (избегательный класс);
- инструментальный ИН (достижительный класс);
- профессиональный ПР (достижительный класс);
- патриотический ПА (достижительный класс);
- хозяйский ХО (достижительный класс).

Каждый сотрудник, с точки зрения его мотивации, представляет собой сочетание в некоторых пропорциях пяти чистых мотивационных типов. Характеристика типов мотивации представлена в таблице 1.

В ходе идентификации трудовой мотивации учителей физической культуры было выявлено, что из 8 респондентов — 5 относится к профессиональному типу мотивации, что составило 62,5%, у 2 педагогов ведущий тип (25%) — инструментальный, и у одного — патриотический (12,5%).

Таблица 1

Характеристика типов мотивации

Тип мотивации	Характеристика работника
Люмпенизированный	Такой работник предпочитает уравнильное распределение материальных благ; его постоянно преследует чувство зависти, неудовлетворенности порядком распределения благ в обществе; ему все равно, какую работу выполнять; согласен на низкую оплату при условии, чтобы другие не получали больше; у него низкая квалификация и он не стремится повысить ее, даже противодействует этому; ему присуща низкая активность и выступление против активности других; низкая ответственность, стремление переложить ее на других; стремление к минимизации усилий.

Инструментальный	Такой работник ориентирован на «голый заработок», желательно наличными и незамедлительно; он противник других форм поощрений, индифферентен к форме собственности и работодателю; интересуется ценами труда, а не его содержанием (то есть труд является инструментом для удовлетворения других потребностей, отсюда и название этого типа мотивации); важна обоснованность цены, не желает поощрений; важна способность обеспечить свою жизнь самостоятельно.
Профессиональный	Такой работник считает важнейшим условием деятельности реализацию своих профессиональных способностей, знаний и возможностей; его в значительной степени волнуют содержание труда и характер работы; интересуется содержанием работы; не согласен на неинтересные для него работы, сколько бы за них не платили; интересуют трудные задания — возможность самовыражения; считает важной свободу в оперативных действиях; важно профессиональное признание как лучшего по профессии.
Патриотический (социалистическая)	Характеризуется тем, что основа его мотивации к труду — высокие идейные и человеческие ценности; необходима идея, которая будет им двигать; важно общественное признание, участие в успехе; главная награда — всеобщее признание незаменимости в фирме.
Хозяйский	Этот тип мотивации основан на достижении и приумножении собственности, богатства, материальных благ и т.п.; для такого работника почти не нужна внешняя мотивация; для него достаточно этой внутренней идеи постоянного увеличения материальных благ; потребности таких работников практически не ограничены; такой работник: добровольно принимает на себя ответственность; характеризуется обостренным требованием свободы действий; не терпит контроля.

В качестве рекомендаций руководителям образовательных учреждений при определении форм стимулирования данных педагогов следует обратить внимание на соответствие мотивационных типов и форм стимулирования (см. табл. 2).

Следует учитывать, что «базовая» форма стимулирования — наибольшая ориентированность данной формы стимулирования на человека с данным типом мотивации; «применима» — данная форма стимулирования может быть использована; «нейтральная» — применение данной формы стимулирования не окажет никакого воздействия на человека, и он будет продолжать действовать как прежде; «запрещена» — применение данной формы стимулирования приведет к прямо противоположному эффекту и, возможно, к деструктивному поведению.

Если при определении форм стимулирования возникает противоречие, необходимо учитывать вес типов мотивации и структуру преобладающих типов по первому-второму месту.

При достижении результата сотрудник может получить внутреннее и внешнее вознаграждения.

Внутреннее вознаграждение — это чувство удовлетворения от достигнутого результата, ощущение значимости своего труда, осознание своего профессионализма [4].

Таблица 2

Соответствие мотивационных типов и форм стимулирования

Формы стимулирования	Мотивационный тип				
	ИН	ПР	ПА	ХО	ЛЮ
Негативные	Нейтральна	Запрещена	Применима	Запрещена	Базовая
Денежные	Базовая	Применима	Нейтральна	Применима	Нейтральна
Натуральные	Применима	Нейтральна	Применима	Нейтральна	Базовая
Моральные	Запрещена	Применима	Базовая	Нейтральна	Нейтральна
Патернализм	Запрещена	Запрещена	Применима	Запрещена	Базовая
Организационные	Нейтральна	Базовая	Нейтральна	Применима	Запрещена
Участие в управлении	Нейтральна	Применима	Применима	Базовая	Запрещена

Внешнее вознаграждение (стимулы поощрения) — это то, что предоставляется учреждением взамен выполненной работы: заработная плата, премии, служебный рост, символы статуса и престижа, похвалы и признания, разнообразные льготы и поощрения, возможность большего влияния на дела организации и т.д. [4].

Внешнее вознаграждение может быть следующим:

— экономическое: денежные — зарплата, все виды премий, участие в прибылях, ссуды; натуральные — покупка или аренда жилья, предоставление автомобиля и т.д.; патернализм (забота о работнике) — социальное и медицинское страхование, создание условий для отдыха, коллективные мероприятия;

— организационное: управление по целям, участие в делах организации, делегирование задач и полномочий, обогащение рабочего места, карьерный рост, обучение;

— морально-психологическое: признание заслуг в различных формах (грамоты, благодарственные письма, переходящий вымпел и т.д.), личная похвала руководителя, поддержка, уважение и доверие.

Таким образом, можно сделать вывод, эффективная система мотивации должна включать следующие обязательные этапы — определение потребностей и доминирующих мотивов членов вашего коллектива и подбор конкретных

стимулов, соответствующих индивидуальным мотивам педагогов, целям и возможностям вашего учреждения, а также оценка эффективности выбранных мер и их корректировка в случае необходимости.

Литература

1. Балашов Ю.К., Коваль А.Г. Мотивация и стимулирование персонала: основы построения системы стимулирования // Кадры предприятия. — 2002. — № 7, 8.
2. Кадровый центр «Ваша команда» [Сайт]. URL: <http://www.vashakomanda.ru>. Дата обращения: 20.02.2012.
3. Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг / Е.В.Сидоренко. — СПб.: Питер, 2008. — 175 с.
4. Управление персоналом организации: Учебник / Под ред. А.Я.Кибанова. — 4-е изд., доп. и перераб. — М.: ИНФРА-М, 2010. — 695 с.

А.Ю.Пащенко

канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин

В.А.Шалаев

канд. пед. наук, доцент

*Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г.Нижевартовск*

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Развитие современного цивилизованного общества характеризуется интеграционными процессами в деле обеспечения гармоничного духовного и физического развития личности. Формирование нового человека, способного самоадаптироваться, самореализоваться в условиях многоукладной социально-экономической жизни общества — важнейшая задача современности, от решения которой все больше будет зависеть дальнейшее поступательное развитие нашего общества в целом. Особенно это касается молодежи — тех, кто сегодня учится в школах и лицеях, колледжах, институтах и университетах, работает в сфере производства материальных и духовных ценностей.

Основу всесторонне развитой личности составляет физическое здоровье. «В здоровом теле — здоровый дух» гласит народная мудрость. Молодые люди, имеющие высокий уровень физической подготовленности, значительно быстрее осваивают профессию, лучше выполняют свою работу, быстрее адаптируются в жизни.

В связи с этим, особое внимание следует обратить на общеобразовательные школы, так как именно в них начинают закладываться духовно-нравственные, физические качества развивающейся личности.

В процессе работы с молодежью недостаточно опираться на обыденные представления и умозрительные заключения. Важно иметь ответ на такие вопросы: какова современная молодежь, каков уровень ее нравственной закалки, что представляет собой духовный мир молодого человека и какова его специфика.

Проблема здоровьесберегающего образования подрастающего поколения является комплексной проблемой обучения, воспитания и развития, решение которой в условиях массового образования должно осуществляться на базе целостной, своевременной, содержательной и технологичной системе «семья-школа».

Формирование у учащихся и студентов ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, во многом зависит от создания в учебном заведении организационно-педагогических условий, способствующих решению важнейшей проблемы. В связи с этим, в структуре обеспечения жизнедеятельности учащихся особое значение имеет педагогический компонент, сущность которого состоит в обучении здоровью индивида с самого раннего возраста. В этом направлении многие российские общеобразовательные учреждения делают только первые шаги, поэтому особенно ценен тот опыт, который накоплен учеными, педагогическими коллективами, медиками и психологами в данной области.

Проведенные ранее исследования выявили многообразие концептуальных подходов и различных организационно-педагогических условий в представленных образовательных программах различных учебных заведений, направленных на решение этой проблемы. Современная здоровьесберегающая педагогика, направленная на формирование здорового образа жизни, значительно отличается от традиционной, которую школа использовала еще несколько лет назад под названием «гигиеническое воспитание учащихся». Имеющиеся разработки в сфере гигиенических знаний, как известно, не дали ожидаемого результата. Так как заложенный в их основе не пассивно-информационный подход не способствовал формированию активной мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

Формирование здоровья подрастающего поколения педагогическими средствами зависит от усилий преподавателей всех специальностей, при этом, здоровотворческая деятельность будет тем эффективнее, чем выше уровень культуры здоровья всех субъектов образовательного процесса. Однако, на сегодня, главной проблемой остается отсутствие приоритета здорового образа жизни в обществе, недостаточное понимание места здоровья в образовательном пространстве, оторванность занятий физической культурой от традиционной этнопедагогической культуры народа.

В этой связи актуальной становится воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения, формирование стремления к здоровотворчеству. Здоровый образ жизни личности должен развиваться на протяжении всего периода обучения и подразумевать выработку ценностно-смысловых и деятельностно-практических оснований сохранения и укрепления здоровья.

Наши исследования по данной проблеме показывают, что в существующей практике образования проблеме формирования культуры здорового образа жизни не уделяется должного внимания. Отсутствие непрерывности, целостности при построении процесса формирования здорового образа жизни учащихся приводит к тому, что нет убежденности в необходимости присвоения ценностей культуры здоровья и их дальнейшей трансляции в предстоящей профессиональной деятельности, большинство школьников критично относятся к предлагаемым вопросам культуры здоровья в рамках преподавания учебных предметов.

Таким образом, считаем необходимым продолжить поиск наиболее эффективных средств, методов, технологий, способствующих формированию культуры здоровья учащихся.

Л.Г.Пащенко

*канд. пед. наук, доцент кафедры ТОФВ
Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г.Нижевартовск*

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ВНЕДРЕНИЯ ФГОС

Приказом Минобрнауки России от «6» октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» предусматривается введение в действие с 01 января 2010 года ФГОС в практику общеобразовательных учреждений. С сентября 2011 года все первоклассники нашей страны обучаются по новым стандартам.

Одним из требований Стандарта является наличие в основной образовательной программе начального общего образования программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, направленной на формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования.

Для разработки такой программы требуется поиск новых и систематизация имеющихся эффективных средств, форм, методик формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, используемых в условиях общеобразовательного учреждения для учащихся начальных классов.

Задачами нашей работы являются обобщение имеющегося опыта по формированию культуры здоровья младших школьников и формулирование перспективных направлений, которые должны найти отражение в соответствующем разделе образовательной программы.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ литературных источников и нормативно-директивных документов, педагогическое наблюдение, анкетирование, анализ официальных документов (классных журналов, медицинских карт).

Исследование проводилось на базе муниципальной общеобразовательной средней школы № 13 города Нижневартовска, имеющей статус «Школа здоровья», а также школы № 40 (обычная традиционная школа).

Анализ научно-методической литературы показал, что культура здоровья является важнейшей составляющей общей системы культуры. Она приобретает ведущее значение среди глобальных проблем современности, определяющих будущее человечества, и направлена на преодоление «факторов риска», возникновение и развитие болезней, а также на оптимальное использование природных и социальных условий в интересах сохранения здоровья. Понятие культуры здоровья объемно и многофакторно: это и сформированность представлений о здоровье и здоровом образе жизни, и наличие знаний о способах укрепления и сохранения здоровья, и осознание базовых ресурсов своего организма, развитие навыков психофизической саморегуляции и самоконтроля, отсутствие вредных привычек.

Важными факторами формирования культуры здоровья помимо правовых, социально-экономических, семейных, медицинских, экологических являются образовательно-воспитательные факторы, которые обеспечивают формирование жизненного приоритета здоровья и личностные, которые ориентируют каждого конкретного человека на формирование, сохранение и укрепление своего здоровья.

Школа № 13, на базе которой проводились наши исследования, является городским методическим центром «Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе» и выполняет координационную роль по обобщению и распространению передового педагогического опыта в рамках городского образовательного пространства.

Школа имеет хорошую материально-техническую базу, позволяющую оптимально организовывать учебно-воспитательный процесс и на должном уровне осуществлять комплексные мероприятия по здоровьесбережению.

Модульное расписание уроков в школе дает возможность ученикам адаптироваться к учебно-воспитательному процессу. Учебная нагрузка не превышает предельно допустимой нормы.

Уроки физкультуры проводятся дифференцированно вне основного расписания. Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата занимаются корректирующей гимнастикой. В школе организована широкая сеть спортивных секций. На базе школы проводят свои занятия тренеры ДЮСШ, школы олимпийского резерва, педагоги центра технического творчества.

Традиционными мероприятиями являются — кросс «Золотая осень», «Веселые старты», Губернаторские состязания, соревнования по плаванию, снайперу и пионерболу, лыжные гонки «Стартуют все», «Скакалка», малая Олимпиада. В каникулярные дни обязательными являются состязания «Мама, папа, я — спортивная семья». В школе работает агитбригада «Здоровячок», волонтеры которой проводят агитационную работу с учащимися 2—4 классов. Проводятся акции «Я здоровье сберегу — сам себе я помогу», «Чистота — залог здоровья», «Питайся правильно и лекарство не надобно», «Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим», «Здоровье в порядке — спасибо зарядке».

В школе создана специальная служба «Центр здоровья», которая работает над созданием условий, по сохранению и укреплению здоровья детей и подростков, проживающих в северных условиях, содействуя их гармоничному развитию. Центр организует профилактические и оздоровительные мероприятия совместно с администрацией, медицинским персоналом, педагогами, родителями.

Эффективность организуемой работы была изучена по показателям, рекомендуемым для оценивания культуры здоровья (авторы Макаренко, Тома).

Объектом исследования явились учащиеся 4-х классов обучающиеся в школе № 13, а также для сравнения школьники спортивного и обычного класса школы № 40. Оценивалась их заболеваемость гриппом и ОРВИ (таблица 1), отношение к ЗОЖ, активность занятий спортивно-оздоровительными упражнениями (таблица 2).

Таблица 1

Заболеваемость гриппом и ОРВИ учащихся 4-х классов

Частота заб-ий	13 школа (4Б)	40 школа спорт (4Б)	40 школа (4Г)
0	52,6	72,5	47,5
1	42,1	19,2	21
2	5,3	8,3	21
Больше 2	—	—	10,5

Видно, что лучшие показатели здоровья у учащихся спортивного класса традиционной школы — 72,5% детей ни разу не болели в первом полугодии, среди них отсутствуют школьники болевшие больше 2-х раз. Также нет таких

детей среди учащихся 13 школы. Самые высокие показатели заболеваемости у младших школьников, обучающихся в обычном классе обычной школы.

Таблица 2

**Занятость школьников в спортивных секциях и участие
в физкультурно-спортивных мероприятиях**

	13 школа (4Б)	40 школа спорт (4Б)	40 школа (4Г)
Занятия спортом	73,7%	100%	46%
Занятия ЛФК и КГ	5,2%	Не проводятся	
Соревнования и праздники	100%	100%	65%

Все мальчики спортивного класса 40 школы занимаются хоккеем, а девочки — аэробикой, систематически принимают участие в соревнованиях, проводимых не только ДЮСШ, но и школой. В обычном классе только 46% школьников занимаются в спортивных секциях и 65% участвуют в соревнованиях и праздниках. В 13 школе все ученики принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях, почти 74% занимаются спортом, а 5% (один школьник) по состоянию здоровья занимается ЛФК. В традиционной школе занятия по ЛФК и КГ не проводятся, так как отсутствуют соответствующие ставки для педагогов.

Ученики различных школ имеют следующие представления о ЗОЖ и готовности его ведения. Большинство учащихся спортивного класса традиционной школы и школы имеющей статус «Школа здоровья» связывают понятие ЗОЖ с занятиями спортом. Юные спортсмены оценивают свое здоровье как отличное и хорошее. Редко болеют половина детей, обучающихся в обычных классах, в спортивном классе таких детей 80%. Не пропускают занятия по болезни 65% учащихся школы здоровья, 80% юных спортсменов и 50% школьников обычного класса. 60% учеников 4-го класса традиционной школы не делают утренней зарядки, у спортсменов таких только 10%. Ученики спортивного класса с полной отдачей занимаются не только на тренировках, но и на уроках физкультуры. После уроков очень устают 30% школьников обычного класса традиционной школы и 5% школы Здоровья.

Таким образом, проведенное исследование показало, что учащиеся, оканчивающие начальную школу, обучающиеся в спортивном классе имеют более высокие показатели в проявлении культуры здоровья. Это позволяет использовать имеющийся потенциал юных спортсменов при организации и осуществлении целенаправленной работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, привлекая их к подготовке и проведению отдельных мероприятий и акций. Также у учащихся школы, где организован здоровьесберегающий образовательный процесс отмечается более высокий уровень проявления культуры здоровья, чем у сверстников, из традиционной школы.

В связи с этим, перспективными направлениями разработки программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должны стать следующие: создание здоровьесберегающей инфраструктуры, организация

рациональной учебной и внеучебной деятельности обучающихся, организация эффективной физкультурно-оздоровительной работы с привлечением к ней юных спортсменов, разработка и реализация дополнительных образовательных программ, направленных на формирование культуры здоровья обучающихся, организация просветительской работы с родителями.

Эти направления оптимально вписываются в рекомендации ФГОС по разработке программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Л.Г.Пащенко

канд. пед. наук, доцент кафедры ТОФВ

Н.А.Василенко

*студент 1 курса, факультет физической культуры и спорта
Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г.Нижевартовск*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ПОДГОТОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Тренировочные занятия являются основной структурной единицей тренировочного процесса. Рациональное планирование их на основе научных знаний о механизмах развития и компенсации утомления, а также динамики протекания восстановления при выполнении различных тренировочных нагрузок во многом определяет эффективность всего процесса тренировки.

Утомление является биологической защитной реакцией организма, направленной против истощения функционального потенциала центральной нервной системы, регулирующей все функции организма. По окончании работы утомление постепенно проходит — наступает восстановление — возвращение работоспособности и уровня функционирования организма к дорабочему состоянию, либо его превышению.

В настоящее время, уже ни у кого не вызывает сомнения то, что восстановление — неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов — важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности.

Восстановлению функционального состояния организма легкоатлетов после интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок должно уделяться значительное внимание. В этом залог профилактики травм, заболеваний спортсменов и перенапряжений.

Целью нашего исследования явилось изучение компетентности легкоатлетов г. Нижневартовска и их тренеров в вопросах применения средств восстановления в тренировочном процессе. Исследование проводилось на базе СДЮШОР по ИВС им. А.М.Беляева. В исследовании приняли участие 6 легкоатлетов, тренирующихся в учебно-тренировочных группах 3—4-го годов обучения и два тренера. Для достижения цели исследования применялось анкетирование. Анкета по выявлению отношения легкоатлетов к применению средств восстановления в процессе тренировки включала в себя 5 открытых вопросов.

В результате анкетирования были получены следующие результаты.

Отвечая на вопрос «Какие средства восстановления вы знаете?» легкоатлеты Нижневартовска ответили следующим образом: 67% знают о таких средствах повышения работоспособности как баня, гидропроцедуры и сон, 50% отнесли к средствам восстановления массаж, 33% — применение фито-препаратов и 17% — рациональное питание.

Ответы спортсменов на вопрос «Для чего нужны средства восстановления?» были следующими: для 67% опрошенных они необходимы для восстановления работоспособности организма, для 33% — для предупреждения перетренированности и переутомления, а также для обеспечения хорошего самочувствия, для 17% они необходимы для ускорения выведения молочной кислоты.

На вопрос: «Какие средства восстановления ты используешь в процессе тренировки?» спортсмены ответили так: 67% применяют гидропроцедуры, 50% используют для восстановления хороший сон и посещение суховоздушной бани, 33% повышают работоспособность с помощью витаминов и минералов, а 17% — с помощью восстановительного кросса.

Следующим вопросом был: «Какие средства восстановления, по твоему мнению, наиболее эффективны?». Ответы спортсменов распределились таким образом: для 50% опрошенных спортсменов это применение бани и гидропроцедур, для 33% — полноценный сон и применение массажа, для 17% — необходимость приема специализированного питания.

Отвечая на вопрос: «Как вы относитесь к фармакологическим средствам восстановления?» 67% легкоатлетов ответили «отрицательно», 17% — «нейтрально», 17% считают, что они должны применяться высококвалифицированными спортсменами перед соревнованиями и только 17% выразили свое положительное отношение к применению фармакологии в спорте, при условии грамотного их использования.

Анкетирование тренеров позволило выявить особенности применения средств восстановления и повышения работоспособности в тренировочном процессе легкоатлетов. На вопрос: «Какие средства восстановления вы используете в разные периоды тренировки?», тренеры ответили следующим образом: в подготовительном периоде применяются массаж, контрастный душ, баня и упражнения на гибкость, в соревновательном — массаж и контрастный душ, в переходном — купание в бассейне и посещение сауны.

Отвечая на вопрос: «Какие средства хотели бы использовать для ускорения восстановительных процессов?», тренеры легкоатлетов считают целесообразным использование криосауны и специальных мануальных приборов.

Мнение тренеров по вопросу отношения к использованию фармакологических средств восстановления в спорте следующее: к фармакологии они относятся отрицательно, но при этом считают, что в соревновательном периоде их использование необходимо.

Тренеры по легкой атлетике, отвечая на вопрос «Для спортсменов каких разрядов использование средств восстановления является актуальным?» отметили о необходимости их применения спортсменами, имеющими 1-й взрослый разряд и выше.

Проведенное анкетирование показало, что спортсмены, занимающиеся легкой атлетикой и их тренеры, недостаточно компетентны в вопросах применения средств восстановления и повышения работоспособности в тренировочном процессе, что требует поиска путей решения данной проблемы. Одним из них может стать разработка и внедрение в учебно-тренировочный процесс легкоатлетов, тренирующихся на этапе углубленной спортивной подготовки, образовательной программы, направленной на формирование знаний в области использования средств восстановления и умений их грамотного применения.

Л.Г.Пащенко

канд. пед. наук, доцент кафедры ТОФВ

Ю.О.Гончарова

*студентка 1 курса, факультет физической культуры и спорта
Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г.Нижевартовск*

ПРОЯВЛЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Состояние здоровья детей и подростков формируется под воздействием факторов окружающей среды, которые могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на растущий организм.

За последние десятилетия достигнуты определенные успехи в охране здоровья детей и подростков. Несмотря на достигнутые положительные результаты, наблюдается еще значительное распространение у детей и подростков ряда неинфекционных заболеваний и отклонений, в частности нарушений опорно-двигательного аппарата.

Широко распространены нарушения осанки, плоскостопие, причем за период школьного обучения число детей с данной патологией увеличивается (в 1,5 раза возрастает количество детей с нарушениями осанки, в 2,5 раза — с плоскостопием). Нарушения и заболевания опорно-двигательного аппарата наблюдаются в основном у часто болеющих и ослабленных детей, с низким уровнем физического развития, с сопутствующими заболеваниями нервной системы, слабостью мышечно-связочного аппарата.

Одним из способов улучшения состояния опорно-двигательного аппарата детей по результатам многочисленных исследований является привлечение их к занятиям физической культурой и спортом.

Акробатика — один из популярных и зрелищных видов гимнастики, относящийся к сложнокоординационным видам спорта и предъявляющий к занимающимся очень высокие специфические требования. Вместе с этим, занятия акробатикой полезны тем, кто на данный момент не имеет должной подготовленности, но рассматривает занятия этим видом спорта как способ постепенной подготовки к занятиям другим видом спорта.

Оздоровительная гимнастика с элементами акробатики способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребенка к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства, а также придает движениям красоту, грациозность, точность. Она обеспечивает развитие и психофизических качеств, таких, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление. Специфической задачей гимнастики является формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им. Кроме того, занимаясь акробатикой, ребенок развивает свой вестибулярный аппарат, что способствует улучшению координации движений, и он становится более ловким в повседневной жизни.

Задачами нашего исследования явились: 1) изучить проявление координационных способностей (КС) у девочек, занимающихся оздоровительной гимнастикой с элементами акробатики; 2) сравнить показатели координационных способностей девочек, имеющих отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и девочек без данных деформаций, занимающихся в группах СО.

Для решения поставленных задач использовали следующие методы: анализ литературных источников для подбора тестов, позволяющих изучить различные проявления КС; анализ медицинских карт для изучения состояния здоровья занимающихся; педагогическое тестирование для выявления показателей КС. Применялись следующие тесты: реагирующая способность оценивалась в тесте «Ловля линейки», кинестетическая — в тесте выполнение прыжка в длину в половину от максимального, статическое равновесие в тесте «Ласточка» с закрытыми глазами, ориентирование в пространстве в тесте «Бросок мяча

в горизонтальную цель», а также «Челночный бег 3х10 м». Для обработки полученных результатов использовались методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе КТВС «Юность Самотлора» г. Нижневартовска. В нем принимали участие 30 девочек 5—12 лет, занимающиеся оздоровительной гимнастикой с элементами акробатики в группах СО.

Анализ медицинских карт показал, что из 30 занимающихся только 10 девочек (33%) не имеют отклонений в ОДА, у 33% имеются нарушения осанки, у 27% — плоскостопие, у 7% девочек (2 человека) — дисплазия тазобедренного сустава.

Проведя исследование проявления КС у девочек, и дифференцировав их по возрастным группам: 5—6 лет, 7—9 и 10—12 лет, а также по состоянию здоровья, были получены следующие результаты (см. таблицу 1).

Таблица 1

Проявления КС у девочек, занимающихся оздоровительной гимнастикой с элементами акробатики

Возраст	Состояние здоровья	РС, см	КС, см	СР, сек	ОП, %	ЧБ, сек
10—12 лет	Здоровые	14,8	10,75	19,25	52,5	5,44
	С нар. ОДА	23,8	13,8	7,8	18	6,53
7—9 лет	Здоровые	15,5	3,75	31	45	6,24
	С нар. ОДА	27,9	12,57	13,4	25,7	6,44
5—6 лет	Здоровые	31	11,5	7,25	15	6,42
	С нар. ОДА	34,75	14,81	13,37	7,5	6,80

Примечание: РС — реагирующая способность, КС — кинестетическая способность, СР — статическое равновесие, ОП — ориентирование в пространстве, ЧБ — челночный бег.

Как видно из таблицы, у здоровых девочек 5—6 лет реагирующая способность лучше, чем у сверстниц с нарушениями ОДА. Эта же тенденция характерна для девочек 7—9 и 10—12 лет, при этом их показатели выше, чем у девочек дошкольного возраста. Наилучшие показатели кинестетической способности наблюдаются у девочек 7—9 лет, не имеющих отклонений. При этом, во всех возрастных группах здоровые девочки имеют лучшие показатели, чем сверстницы с нарушениями ОДА. Наиболее высокие показатели статического равновесия также наблюдаются у девочек 7—9 лет. Наихудшие показатели отмечаются у здоровых девочек 5-6 лет и девочек с нарушениями ОДА 10—12 лет. Способность к ориентированию в пространстве лучше всего проявляется в возрастных группах 7—9 и 10—12 лет. В дошкольном возрасте эти показатели составили 15% попаданий в горизонтальную цель у здоровых и 7,5% — у девочек с нарушениями ОДА. В челночном беге наилучшие результаты показали девочки 10—12 лет, на втором месте средний школьный возраст и на третьем дети

5—6 лет, при этом, также как и в предыдущих тестах девочки без отклонений имеют лучшие показатели, чем сверстницы с нарушениями ОДА.

Анализ КС девочек, занимающихся оздоровительной гимнастикой с элементами акробатики в группах СО, показал, что проявления реагирующей, кинестической способностей и статического равновесия лучше у девочек 7—9 лет без отклонений в состоянии ОДА, что соответствует данным многочисленных исследований о сенситивности данного возраста к развитию КС. Девочки 10—12 лет имеют лучшие показатели в ориентировании в пространстве и скорости пробегания челночного возраста, что объясняется особенностями анатомического и функционального развития организма. Девочки всех возрастных групп, имеющих нарушения ОДА, имеют низкие результаты во всех тестах.

Данное обстоятельство необходимо учитывать при организации и проведении занятий по оздоровительной гимнастике и акробатике, оказывая целенаправленное воздействие на развитие координационных способностей занимающихся.

Л.Г.Пащенко

канд. пед. наук, доцент кафедры ТОФВ

О.П.Кислицина

*студентка 6 курса, факультет физической культуры и спорта
Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г.Нижевартовск*

ПОВЫШЕНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Необходимым условием гармоничного развития личности дошкольника является достаточная двигательная активность. В последние годы большинство специалистов констатируют о гиподинамии детей дошкольного возраста, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме.

Дошкольный возраст — период активного развития познавательных способностей: в этот период активно осваивается окружающая действительность во всем многообразии свойств и проявлений. С этого возраста необходимо приобщать детей к систематическим занятиям физической культурой.

Целью исследования явилась оценка эффективности применяемых средств, методов, форм повышения познавательной активности у детей старшего дошкольного возраста, используемых в процессе физического воспитания в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Исследование проводилось на базе д/с «Улыбка» г.Мегиона. В исследовании принимали участие 20 воспитанников группы общеразвивающей направленности детей 6—7 лет в процессе занятий по физическому воспитанию которых использовались разработанные приемы повышения их познавательной активности, а также 20 воспитанников этого же возраста, занимающиеся по традиционной методике в д/с «Морозко». Определялся уровень физической подготовленности, уровень сформированности двигательных умений, выявлялся уровень теоретических знаний по физической культуре с опорой на наглядный материал, также определялся уровень заболеваемости детей.

Анализ научно-методической литературы показал, что в развитии познавательной активности детей недостаточно учитывается педагогический потенциал развивающей среды учреждения дошкольного образования детей, в частности наблюдается игнорирование познавательных интересов, потребностей дошкольников; у части педагогов и родителей отмечается выраженное стремление «сдерживать» любознательность ребенка, «приостановить» самостоятельный поиск ответа на интересующие его вопросы, проявление творчества.

Для повышения познавательной активности дошкольников в процессе физкультурного занятия, как основной формы физического воспитания, организуемой в дошкольном учреждении, мы использовали специально подобранные средства и методы физической культуры.

Для развития познавательных способностей детей нами был разработан блок сюжетных занятий «Здоровячок», направленный на ознакомление дошкольников со своим телом и его возможностями, воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование у детей положительного отношения к своему здоровью. Блок включает в себя девять занятий, планируемых ежемесячно в течении учебного году.

Разработаны и внедрены два краткосрочных проекта «Малые Олимпийские игры» (летние и зимние). Целью которых, является формирование предпосылок здорового образа жизни, знакомство детей с Олимпийскими видами спорта, формирование у них представления об Олимпийских играх, воспитание творчества, самостоятельности и инициативы в двигательных действиях, формирование интереса и любви к спорту, а также формирование дружеских отношений в коллективе детей, чувства сопереживания за своих товарищей.

Семья и детский сад — те социальные структуры, которые в основном определяют уровень развития и здоровья детей. Мы считаем, что необходимо осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение родителей, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в формировании практических навыков осуществления здорового образа жизни, расширяя положительный семейный опыт воспитания детей. Нами разработана серия совместных занятий родителей с детьми, целевыми установками которых являются расширение знаний о физическом воспитании ребенка (закаливание, укрепление здоровья с помощью физических упражнений, подвижных игр,

здоровьесберегающих методик), а также формирование потребности в здоровом образе жизни в семье.

В совместной и самостоятельной деятельности детей, мы использовали ряд дидактических игр, направленных на закрепление знаний о видах спорта и физической культуре в целом.

Была разработана и внедрена в практику физического воспитания детей система заданий двигательной и теоретической направленности, выполняя которые в процессе физкультурных занятий, дошкольник овладевает двигательными умениями и навыками, получает новые знания о своем теле и его возможностях, приобретает уверенность в том, что каждое занятие приносит пользу организму, формирует стройную осанку, приносит положительные эмоции, расширяет их кругозор в области физической культуры.

Нами было проведено педагогическое тестирование позволившее сравнить уровень физической подготовленности и выявить особенности проявления физических способностей у дошкольников 6 лет, занимающихся по традиционной и экспериментальной методикам физического воспитания.

В результате исследования оказалось, что 38% старших дошкольников экспериментальной группы имеют высокий уровень физической подготовленности, 38% — средний уровень и 24% — низкий. В контрольной группе только 20% детей имеют высокий уровень физической подготовленности, у 60% — средний, и у 20% — низкий.

Наши исследования позволили выявить уровни сформированности двигательных умений, используя качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания на дальность. В экспериментальной группе высокий уровень освоения техники бега у 60% воспитанников, средний уровень освоения — 40%. Качественные показатели освоения техники бега в контрольной группе следующие: у 44% — высокий уровень, у 25% — средний и низкий у 31% детей.

Уровень освоения прыжка в длину с места у детей д/с «Улыбка»: 56% имеют высокий уровень и 44% — средний уровень освоения техники, низкий уровень отсутствует. В д/с «Морозко» высокий уровень освоения прыжка в длину с места у 87% и средний у 13%, низкий уровень отсутствует.

Освоение техники метания на дальность правой рукой у детей экспериментальной группы: высокий уровень — 19%, средний уровень — 81%, низкий отсутствует, левой рукой — 13% высокий уровень, средний составил — 81%, низкий уровень — 6%. В контрольной группе дошкольников высокий уровень в метании правой рукой у 13%, средний — у 75%, низкий — у 12%, а левой рукой — у 50% высокий уровень, средний — у 37% и низкий у 13% обследуемых.

Физическое развитие, потребность к двигательной активности, изменение функциональных возможностей детей, служат существенными показателями оценки педагогических воздействий на занимающихся физической культурой. К ним может быть отнесен и показатель проявления интереса к физкультурным занятиям.

Проанализировав результаты опроса детей с опорой на наглядный материал с целью выявления теоретических знаний, нами было выявлено, что 60% старших дошкольников имеют высокий уровень информированности о спорте, его видах и отношении к занятиям физической культурой и 40% средний. Низкий уровень не был выявлен ни у одного ребенка. Воспитанники детского сада «Морозко» показали следующие результаты, высокий уровень у 40% детей, средний уровень — 30%, низкий уровень — 30%.

Таким образом, проведенное исследование показало, что, повышая познавательную активность дошкольников в процессе физического воспитания можно способствовать улучшению их физического развития и подготовленности, формированию знаний и повышению осведомленности в вопросах использования средств физической культуры для сохранения здоровья, а также повышению самостоятельной двигательной активности дошкольников.

Л.Г.Пащенко

канд. пед. наук, доцент кафедры ТОФВ

С.А.Самусева

*студентка 4 курса, факультет физической культуры и спорта
Нижневартковский государственный гуманитарный университет
г.Нижневартовск*

К ВОПРОСУ ОБ УСКОРЕНИИ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

С приходом в детский сад или другое дошкольное учреждение у ребенка начинается новый этап в его жизни. Воспитание в коллективе вырабатывает у малыша позитивные социальные стереотипы поведения — самостоятельность, внимание к окружающим, готовность помочь другому, а также способность находиться в группе детей.

Период адаптации к условиям детского сада — это сложный процесс приспособления организма ребенка к новым условиям социального существования, к новому режиму. Наиболее сложная перестройка организма происходит на начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию. Адаптивные возможности ребенка ограничены, поэтому резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к нарушениям в эмоциональной сфере, в поведении или замедлению темпа психофизического развития ребенка. Чтобы избежать осложнений

и обеспечить оптимальное течение адаптации необходимо создать условия, которые помогут смягчить разрыв ребенка с родителями и преодолеть страх и тревожность не только у детей, но и у их родителей, таким образом, обеспечить постепенный переход ребенка из условий семьи в дошкольное учреждение.

Адаптация — это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Таким образом, каждый ребенок привыкает по-своему.

По наблюдениям психологов средний срок адаптации в норме составляет: в яслях — 7—10 дней, в детском саду в три года — 2—3 недели, в старшем дошкольном возрасте — 1 месяц. Конечно, каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию. Всегда нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

Определяя степень адаптации детей, учитываются показатели и физического (аппетит, сон), и психического здоровья (эмоциональное состояние, социальные контакты с детьми и взрослыми, познавательная и игровая активность, реакция на изменение привычной ситуации).

Правильная организация двигательной деятельности ребенка в условиях детского сада будет способствовать улучшению его психофизиологического состояния и позволит сгладить отрицательные моменты, связанные с адаптацией. Целесообразное чередование характера деятельности ребенка предусматривает рациональное сочетание различных видов активности, что обеспечивает профилактику утомления нервной системы, создает у ребенка жизнерадостное настроение и оптимальную работоспособность. Организация двигательной деятельности, проводимая в дружелюбной, радостной обстановке позволит облегчить адаптацию ребенка к условиям детского сада.

Для ускорения адаптации ребенка к условиям детского сада считаем целесообразным использование в режиме дня дошкольника таких традиционных форм физического воспитания как утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультурный досуг. Помимо этого необходимо применять современные здоровьесберегающие технологии, в частности технологии, направленные на сохранение и стимулирование здоровья. К их числу относятся ритмопластика, при проведении которой следует обращать внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка. Динамические паузы, проводимые во время занятий, в течение 2—5 мин., по мере утомляемости детей, рекомендуемые для всех детей в качестве профилактики утомления. Динамические паузы, которые могут включать в себя

элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Ежедневно проводимые подвижные и спортивные игры, рассматриваемые как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате, проводимые с малой и средней степенью подвижности, подбираемые в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Релаксация, интенсивность которой зависит от состояния детей и преследуемых целей с использованием спокойной классической музыки (Чайковский, Рахманинов), звуков природы. Гимнастика пальчиковая, рекомендуемая всем детям, особенно с речевыми проблемами, которая может проводиться в любой удобный отрезок времени. Гимнастика для глаз, организуемая ежедневно по 3—5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Гимнастика дыхательная, проводимая в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Также могут быть использованы коррекционные технологии, такие как арт-терапия, где занятия проводятся по подгруппам по 10—13 человек. Могут применяться технологии музыкального воздействия в различных формах физкультурно-оздоровительной работы или как отдельные занятия в зависимости от поставленных целей. Которые могут использоваться в качестве вспомогательного средства, а также как часть других технологий для снятия напряжения и повышения эмоционального настроения.

Новым направлением является сказкотерапия, используемая для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

При проведении различных форм физического воспитания необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка, уровень сформированности двигательных умений, способность преодоления трудностей, двигательную активность, эмоциональный тонус. Все это позволит ускорить процесс адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В УСЛОВИЯХ КОЛЛЕДЖА

На современном этапе развития российского общества профессиональная компетентность и мобильность молодежи становятся одним из важнейших условий обеспечения конкурентоспособности национальной экономики и устойчивого поступательного движения социума в целом. В здоровом образе жизни человека, профессиональном долголетии и мобильности специалиста заинтересованы общество, государство, организации — работодатели и в первую очередь он сам. Все названные субъекты сходятся в понимании того, что формирование здорового образа жизни человека происходит в течение всего его существования, а формирование здорового образа жизни специалиста — первоначально на этапе его профессиональной подготовки, то есть в период обучения в среднем или высшем учебном заведении.

Одна из основных задач, которую решают преподаватели Альметьевского колледжа физической культуры при новом наборе абитуриентов, это формирование здорового образа жизни студентов. Ни один педагог не сможет в полной мере быть образцом подражания ученику, если его видят курящим или выпивающим спиртные напитки. Как может педагог призывать учеников к поддержанию здорового образа жизни, в то время, как он сам не стремится к этому. Для решения столь важной и актуальной на сегодняшний день проблемы, преподаватели используют не только свой личный пример, но и фамилии наших земляков, которые защищая честь нашей страны, смогли подняться на Олимпийский пьедестал, благодаря здоровому образу жизни, стремлению к достижению высших результатов и профессиональному мастерству. Наш колледж поистине гордится своими выпускниками такими как — Ольга Данилова, Фирая Султанова.

Процесс подготовки конкурентоспособных специалистов по физической культуре и спорту обусловлен рядом факторов, среди которых существенное значение имеет уровень готовности абитуриентов к среднему и высшему профессиональному физкультурному образованию. Общепринятые нормы вступительных экзаменов в колледжи и вузы физической культуры не позволяют выявить потенциальные возможности абитуриентов в сферах образования и профессиональной деятельности. Значительную часть студентов отчисляют по причине академической задолженности, низкой академической активности и неготовности трудиться по профилю профессионального образования.

Позитивные изменения общеобразовательной и высшей школы, направленные на модернизацию системы образования, невозможны без повышения специальных требований к формированию профессиональных умений будущих специалистов, в том числе и в сфере физической культуры и спорта. Это, в свою очередь, актуализирует проблему поиска путей, средств и методов, способных оптимизировать процесс профессионального становления будущих специалистов по физическому культуре и спорту, позволяющих им достичь высокого уровня профессионализма в различных видах как физкультурно-спортивной, так и повседневной деятельности, определяет необходимость отхода от утилитарного образования, т.е. простой передачи учащемуся суммы знаний и факторов, необходимых для конкретной деятельности.

Важным звеном в системе подготовки специалиста по физической культуре и спорту является совершенствование направлений подготовки, связанных с преподаванием теории и методики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. Рассматривая целевую установку образовательного процесса по физическому воспитанию студентов на активное формирование физической культуры личности будущего специалиста, следует иметь в виду, что «моторное обучение включает когнитивные учебные процессы. То есть связано с усвоением теоретических положений и знаний» [9]. При подобном подходе физическая культура выступает как составная часть общей и профессиональной культуры студента, как важнейшая качественная динамическая характеристика его личностного развития и одновременно как предмет фундаментальной деятельности, определяющей начало его социокультурного бытия, способ и меру реализации сущностных сил и способностей. В здоровом образе жизни человека, профессиональном долголетии и мобильности специалиста заинтересованы общество, государство, организации — работодатели и в первую очередь он сам. Все названные субъекты сходятся в понимании того, что формирование здорового образа жизни человека происходит в течение всего его существования, а формирование здорового образа жизни специалиста — первоначально на этапе его профессиональной подготовки, то есть в период его обучения в учебном заведении.

В последнее время возрос интерес исследователей к изучению наиболее информативных критериев профессиональной пригодности учащейся молодежи, а также признаков проявления физкультурно-педагогической ориентированности [8]. Отмечается необходимость оценивать профессиональные намерения и интересы поступающих в учебные заведения [1, 3], их индивидуально-психологические особенности [5, 7], уровень развития некоторых педагогических способностей [4].

В качестве факторов, детерминирующих успешность профессионального становления студентов физкультурного колледжа, Н.Б.Журбенко [6] и С.М.Ахметов [2] называют показатели физического развития и физической подготовленности и уровни развития некоторых психических процессов

и свойств личности. Среди последних заслуживают внимания мотивы поступления и уровни развития организаторских и коммуникативных способностей.

Именно проявление организаторских и коммуникативных способностей, мы можем наблюдать, во время прохождения педагогической практики абитуриентов. В Альметьевском колледже физической культуры период прохождения практики рассчитан на 5 семестр обучения (из 6). Нахождение абитуриентов в условиях школы в качестве практиканта-педагога, позволяет педагогам более глубоко рассмотреть профессиональную пригодность абитуриентов в новой сложившейся для них обстановке. Проявление организаторских и коммуникативных способностей, знания, полученные в период обучения в колледже, и умение применять их на практике, создают представление о возможности становления каждого абитуриента как специалиста в области физической культуры и спорта.

Литература

1. Аминов Н.А. Диагностика педагогических способностей / Н.А.Аминов. — М.: Институт практической психологии. Воронеж — МОДЭК, 1997 — 80 с.
2. Ахметов С.М. Мотивы и потребности абитуриентов, поступающих в педагогический колледж / С.М.Ахметов // Среднее профессиональное образование. — 2003. № 7. — С. 48—51.
3. Бабушкин Г.Д. Психологические основы формирования профессионального интереса к педагогической деятельности / Г.Д.Бабушкин. — Омск: ОГИФК, 1990. — 186 с.
4. Барабанов А.Г. Интеллектуальные и коммуникативные способности студентов ИФК / А.Г.Барабанов // Экспериментально-прикладная психология. — 1994. — № 2. — С. 14—18.
5. Борисова Е.М. Индивидуальность и профессия / Е.М.Борисова, Г.Л.Логинова. — М.: Знание, 1991. — 80 с.
6. Журбенко Н.Б. Отбор и адаптация к обучению студентов колледжей физической культуры на основе учета профессионально значимых качеств личности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Б.Журбенко. — Краснодар, 2000. — 22 с.
7. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П.Ильин. — СПб.: Изд-во «Питер», 2000. — 512 с.
8. Соловьева С.А. Значение диагностики индивидуальных особенностей студентов вузов физической культуры для повышения качества их профессиональной подготовки / С.А.Соловьева, С.М.Погудин, И.В.Долганова // Теория и практика физ. Культуры. — 1997. № 12. — С. 36—40.
9. Смирнова Г. Коммуникативные умения учителя / Г.Смирнова // Народное образование. — 1998. — № 1—2. — С. 206—208.

А.В.Петриченко
заведующий СК «Факел»

А.И.Клетнее
студент 6 курса, факультет физической культуры и спорта
Нижегородский государственный гуманитарный университет
г.Нижегород

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

В наше время физкультурно-спортивные сооружения, в сущности, представляют собой своеобразные заведения, имеющие не только спортивное, но и культурно-оздоровительное назначение. Стадионы, дворцы спорта, плавательные бассейны и манежи, лыжные и водные базы служат для проведения учебно-тренировочных занятий, организации спортивно-массовой и оздоровительной работы, а также для проведения соревнований, праздников и других зрелищных общественных мероприятий среди самых широких слоев населения.

Деятельность физкультурно-спортивного сооружения не ограничивается одной целью. К его основным функциям относится удовлетворение потребностей населения в качественных и доступных услугах, предоставляемых спортивными объектами, улучшение физического состояния населения за счет привлечения его к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование устойчивой потребности в здоровом образе жизни, развитии нравственных и духовных основ; ориентации подрастающего поколения на освоение позитивных ценностей физической культуры и спорта и популяризации спортивного стиля жизни, что требует, в свою очередь, эффективного управления.

Управление физкультурно-спортивными сооружениями включает в себя как умелый подбор и четкое распределение обязанностей персонала, так и обеспечение благоприятной финансовой стабильности учреждения, а также организацию различных мероприятий по социализации спорта в определенных слоях населения.

Физическая культура и спорт — это, несомненно, важная сторона общественной жизни. В прошлом спорту уделялось огромное внимание — он являлся элементом государственной политики, направленной на воспитание подрастающего поколения. В СССР существовала целостная и отлаженная система привлечения населения к активным занятиям физической культурой и подготовки спортивных кадров, как в общественных, так и в государственных организациях.

Современный этап характеризуется сокращением финансовой базы физкультуры и спорта, поэтому насущным вопросом становится поиск новых путей выживания и развития отрасли.

Тем не менее, г. Нижневартовск по праву можно назвать спортивным. В настоящее время в секциях и учебно-тренировочных группах 21-го спортивного учреждения занимаются более 15 тысяч детей и подростков. Жители города принимают активное участие в спортивно-массовых мероприятиях, занимаются оздоровительным бегом, катаются на коньках и лыжах, посещают фитнес-клубы и тренажерные залы. В 2011 году оздоровительными услугами физкультурно-спортивной направленности воспользовались более 50 тысяч граждан разных возрастов. Стремление к поддержанию физической формы и сохранению здоровья, приводит к тому, что желающих заниматься физкультурой и спортом с каждым годом становится все больше, причем включает их в сферу своих интересов не только, подрастающее поколение, но и взрослые.

Реализации этой потребности способствует позиция муниципалитета, создающего, по возможности, необходимые условия для занятий спортом. В 2011 году сдан в эксплуатацию физкультурно-спортивный комплекс «Триумф», открыт региональный филиал Центра спортивной подготовки сборных команд Югры (Нефтяник-3), обустраиваются и реконструируются дворовые спортивные площадки в микрорайонах.

Несмотря на увеличение темпов строительства, обеспеченность жителей города спортивными сооружениями составляет чуть более 13%. Поэтому, запланировано продолжение этой работы совместно с Департаментом физической культуры и спорта Югры в 2012 году. Запланирована сдача в эксплуатацию физкультурно-оздоровительного комплекса на Комсомольском озере, размещение двух модульных лыжных баз на территории СОК «Татра» и в старой части города, обустройство трех спортивных площадок и двух футбольных полей в микрорайонах города, открытие дополнительно трех пунктов проката спортивно-инвентаря.

И любительские занятия, и профессиональный спорт требуют высокого уровня комфорта, поэтому современные физкультурно-спортивные сооружения не могут ограничиваться лишь ареной для соревнований и трибуной для зрителей. Крупные стадионы, площадки районного масштаба, многофункциональные спортивные комплексы или небольшой спортклуб подразумевают массовое пребывание людей, поэтому подобные сооружения должны быть оснащены высокотехнологичными системами жизнеобеспечения и автоматизации.

Тем не менее, по-прежнему не изжиты извечные проблемы развития сети физкультурно-спортивных сооружений. Необходимо совершенствование нормативной базы, реконструкция и дальнейшее строительство физкультурно-оздоровительных и спортивных комплексов, их техническое переоснащение и усовершенствование. Однако, самым насущным вопросом остается недостаточное финансирование.

Вызывает сомнение, что в ближайшее время финансирование этой социальной сферы будет выделено в череде государственных проблем и обеспечена достаточная поддержка для обновления и расширения материально-технической базы. При всем том, для удовлетворения всех потребностей населения, необходимо многократное увеличение бюджета физкультурно-спортивной отрасли.

Одним из путей решения проблемы является расширение спектра платных услуг населению и организация коммерческой деятельности посредством физической культуры и спорта. Они позволят более полно удовлетворить потребности населения в систематических занятиях физической культурой.

Наряду с этим, платные услуги позволят более эффективно использовать трудовые, материальные и финансовые ресурсы физкультурно-спортивных организаций: создать дополнительные рабочие места, увеличить оплату труда занятых специалистов и т.д. Следует отметить и тот факт, что механизм финансирования должен базироваться на категории эффективности, то есть на соотношении затрат и результата.

Источниками финансирования физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, организуемой на платной основе, являются платежи населения, денежные средства, полученные по договорам с предприятиями, учреждениями и организациями, доходы от предпринимательской деятельности, другие, не запрещенные действующим законодательством поступления. Стоимость видов платных услуг (прейскурант цен) утверждается директором комплекса и согласовывается с министром физической культуры и спорта. Платные услуги, оказываемые в спортивно-оздоровительном комплексе, по своему характеру подразделяются на профильные: занятия физической культурой и спортом, проведение спортивных мероприятий, предоставление объектов физической культуры и спорта для отдыха и непрофильные: деятельность кафе, ремонт и подготовка спортивного инвентаря, прокат инвентаря и т.д.

Таким образом, получается замкнутый цикл: обеспечение увеличенного количества занимающихся необходимым инвентарем и оборудованием требует больших финансовых вливаний, однако, увеличение внебюджетных поступлений, в свою очередь, может быть обеспечено за счет эксплуатации дополнительного инвентаря и оборудования.

Доля платных услуг в общем бюджете физкультурно-спортивного учреждения может составлять от 10 до 30%. На данный момент для государственного учреждения, это оптимальный процент, не противоречащий законодательству.

Практика показала, что внебюджетные поступления позволяют оперативно решать различного рода затруднения в финансовом плане организации. Так возможно обновление и расширение материально-технической базы, улучшенное комплектование спортивных залов, финансирование спортивной команды или приобретение транспортных средств. То есть, внебюджетные средства

могут распределяться на любые нужды учреждения вне зависимости от расходной статьи, и что особенно важно на то, что действительно необходимо.

Следовательно, дополнительные платные услуги могут стать существенным источником привлечения внебюджетных средств в качестве оперативного финансирования хозяйственной деятельности физкультурно-спортивного сооружения.

А.А.Повзун

канд. биол. наук, доцент кафедры физиологии

Н.В.Васильева

старший лаборант кафедры физиологии

Ю.А.Дренина

*студентка 3 курса лечебного факультета
Сургутский государственный университет
г.Сургут*

ГЕНДЕРНЫЙ САМОАНАЛИЗ ПОЛОРОЛЕВЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТА

Проблемы пола, взаимоотношений полов, брака и семьи являются, с одной стороны, существенной и значимой частью повседневного бытия человека, с другой — входят в предметные области различных научных и прикладных дисциплин — обществоведческих, медико-биологических, психолого-педагогических. Психосексуальное развитие, сексуальное и matrimониальное поведение определяются двумя группами взаимосвязанных факторов: медико-биологических и социокультурных. К первым относятся средовые факторы: климатические, экологические, пищевые и другие параметры среды обитания человека и его образа жизни, а также его индивидуальные анатомо-физиологические, эндокринные и другие особенности. Ко вторым — все факторы, определяющие социализацию человека, то есть усвоение им конкретных социальных норм и традиций, жизненных ценностей, стиля поведения и пр. К ним относятся этнокультура, в том числе менталитет и половая мораль, институты социализации, средства массовой информации, литература и искусство, значимые взрослые и сверстники.

Психосексуальное развитие и сексуальное поведение человека, а также сценарий его личной жизни по разным причинам не всегда складываются в варианте, позитивном как для самого человека, так и для его социального окружения или общества в целом. Поэтому социум всегда пытался направить развитие этих элементов бытия человека в «правильну», с точки зрения господствующей

в нем точке зрения, сторону и, прежде всего, через основные институты социализации, главным образом такие, как семья и воспитательно-образовательные учреждения [1].

Несмотря на характерные для нашего времени размывания полоролевых стереотипов, с их регулирующим действием приходится считаться, тем более, что в спорте они принимают сложные и противоречивые формы. Отнесение спорта к мужским занятиям повышает вероятность полоролевого конфликта у женщин-спортсменок, стремящихся одновременно к соответствию стереотипу женственности и к высоким спортивным достижениям, требующим проявления «мужских» личностных качеств и стратегий поведения. С другой стороны, ситуации, когда женщины, включившиеся в «мужской» вид деятельности, оказываются в меньшинстве среди мужчин, приводят к усилению и осознанию себя как женщин, а не к копированию поведения мужчин. Следовательно, необходим постоянный контроль за процессом вхождения человека в систему культурных норм поведения и взаимоотношений мужчин и женщин. Причем контроль, который позволял бы не только обществу, но и самому человеку определять уровень и направление своей полоролевой социализации, что позволило бы ему адекватно контролировать и корректировать свое полоролевое поведение.

Одним из наиболее доступных и адекватных методов для организации контроля за процессом полоролевой социализации личности является метод самооценки. В нашей работе, на основе самооценки гендерных предпочтений, мы попытались оценить представления студентов второго курса факультета физической культуры обоих полов о состоянии уровня полоролевой социализации, как своего, так и противоположного пола. На первом этапе, участникам было предложено назвать не менее десяти прилагательных характеризующих признаки, как представителей своего пола, так и противоположного, которые обеспечивают им гендерную успешность. Опрос юношей и девушек проводился раздельно. Затем для каждой группы, из составленного ими списка, было выбрано 20 наиболее часто встречающихся признаков, связь между которыми в каждой группе отдельно, по отношению к собственному и противоположному полу, была оценена по методу ранговой корреляции Спирмена [2].

Уровень самооценки оценивали по следующим значениям R: неадекватно — низкий (-1–0), низкий (0–0,2), ниже среднего (0,21–0,3), средний (0,31–0,5), выше среднего (0,51–0,65), высокий (0,66–0,8), неадекватно — высокий (0,8–1). В каждой группе, количество участников с соответствующим уровнем самооценки рассчитали в процентах. Полученные нами результаты представлены в таблице 1.

Распределение уровней самооценки в группе студентов в %

Уровень самооценки	% совпадений коэфф. корреляции в группах			
	юноши о юношах	юноши о девушках	девушки о юношах	девушки о девушках
неадекват. низ.	21,4	28,57	51,85	28,57
низкий	28,54	35,71	18,51	28,57
ниже среднего	14,28	—	7,4	7,14
средний	14,28	35,71	14,8	25,0
выше среднего	14,28	—	7,4	—
высокий	7,14	—	—	10,71
неадекват. выс.	—	—	—	—

Самооценка может быть оптимальной и неоптимальной. При оптимальной, адекватной самооценке субъект правильно соотносит свои возможности и способности с реальной действительностью. К оценке достигнутого он подходит не только со своими мерками, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди. Адекватная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, т.е. без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к себе, и является наилучшей для конкретных условий и ситуаций. Полученный нами результат наглядно показывает, что большая часть значений находится за пределами оптимальной самооценки, — ниже уровня «средний».

Низкая самооценка, сама по себе плохой показатель, ибо крайне негативно сказывается на социальном поведении людей. Низкая полоролевая самооценка, причем не только себя, но и представителей противоположного пола, способна привести не только к серьезным нарушениям выбора при организации семейной жизни, но и вызвать изменения и на биологическом уровне, сказавшись, в том числе и на здоровье. Поэтому необходимость повышения уровня такой самооценки трудно переоценить. Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, искажают самоконтроль. Лица с завышенной и заниженной самооценкой чаще выступают причиной конфликтов. При завышенной самооценке из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного обращения с ними, при заниженной самооценке — из-за чрезмерной критичности этих людей. И тот и другой случай может стать причиной непреодолимых противоречий в организации и межличностного общения вообще, и в организации личных отношений в частности.

Мы не можем утверждать, что причиной низкой полоролевой самооценки является степень соответствия избранного вида спорта полоролевым стереотипам мужественности и женственности, что однако, нельзя отрицать. Более того, результаты полученные при анализе ответов студентов других, неспортивных факультетов, говорят о том, что проблема носит практически всеобщий характер

и имеет совершенно иные причины. А анализ гендерных предпочтений школьников говорит о том, что настоящий пик проблемы еще впереди.

В этой связи, спорт за счет оценки приемлемости избранного вида спорта для конкретного пола может и должен стать, по нашему мнению, фактором, если не решающим, то стабилизирующим проблему. В противном случае включение в занятия видом спорта, который расценивается как мало приемлемый, может вызвать рост психической напряженности и полоролевой конфликт

Мы надеемся, что анализ полученного нами результата даст возможность лучше понять истоки такого положения вещей и устранить его причины, а главное, помочь в организации целенаправленной работы и семейного и общественного воспитания по формированию адекватной полоролевой социализации ребенка.

Литература

1. Берн Ш. Гендерная психология / Ш.Берн. — СПб.: прай-ЕВРОЗНАК, 2001. — 320 с.
2. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В.Сидоренко. — СПб.: Социально-психологический центр, 1996. — 352 с.

А.А.Повзун

канд. биол. наук, доцент кафедры физиологии

Н.В.Васильева

старший лаборант кафедры физиологии

Н.Н.Нерсиян

*студент 5 курса, факультет физической культуры
Сургутский государственный университет
г.Сургут*

БИОРИТМОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Физическое воспитание является важным компонентом полноценной оздоровительной деятельности в работе детских дошкольных учреждений. Однако, организация такой деятельности, для получения максимального результата с минимальными нагрузками для организма, требует не только энтузиазма, но и учета закономерностей как социального, так и биологического развития человека. С этой точки зрения понимание важнейшей роли биологических ритмов

в функциональной деятельности ребенка и использование их закономерностей для прогнозирования его состояния весьма перспективны. Мало того, перестройки биоритмов физиологических показателей могут служить важным показателем состояния адаптационных возможностей организма, которые в настоящее время многие исследователи используют именно для оценки функционального состояния. Однако, способность к адаптации определяет не только состояние функциональных систем организма в момент воздействия или в периоды непосредственно после него, а также формирует уровень здоровья и устойчивость к экзогенным воздействиям [1, 2].

В нашей работе изучение адаптационных возможностей организма, на основе анализа изменения структуры биологических ритмов основных показателей сердечно-сосудистой системы, осуществлялось у 6—7 летних детей, воспитанников детского сада. В эксперименте приняли участие 20 человек. Изучение осуществлялось с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: 8, 12, 15, 18 часов. Измерения проводились в течение 3-х дней накануне даты перехода на зимнее время, и в течение 3-х после перехода. Измерялись: температура тела, ЧСС — частота сердечных сокращений, САД — систолическое артериальное давление, ДАД — диастолическое артериальное давление. Из полученных данных рассчитывались: ПД — пульсовое давление, СДД — среднее динамическое давление, СО — систолический объем сердца, МОК — минутный объем сердца. Полученные данные подвергли стандартной математической обработке. Оценены среднесуточная величина (мезор), амплитуда ритма, время наибольшего значения функции (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм) [3].

Анализ изменения циркадианной организации основных физиологических показателей сердечно — сосудистой системы у детей дошкольного возраста при переходе на зимнее время показывает что, существенного изменения структуры ритма в исследуемой группе при переходе на зимнее время не происходит. Максимум ритмов, характеризующих функциональное состояние гемодинамики (ЧСС и МОК), не меняется вовсе. В любой день недели и до и после перевода стрелок, имеется совпадение максимума не менее пяти показателей из семи оцененных. Исключение составляет вторник — второй день после перехода, в который организм при любой смене поясного времени испытывает наибольшие трудности. Однако и в этот день внутреннее согласование ритмов показателей, характеризующих работу сердца и состояние сосудов, практически не нарушается. Само по себе это может свидетельствовать о неравнозначности нагрузок на сердечно-сосудистую систему в различное время суток, однако, говорить о развитии десинхроноза, как результата перевода времени серьезных оснований не дает. И хотя очевидно, что относительное постоянство акрофаз, т.е. «временная последовательность, выработанная всем ходом эволюции, является предпосылкой хорошего здоровья и работоспособности». Следует вспомнить, что по Б.С.Алякринскому [4], положение фазы любого ритма организма отнюдь не строго привязано к определенной точке оси астрономического

времени, поэтому есть все основания говорить о феномене «блуждания» или «плавания» фазы суточного ритма в пределах некоторой зоны. Высокое постоянство положения акрофаз суточных ритмов на оси времени или узость зон блуждания максимума и минимума накладывает определенный отпечаток на скорость перестройки суточных ритмов [5]. С этой точки зрения несоответствие акрофаз показателя, отражающего сократительную функцию миокарда (СО) и ритма ЧСС, говорит о наличии фазового рассогласования между хроно- и инотропными проявлениями сердечной деятельности, что подтверждается и другими исследованиями. А рассогласование СО и МОК на протяжении всего времени изучения, говорит не столько о десинхронозе, сколько о недостаточном физическом развитии и предпочтительной компенсации МОК за счет ЧСС, что характерно для нетренированного организма. Так что переход на новое время здесь, скорее всего, ни при чем.

Тем не менее, говорить, что переход на зимнее время происходит абсолютно незаметно, нельзя. И хотя отсутствие данных в день перевода стрелок не позволяет нам провести последовательное сравнение изменения величин показателей ритма, а изменения эти в количественном выражении не очень велики, и, вероятнее всего, не вызывают заметных внешних проявлений, качественная оценка позволяет говорить о согласованных и целенаправленных перестройках ритма в системе гемодинамики в эти дни. Наиболее существенные изменения происходят в первые два дня после перехода на зимнее время.

Особенно важное значение имеет изменение величин амплитуд, которые и отражают в наибольшей степени состояние адаптационных возможностей организма. Поэтому их согласованный рост, практически для всех показателей гемодинамики, в первый день после перевода стрелок и столь же согласованное возвращение к норме во второй, говорит о системной перестройке и существенном напряжении адаптационных возможностей организма. Однако, оснований говорить о снижении адаптационных возможностей организма, а, тем более, о наличии десинхроноза такая перестройка не дает.

Примерно ту же картину отражает изменение мезоров, которые после перевода стрелок снижаются, а затем также возвращаются практически к исходным величинам. Снижение среднесуточных величин, которые позволяют судить, прежде всего о состоянии функциональных возможностей, и обеспечивают, по-видимому, экономизацию ресурсов, происходящее одновременно с ростом амплитуд, отражающих напряжение адаптационных возможностей, как и в случае с анализом акрофаз, скорее всего, говорит о срочных перестройках ритма, которые в данной ситуации неизбежны. Практически неизменная величина размахов только подтверждает этот вывод.

Таким образом, полученные нами результаты позволяют сделать вывод, во-первых, о том, что перевод стрелок даже на один час является значимой нагрузкой и в ответ в организме происходят согласованные и срочные перестройки биологических ритмов физиологических показателей. Однако, во-вторых,

изменения структуры ритма в исследуемой группе не являются критическими, а тем более патологическим, и отражают вполне удовлетворительный уровень состояния адаптационных возможностей организма детей. Некоторые особенности изменения структуры ритма указывают на недостаточный уровень тренированности сердечно — сосудистой системы, что следует учитывать при организации оздоровительной работы с детьми.

Литература

1. Баевский Р.М. Проблема оценки и прогнозирования функционального состояния организма и ее развитие в космической медицине / Р.М.Баевский // Успехи физиологических наук. — 2006. — Т. 37—33. — С. 42—57.
2. Ильин А.Г. Функциональные возможности организма и их значение в оценке состояния здоровья подростков / А.Г.Ильин, Л.А.Агапова // Гигиена и санитария. — 2000. — № 5. — С. 43—46.
3. Багриновский Н.В. Математический анализ циркадных систем организма на основании процедуры «косинор» / Н.В.Багриновский, А.Ф.Багриновская, и др. // В кн.: Кибернетические подходы к биологии. — Новосибирск, 1973. — 196—209 с.
4. Акляринский Б.С. Биологические ритмы и организация жизни человека в космосе / Б.С.Акляринский. — М.: Наука, 1983. — 248 с.
5. Степанова С.И. Биоритмологические аспекты проблемы адаптации / С.И.Степанова — М.: Наука, 1986. — 244 с.

А.А.Повзун

канд. биол. наук, доцент кафедры физиологии

Н.В.Васильева

старший лаборант кафедры физиологии

Н.Н.Нерсиян

*студент 5 курса, факультет физической культуры
Сургутский государственный университет
г.Сургут*

ИЗМЕНЕНИЕ СОСТОЯНИЯ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ АДАПТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ ПРИ ПЕРЕХОДЕ НА ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ КАК КРИТЕРИЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Одну из основных ролей в организации оздоровительной деятельности, несомненно, играет физическое воспитание детей. Важным и, что немаловажно, комплексным подходом, который может быть использован для анализа эффективности

такой деятельности является оценка способности организма к адаптации [1, 2] и критерием такой способности вполне могут служить перестройки биоритмов физиологических показателей. Понимание важнейшей роли биологических ритмов в оценке функциональной деятельности ребенка весьма перспективны и возможность их использования мы уже показывали [3], однако, оценка адаптоспособности, по критериям, выработанным на основе изучения структуры биологических ритмов [4], может стать основой и для долгосрочного прогноза, что позволяет оценить не только текущее состояние организма, но и видеть его перспективу.

В нашей работе изучение адаптационных возможностей организма на основе анализа изменения структуры биологических ритмов основных показателей сердечно-сосудистой системы осуществлялось у 6—7 летних детей, воспитанников д/с «Буровичок» г.Сургута. В эксперименте приняли участие 20 человек. Изучение осуществлялось с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: 8, 12, 15, 18 часов. Измерения проводились в течение 3-х дней накануне даты перехода на зимнее время, и в течение 3-х — после перехода. Измерялись: температура тела, ЧСС — частота сердечных сокращений, САД — систолическое артериальное давление, ДАД — диастолическое артериальное давление. Из полученных данных рассчитывались: ПД — пульсовое давление, СДД — среднее динамическое давление, СО — систолический объем сердца, МОК — минутный объем сердца. Полученные данные подвергли стандартной математической обработке. На основании полученных результатов были рассчитаны и оценены критерии неспецифической адаптоспособности организма детей [4], критерий степени организованности суточной кривой (КО), критерий степени постоянства структуры кривой в последовательных измерениях (КП) и критерий вариабельности (КВ). Оценку функционального состояния с помощью критериев проводили путем проставления трех цифр, соответствующих КО, КП и КВ. При хорошем уровне адаптации, критерий степени организованности (КО) варьировал от 3,2 до 4,0, критерий степени постоянства (КВ) — от 7/9 до 9/9, критерий вариабельности (КВ) — варьировал от 3 до 4.

Анализируя полученный результат, прежде всего, следует отметить, более чем удовлетворительный уровень критерия вариабельности (КВ), как до перехода на зимнее время, так и после него, для большинства показателей гемодинамики. Вариабельность, рассчитываемая как степень запаса размаха ритма, отражает способность к быстрым его перестройкам, то есть фактически адаптационную способность. Отсутствие каких либо закономерных изменений этого показателя говорит либо о незначительности внешнего воздействия, либо о том, что организм крайне слабо пытается активизировать свои адаптационные возможности, поскольку возможностей таких у него просто недостаточно.

В нашем случае, только два показателя систолическое и связанное с ним среднее динамическое давление имеют величины КВ ниже удовлетворительных. Среднее динамическое давление — важный и постоянный, не зависящий

от сердечного ритма показатель, он отражает энергию непрерывного движения крови из артериальной системы в венозную. В то время как другие виды АД являются временными уровнями давления (результатом колебания), среднее динамическое давление отличается определенным постоянством. Низкие величины КВ для этого показателя, отражают недостаточный запас энергии, необходимый для движения крови, определяемый, прежде всего, периферическим сопротивлением сосудов.

Низкие величины этого критерия для среднего динамического давления крови означают, что при наличии нагрузок компенсироваться потребности кровообращения будут преимущественно за счет системы сердца. И здесь возможности у организма просто замечательные. Практически все показатели, определяющие функциональные возможности гемодинамики (ЧСС, СО, МОК) находятся в зоне отличных величин, и уровень их после перевода стрелок не снижается. Еще более предпочтительно выглядят оценки пульсового давления — показателя, при прочих равных условиях, пропорционального количеству крови выбрасываемой сердцем при каждой систоле. Следовательно, ни о низких адаптационных возможностях, во всяком случае, системы кровообращения, ни о наличии десинхроноза, речь в данном случае не идет. Причиной низких величин критерия вариабельности показателей артериального давления могут быть возрастные особенности системы кровообращения или, уже отмечавшийся нами, недостаточный уровень тренированности сердечно-сосудистой системы. Однако, возможности других показателей системы кровообращения вполне компенсируют этот недочет.

Предпочтительность в решении проблем за счет системы сердца подтверждает и состояние критерия степени организованности единичной суточной кривой (КО). Как и в предыдущем случае, ниже удовлетворительного уровня находятся практически все показатели системы поддержания артериального давления. Низкие величины КО означают отсутствие выраженного ритма, а наличие ритма, в том числе и физиологических показателей, является фундаментальным свойством организма, и выраженность суточной кривой этого ритма отражает синхронизацию его с внешними факторами и четкое чередование активности в соответствии с этими факторами. Для детей, живущих в условиях достаточно строгого соблюдения режима, такая картина, как минимум, не характерна. Возможно, следует учитывать тот факт, что перевод времени осуществляется в выходной день, и накануне происходит естественное снижение функциональной активности организма, что выражается в наблюдаемом нами снижении среднесуточных величин практически всех показателей кровообращения, и изменении вегетативного тонуса, что отражает изменение индекса Кердо. Но, как бы там ни было, перевод стрелок не приводит не только к снижению организованности ритма показателей кровообращения, а приводит, наоборот — к росту. И анализ результатов первых трех дней после перехода на зимнее время показывает, что большинство показателей гемодинамики преодолевают

неудовлетворительный уровень, а, следовательно, уровень адаптационных возможностей организма позволяет ему адекватно реагировать на предъявляемую нагрузку.

Исключение, как и в предыдущем случае, составляют величины АДС и СДД, однако и их уровень не является критически низким. Таким образом, уровень адаптационных возможностей и их прогноз и в этом случае оказывается положительным.

И, наконец, эта ситуация в полной мере отражается изменениями величины последнего критерия — постоянства структуры кривой (КП). Этот показатель характеризует постоянство структуры ритма, пусть даже не и не очень выраженного, т.е. степень с которой суточные кривые показателей, наложенные друг на друга совпадут, независимо от времени их максимума (акрофазы), которое, как мы видели, может меняться. Смещение акрофаз может говорить о внутренних перестройках ритма, но повторяемость структуры свидетельствует о его сохранности, а значит отсутствии десинхроноза и относительно удовлетворительном состоянии адаптационных возможностей организма.

Анализ этого критерия показывает, что повторяемость ритмов не всех показателей находится на хорошем уровне, однако считать ее неудовлетворительной тоже нет оснований. А самое главное, сдвиг времени не вызывает ни у одного показателя гемодинамики практически никаких изменений повторяемости структуры ритма. Поэтому, даже если и есть некоторые проблемы его сохранности, причина их не в переходе на зимнее время. Можно предположить, что в значительной степени, это происходит в результате длительного (зимнего) воздействия неблагоприятных климатических и экологических факторов, однако, для подтверждения этого необходимо провести оценку как минимум сезонного изменения адаптационных возможностей организма детей.

Таким образом, полученный нами результат позволяет с достаточной долей уверенности утверждать, что уровень адаптационных возможностей организма детей исследуемой группы находится на вполне удовлетворительном уровне.

Можно порекомендовать обратить внимание на тренированность сердечно-сосудистой системы, уровень функциональных возможностей которой, судя по некоторым показателям, невелик, и с учетом возрастных особенностей организовывать мероприятия по устранению выявленных проблем.

Кроме того, следует более внимательно относиться к последствиям влияния экологических факторов, и, прежде всего, нарушения светового режима в условиях длительных зимних ночей, что способно привести к нарушению циркадного ритма, основанного на чередовании светлого и темного времени суток.

Литература

1. Баевский Р.М. Проблема оценки и прогнозирования функционального состояния организма и ее развитие в космической медицине / Р.М.Баевский // Успехи физиологических наук. — 2006. — Т. 37—33. — С. 42—57.
2. Ильин А.Г. Функциональные возможности организма и их значение в оценке состояния здоровья подростков / А.Г.Ильин, Л.А.Агапова // Гигиена и санитария. — 2000. — № 5. — С. 43—46.
3. Повзун А.А. Апокин В.В Васильева Н.В. Биоритмологический подход к оценке эффективности оздоровительной работы средствами физической культуры в условиях детского дошкольного учреждения / А.А.Повзун, В.В.Апокин, Н.В.Васильева // Теория физической культуры. — 2011. — № 10. — С. 85—88.
4. Моисеева Н.И. Биоритмологические критерии неспецифической адаптоспособности / Н.И.Моисеева // Физиология человека. — 1982. — Т. 8. — № 6. — С. 1000—1005.

Л.Н.Полушкина

*старший преподаватель кафедры ТОФВ
Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г.Нижневартовск*

К ВОПРОСУ О МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Гимнастика одна из важнейших дисциплин учебного плана подготовки специалистов по физической культуре и спорту, является своеобразным средством и в тоже время одним из методов отечественной системы физического воспитания [1]. С помощью гимнастики наиболее успешно решаются задачи общего гармонического физического развития, так как в ее распоряжении имеются самые разнообразные упражнения, благотворно воздействующие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы человека. Если в других видах спорта используется относительно узкий круг физических упражнений, то в гимнастике количество упражнений не поддается учету [2].

Дисциплина «Гимнастика» не ограничивается лишь практической деятельностью, то есть формированием двигательных умений и навыков, развитием физических качеств, в процессе ее освоения формируются определенные знания и развиваются логические способности, необходимые в физкультурно-спортивной практике. Общеразвивающие упражнения — это своеобразная «азбука» движений. Для удобства ориентирования в бесконечном многообразии ОРУ упражнения классифицированы по: анатомическому признаку, по признаку преимущественного воздействия, по признаку использования предметов, по признаку организации группы, по исходным положениям. В этой связи, в нашем

случае, приемы укрупнения (составление комплексов) были адаптированы к материалу гимнастики в разделе «Общеразвивающие упражнения». Важной особенностью данного приема является внутри- и межпредметная интеграция знаний. Изучение учебного материала крупными блоками в гимнастике неразрывно связано с графической и схематической наглядностью, что содействует развитию мышления студентов, способствует систематическому обобщению знаний, более раннему оперированию студентами понятиями, формируемыми на протяжении ряда занятий.

Важнейшим условием при проведении занятия по гимнастике является не повторение, а преобразование выполненного задания, чтобы проявлялся эффект оперативной памяти. Конструирование общеразвивающих упражнений характеризуется постепенным усложнением заданий, решаемых студентами. ОРУ редко применяются изолированно, поэтому преподаватель сталкивается с необходимостью составлять различные комплексы упражнений. Прежде чем приступить к подбору упражнений в комплекс, нужно точно определить его целевое назначение. Комплекс может быть предназначен: для общей или специальной разминки, для комплексного или направленного развития двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости, координации движений), для формирования осанки, для решения задач восстановления, для обучения конкретным двигательным действиям и т.п. [3]. При подборе упражнений необходимо учитывать контингент занимающихся, их возраст и уровень подготовленности, включать наиболее эффективные упражнения в физиологически рациональной последовательности. Контроль за качеством выполнения упражнений — важнейшее условие адекватности их воздействия. Нагрузка, получаемая от выполненных упражнений зависит от содержания комплекса. Изменяя количество повторений каждого упражнения, темп выполнения, амплитуду движения, исходные положения у преподавателя имеется возможность регулирования нагрузки [4]. Составление и выполнение общеразвивающих упражнений — процесс творческий. Продуманное разнообразие упражнений — залог эффективности и разнообразности воздействия на опорно-двигательный аппарат занимающегося.

Таким образом, адаптированную дидактическую информацию, основанную на составлении комплексов, можно рассматривать как педагогический прием, который способствует качественному усвоению студентами учебного материала.

Литература

1. Смоленский В.М. Гимнастика и методика преподавания / В.М.Смоленский. — М.: ФИС, 1987.
2. Журавин М.Л. Гимнастика / М.Л.Журавин, Н.К.Меншиков. — М.: Академия, 2001.
3. Материалы научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Л.П.Орлова / СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001. — 127 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г.Попова. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 72 с.

М.А.Попова

д-р мед. наук, профессор

Н.С.Веткалова

*аспирантка кафедры медико-биологических дисциплин
и безопасности жизнедеятельности
Сургутский государственный педагогический университет
г.Сургут*

ОЦЕНКА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ ПЛОВЦОВ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В ХМАО—ЮГРЕ

Известно, что для людей, проживающих в Ханты-Мансийском автономном округе — Югре серьезным фактором риска ухудшения качественных характеристик здоровья, снижения резервных возможностей гомеостатических систем и способствующим возникновению патологии являются неблагоприятные климатоэкологические условия региона [1].

Детский организм, в силу незавершенности морфофункционального развития, незрелости ряда регуляторных механизмов, высокой лабильности наиболее остро реагирует на воздействия факторов внешней среды [2]. Поэтому, изучение функциональных особенностей растущего организма, приобретает особое значение.

В целом ряде исследований экспериментально доказано положительное влияние систематических занятий спортом на уровень функционирования ведущих физиологических систем организма различных категорий людей, в том числе и детей школьного возраста [4, 5]. Вместе с тем, повышенные физические нагрузки в критические периоды онтогенеза в сочетании с экстремальными факторами внешней среды могут отрицательно влиять на функциональное состояние юных спортсменов.

При возрастающем интересе ученых к проблеме гармоничного роста и развития детей, проживающих в ХМАО—Югре [3, 6], практически отсутствуют материалы, отражающие особенности адаптации организма детей и подростков, занимающихся различными видами спорта.

Очевидно, что необходимо проведение комплексных исследований закономерностей формирования и развития организма юных спортсменов в условиях Севера, позволяющих на дозонологическом уровне оценивать и контролировать текущее состояние, структурно-функциональные сдвиги в деятельности жизненно важных систем при адаптации к повышенным физическим нагрузкам в гипоккомфортных условиях окружающей среды, с целью своевременной их коррекции и профилактики заболеваемости.

Целью данной работы является оценка морфофункциональных особенностей организма юных пловцов, тренирующихся в ХМАО—Югре.

Исследование проводилось в 2010—2011 гг. на базе лаборатории «Здоровый образ жизни и охрана здоровья» кафедры медико-биологических дисциплин и безопасности жизнедеятельности Сургутского государственного педагогического университета. В исследовании приняли участие 34 спортсмена-пловца в возрасте 8—9 лет (15 девочек и 19 мальчиков). Оценка морфофункциональных особенностей испытуемых осуществлялась в два этапа: первый этап — обследование юных пловцов после 0,5 лет занятий, второй этап — после 1,5 лет занятий. На первом этапе испытуемые не имели спортивных разрядов, на втором этапе все пловцы имели уровень спортивных достижений от третьего до первого юношеского разряда.

Изучались основные признаки физического развития: длина тела, масса тела, обхват грудной клетки (ОГК), а также функциональные и силовые показатели: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), сила мышц кисти (динамометрия). Рассчитывались следующие индексы и относительные величины: весо-ростовой индекс массы тела (ИМТ), индекс пропорциональности развития грудной клетки (индекс Эрисмана). Статистический анализ полученных результатов проводили с использованием стандартной программы Microsoft Office Excel, 2007.

В литературе имеются данные, что антропометрические особенности детей пришлого населения ХМАО—Югры характеризуются высокими показателями длины и массы тела, окружности грудной клетки [3, 6]. Результаты наших исследований подтверждают эти данные и отражают некоторые особенности динамики физического развития в первые два года занятий плаванием (табл. 1).

Наиболее изменчивыми оказались значения длины и массы тела. Так, у девочек за год прирост данных показателей составил в среднем $11,29 \pm 0,9$ см и $4,13 \pm 0,8$ кг, а у мальчиков $9,13 \pm 1,1$ см и $5,51 \pm 0,8$ кг. Менее выражено изменялись индекс массы тела и окружность грудной клетки.

Обращают на себя полученные значения индекса Эрисмана, характеризующего пропорциональность развития грудной клетки: у детей обоего пола данный показатель после года занятий обнаружил тенденцию к снижению что, возможно, является следствием резкого увеличения длины тела испытуемых.

Таблица 1

Антропометрические показатели юных пловцов, тренирующихся в ХМАО—Югре

Показатели	Первый год занятий		Второй год занятий	
	Девочки, n = 15	Мальчики, n = 19	Девочки, n = 15	Мальчики, n = 19
Рост, см	$127,3 \pm 1,11$	$130,2 \pm 1,03$	$138,6 \pm 2,01^{***}$	$139,3 \pm 1,45^{***}$
Вес, кг	$29,05 \pm 2,16$	$28,77 \pm 1,83$	$33,18 \pm 2,24$	$34,28 \pm 2,01^*$

ИМТ, у.е.	17,77 ± 1,14	16,88 ± 0,86	17,18 ± 0,84	17,47 ± 0,74
ОГК, см	63,53 ± 2,5	62,67 ± 1,95	64,0 ± 1,93	65,44 ± 1,15
Индекс Эрисмана, у.е.	-0,1 ± 2,23	-2,42 ± 1,72	-3,61 ± 1,56	-3,42 ± 0,96

Примечание: *p < 0,05, ***p < 0,001 — достоверность различий между значениями показателей в первый и второй год занятий.

Известно, что важная роль в адаптивных перестройках организма на Севере принадлежит дыхательной и сердечно-сосудистой системам, которые несут ответственность за кислородный режим организма. Именно кардиореспираторная система наиболее оперативно реагирует на мышечные усилия и лимитирует работоспособность организма, что особенно отчетливо проявляется у юных спортсменов.

Сравнительный анализ среднегрупповых показателей жизненной емкости легких (ЖЕЛ) у юных спортсменов выявил, что увеличение уровня развития функции внешнего дыхания за год тренировок очень незначительно (рис. 1). Так, у девочек в первый год занятий значения ЖЕЛ составляли 1193,3 ± 78,96 мл, а во второй год — 1222,2 ± 59,58 мл. У мальчиков в первый год — 1350 ± 109,1 мл, во второй — 1361,1 ± 43,64 мл.

Как известно, жизненная емкость легких, прежде всего, зависит от физического развития, тренированности и телосложения. Специальная тренировка быстро приводит к увеличению ЖЕЛ.

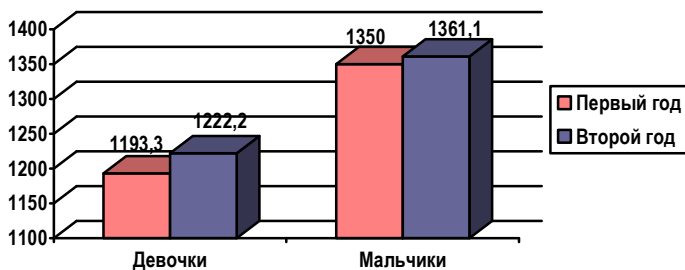


Рис. 1. Показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ) юных пловцов, тренирующихся в ХМАО—Югре

При изучении гемодинамических показателей юных пловцов было выявлено, что и у девочек, и у мальчиков через год занятий увеличились значения систолического, диастолического и пульсового артериального давления. Достоверные

отличия выявлены в показателях систолического артериального давления (САД) и пульсового артериального давления (ПАД) в группе мальчиков (табл. 2).

Таблица 2

Гемодинамические показатели юных пловцов, тренирующихся в ХМАО—Югре

Показатели	Первый год занятий		Второй год занятий	
	Девочки, n = 15	Мальчики, n = 19	Девочки, n = 15	Мальчики, n = 19
ЧСС	84,60 ± 2,33	84,75 ± 2,41	89,11 ± 3,13	83,28 ± 1,79
САД	95,33 ± 3,20	96,75 ± 2,99	101,89 ± 2,67	107,11 ± 2,06**
ДАД	60,67 ± 2,32	62,5 ± 3,69	62,22 ± 2,11	65,67 ± 2,10
ПАД	34,67 ± 2,46	34,25 ± 2,88	39,67 ± 1,41	41,44 ± 1,94*

Примечание: *p < 0,05, **p < 0,01 — достоверность различий между значениями показателей в первый и второй год занятий.

Несколько иначе в группе испытуемых пловцов изменялись значения частоты сердечных сокращений (ЧСС). В группе мальчиков значения ЧСС незначительно уменьшились во второй год занятий, а в группе девочек, наоборот, увеличились.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Физическое развитие юных пловцов в первые два года занятий характеризуется интенсивными темпами увеличения длины тела и недостаточным развитием грудной клетки.
2. Несмотря на регулярные тренировки аэробной направленности, показатели жизненной емкости легких испытуемых увеличились незначительно.
3. Гемодинамические показатели юных пловцов, проживающих в ХМАО—Югре, соответствуют возрастным нормам и не отражают адаптивных изменений сердечно-сосудистой системы испытуемых на физическую нагрузку аэробной направленности.

Литература

1. Агаджанян Н.А. Мониторинг экологии и здоровья человека / Н.А.Агаджанян, О.И.Аптикаева, А.Г.Гамбурцев и др. // Вестник Уральской медицинской академической науки / средне-уральский научный центр Российской академии медицинских наук и правительства Свердловской области. — 2005. — № 2. — С. 23—35.
2. Баранов А.А., Кучма В.Р., Тутельян В.А., Величковский Б.Т. Новые возможности профилактической медицины в решении проблем здоровья детей и подростков. Комплексная программа научных исследований «Профилактика наиболее распространенных болезней детей и подростков на 2005—2009 гг.». — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. — 120 с.
3. Койносов А.П. Физическое здоровье детей Югры / А.П.Койносов, С.В.Соловьева. — Монография. — Тюмень: Сити-Пресс, 2007. — 189 с.

4. Криволапчук И.А. Оздоровительные эффекты физических упражнений и их место в системе средств оптимизации функционального состояния человека / И.А.Криволапчук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2004. — № 5. — С. 8—14.

5. Левушкин С.П. Влияние мышечных нагрузок различной направленности на физическое состояние и острую заболеваемость школьников 7—10 лет / С.П.Левушкин, Р.Р.Салимзянов, Е.В.Головихин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2004. — № 4. — С. 41—44.

6. Литовченко О.Г. Основные антропометрические и функциональные показатели детей 7—9 лет г.Сургута с различным уровнем двигательной активности / О.Г.Литовченко, Ж.И.Бушева // Вестник Тюменского государственного университета. — 2006. — № 5. — С. 93—98.

И.Е.Прокофьев

*преподаватель кафедры физического воспитания
Елецкий государственный университет им. И.А.Бунина
г.Елец*

ФУТБОЛ В ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

Современные исследования в области исторической науки показывают, что в последнее время, помимо интереса к таким традиционным направлениям как экономическая, политическая история и другие сферы исторического знания, внимание ученых все более сосредотачивается на других новых и перспективных направлениях, к которым относится «спортивная история» или «история спорта».

Характеризуя уровень современного состояния физической культуры и спорта в РФ, следует отметить, что произошло кардинальное изменение общественного мнения и отношения государства к роли физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, в понимании всего спектра значимости спорта в оздоровлении и воспитании населения. В последние десятилетия развитие физической культуры и спорта в нашей стране называется в числе наиболее значимых и приоритетных направлений государственной политики.

Среди всех видов спорта, безусловно, особое место занимает футбол, который по праву называют «королем спорта». Футбол в современном обществе уже давно перестал быть просто игрой. В настоящее время спорт в целом и футбол, в частности, как наиболее популярный и доступный вид спорта в РФ, являясь массовым явлением, оказывает серьезное воздействие на жизнь современного общества. Он приобрел черты важного социально-культурного явления, обеспечивающего коммуникацию внутри национальных сообществ и на международном уровне.

О необходимости развития футбола как наиболее доступного, популярного и массового вида спорта не раз уже упоминалось не только на федеральном, но и на региональном уровне. Например, губернатор Липецкой области О.П.Королев отметил всю важность и значимость развития физической культуры, спорта и, в частности, футбола для нашего региона. «Спорт и, в первую очередь футбол, сегодня является самым эффективным способом борьбы с нарастающими во всем мире социальными пороками, — отметил Олег Королев. Именно поэтому такое большое значение его развитию в регионах придают руководители государства. Липецкая область не останется в стороне от процессов реализации федеральной программы по развитию футбола в стране. Данный вид спорта имеет давние традиции и огромное значение для нашего региона» [1].

Председатель Липецкой региональной федерации футбола В.Миткеев отметил: «В первую очередь, хочется отметить, что по уровню развития футбола Липецкая область занимает не последнюю роль и не последнее место в Российской Федерации. Нельзя не оценить вклад спортсменов и команд, представляющих липецкий регион на соревнованиях различного уровня, нельзя забывать о славных футбольных традициях и достижениях липецких спортсменов. В настоящее время более 40% детей и подростков в возрасте 7—15 лет в области предпочитают футбол другим видам спорта. Это самый популярный вид спорта в нашем регионе и именно поэтому его необходимо развивать и прогрессировать [2]».

Несмотря на это, следует отметить, что выбор географии данного исследования определяется отсутствием специальных научных исследований по истории футбола Липецкого региона, являющегося неотъемлемой составной частью всей системы физической культуры и спорта Российской Федерации. Наблюдается значительный дефицит, а если быть точнее, практически полное отсутствие научных работ, статей, монографий, отражающих историю спорта, в частности, футбола в Липецкой области, как нет, впрочем, и работ обобщающего характера по истории спорта и футбола Центрально-Черноземного района России.

С большой долей уверенности можно говорить, что липецкий футбол — полноправная составная часть футбола российского. Путь к признанию в широких спортивных кругах для липецкого футбола был долгим и достаточно сложным.

Однако, несмотря на давность культивирования, проблема возникновения футбола в нашем регионе и по сей день остается неизученной.

В данной работе предпринята попытка восстановить исторические моменты и хронологические рамки зарождения футбола на территории, относящейся к современным границам Липецкой области.

Липецкий регион славится давними футбольными традициями и имеет без малого вековую футбольную историю. Архивные источники указывают на то, что уже в начале прошлого века жители Ельца имели представления о новой игре в мяч.

Официальной датой появления футбола в Липецком регионе принято считать 15 июня 1914 года. В тот день в г.Ельце прошел первый матч с участием местной футбольной команды. К тому же 1914 год был богат для ельчан футбольными событиями, о чем свидетельствует большое количество статей в местных периодических изданиях. В одной из них упоминается и о первом междугороднем матче с орловскими спортсменами [3].

Не смотря на это, можно предположить, что история елецкого футбола, являющегося составной частью футбола липецкого, началась на несколько лет ранее и находится на рубеже 1911—1913 годов. В пользу данной гипотезы говорит ряд существенных доказательств:

- во-первых, анализ информации газетных статей, опубликованных в елецких газетах за 1914 год и сопоставление этих материалов с отчетом о первом футбольном матче, сыгранном в России в октябре 1897 года, указывает на ряд существенных факторов, подтверждающих гипотезу о более раннем появлении этого вида спорта на территории современной Липецкой области;

- во-вторых, в Государственном архиве Орловской области сохранился уникальный документ («Отчет о состоянии физкультуры и спорта в Орловской губернии 1913 года»), где в числе прочих спортивных организаций региона упоминается елецкое гимнастическое общества «Сокол», а также о наличии в нем отделения футбола [4];

- в-третьих, в елецкой прессе за 1914 год встречается информация о существовании в городе еще одного гимнастического общества с названием "Якорь", которое тоже культивировало футбол.

Проанализировав информацию источников можно определить временной отрезок с 1910 (год основания СО «Сокол») по 1913 год, в который и появился футбол в городе. При этом вряд ли отделение футбола в обществе могло появиться сразу же в год его основания, но, с другой стороны, существование футбола в Ельце в 1913 году — факт достаточно неоспоримый, о чем свидетельствуют газетные публикации того периода.

Таким образом, точка отсчета елецкого футбола находится на рубеже 1911—1913 гг. В пользу этого вывода свидетельствует и статья от 21 декабря 1912 года, опубликованная в газете «Жизнь Ельца» под заголовком «Новое общество», где упоминается о футболе [5].

Так или иначе, но вопрос о возникновении футбола в Ельце остается открытым. Ясно лишь одно, что первыми спортсменами, которые стояли у истоков зарождения футбола в области были ельчане Т.Д. Дунаев, Д.В. Кожухов, И.Д. Кузнецов, а первыми спортивными организациями — елецкие Славянское спортивно-гимнастическое общество «Сокол» и спортивное гимнастическое общество «Якорь».

К сожалению практически не сохранилось источников, содержащих информацию о начальном этапе становления футбола в Липецке. Не смотря на это,

следует отметить, что в исследуемый период времени футбол на территории современного Липецка имел достаточно широкое распространение и начал здесь свою историю еще задолго до Первой мировой войны. Так или иначе, появление данного вида спорта здесь было связано со строительством Сокольского металлургического завода, что подтверждается воспоминаниями некоторых липчан, являющихся современниками тех событий.

Стало известно имя одного из первых организаторов популяризации футбола в Липецком крае. Большая роль в деле популяризации игры среди работников Сокольского завода отводится немецкому инженеру-теплотехнику Вилли Цилесу, приехавшему в Липецк из Санкт-Петербурга, российской футбольной столицы того периода времени. Судя по информации футбольных архивов В.Цилес был представителем Санкт-Петербургского Кружка любителей футбола, в котором тренировалось не мало иностранцев, в том числе и спортсменов из немецкой колонии [6].

Неплохо в деле распространения и развития футбола обстояли дела на юге Рязанской губернии, в которую входили нынешние Чаплыгинский, Лев-Толстовский и Данковский районы. На Рязанщине футбол появился в губернском центре в 1911 году. Затем он довольно быстро проник в уездные города, в том числе и Раненбург (ныне — Чаплыгин). Газета «Рязанская жизнь» 3 июля 1912 года сообщила, что «группой интеллигентной молодежи организуется игра в футбол. Местом для игры выбран кладбищенский городской луг. Желающих принять участие в игре около тридцати человек [7]». Однако в дальнейшем какая либо информация о футбольной жизни Раненбурга вплоть до середины 20-х гг. прошлого столетия отсутствует.

Проанализировав источниковую базу данного исследования можно сделать вывод, что на остальной территории, относящейся к современным границам Липецкой области, футбол до революции 1917 г. отсутствовал.

Таким образом, Липецкий регион не остался в стороне от происходящих в российском обществе в конце XIX — начале XX веков процессов, связанных со стремительным распространением футбола по всей стране. Первые вспышки распространения и развития футбола в нашем регионе наблюдались в Ельце, Липецке и Чаплыгине (ранее Раненбург). Однако в условиях начавшейся в июле 1914 года Первой мировой войны данный процесс не мог проходить теми же, стремительными, темпами.

Литература

1. О. Королев и В. Мутко подписали договор о сотрудничестве // ЛСГ. — 2011. — 2 февраля.
2. Отчет о деятельности ЛРОО «Федерация футбола» за 2010 г. — Липецк: ЛРОО «ФФ», 2011.
3. Елецкий вестник. — 1914. — № 19. — 28 июня.
4. ГАОО. Ф. 580. ст. 2. д. 4135. л. 30.

5. Новое общество // Жизнь Ельца. — 1912. — 21 декабря.
6. Соловьев Г.А. Футбол: от питерской «Невки» до липецкого «Металлурга» [Текст] / Г.А. Соловьев. — Липецк: ГУП «ИГ «Инфол», 2001. — 304 с.
7. Рязанская жизнь. — 1912. — 3 июля.

Л.В.Пронина

*канд. биол. наук, доцент
Дагестанский государственный педагогический университет
г.Махачкала*

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНОШЕЙ

Физическое развитие человека внешне характеризуется увеличением размеров частей тела и изменением функциональной деятельности его различных органов и систем, а у людей, занимающихся физической культурой и спортом, на эти изменения влияют еще и систематические физические нагрузки.

Специфическое влияние двигательной деятельности наиболее отчетливо определяется у взрослых спортсменов с продолжительным стажем занятий спортом, но значение этого фактора отчасти проявляется уже в юношеском возрасте.

Основными показателями физического развития являются: длина и масса тела, окружность грудной клетки. Однако, оценивая физическое развитие, руководствуются не только этими соматическими величинами, а используют также результаты физиометрических измерений, данные о развитии костно-мышечной системы и т.д. Только по совокупности всех этих показателей можно оценить степень физического развития.

Цель нашего исследования: оценить показатели физического развития юношей 16—17 лет, обучающихся на факультете физической культуры и спорта. Исследование проводилось со студентами первого курса, занимающихся вольной борьбой. В ходе исследования была проведена оценка сомато- и физиометрических показателей, а также показателей физической подготовленности юношей в начале эксперимента (сентябрь) и после его окончания (июнь) в течение одного учебного года.

Показатели соматометрического исследования выявлялись в результате определения тотальных и парциальных размеров тела исследуемых юношей (табл. 1). Кистевая и станочная динамометрия позволила судить нам о физиометрических показателях физического развития (табл. 2), а для определения физической подготовленности юношей мы измеряли показатели скоростных способностей — бег на 100 м, силовых — сгибание и разгибание рук в упоре

лежа и тестирование гибкости — наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

Таблица 1

Показатели соматометрического исследования юношей

Показатели	В начале исследования	В конце исследования
Рост (см)	165,3 ± 1,3	166,0 ± 1, 1
Вес (кг)	65,4 ± 2, 24	69,4 ± 6,12
Окружность грудной клетки (см)	98,4 ± 5,12	100,5 ± 1,5
Длина корпуса (см)	81,0 ± 1,3	81,1 ± 1,3
Длина верхней конечности (см)	75,1 ± 1,4	75,1 ± 1,4
Длина нижней конечности (см)	81,0 ± 1,6	81,1 ± 1,4
Акромиальный диаметр (см)	40,0 ± 1,2	40,12 ± 1,41
Среднегрудинный поперечный диаметр (см)	44,02 ± 2,1	44,1 ± 2,0
Переднезадний среднегрудинный диаметр (см)	32,12 ± 0,31	33,0 ± 0,3
Обхват плеча в расслабленном состоянии (см)	32,14 ± 0,6	33,2 ± 1,0
Обхват плеча в напряженном состоянии (см)	34,31 ± 1,1	36,03 ± 0,4

Анализируя данные табл. 1, становится очевидным, что в ходе проведения нашего исследования соматометрические показатели не претерпели значительных изменений.

Таблица 2

Показатели физиометрического исследования юношей

Показатели	В начале исследования	В конце исследования
Кистевая динамометрия:		
— правая рука (кг)	46,3 ± 3,1	61,1 ± 1,4
— левая рука (кг)	41,1 ± 1,12	54,0 ± 1,11
Становая динамометрия (кг)	96,4 ± 4,1	139,4 ± 14,46

Тогда как данные табл. 2, свидетельствуют о значительном увеличении показателей становой силы и силы кисти, причем, как левой, так и правой руки исследуемых.

Показатели физической подготовленности были следующими: среднее количество отжиманий от пола составило в начале исследования 65,3 ± 1,41, после — 72,2 ± 1,12; результаты в беге на 100 м. до и после исследования составили в среднем 14,38 – 0,32 сек. и 14,31 ± 0,1 сек. соответственно. Наклон вперед

из положения стоя — $20,0 \pm 1,7$ см — в начале исследования, $28,3 \pm 1,1$ см — в конце исследования.

Очевиден тот факт, что из показателей физической подготовленности значительным изменениям подверглись показатели силы и гибкости (подвижности позвоночного столба).

Таким образом, антропометрические данные юношей 16—17 лет соответствуют нормам физического развития для данного возрастного контингента, а систематические занятия физической культурой в целом и определенным видом спорта, в частности, оказывают влияние на показатели физического развития и физической подготовленности юношей.

О.В.Резякина

тренер-преподаватель

*МАОУДОД Детский оздоровительно-образовательный центр
Плавания «Дельфин», г.Сургут*

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ГЛУХИХ И СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ

Адаптивная физическая культура и спорт являются важным фактором для реабилитации и социально-бытовой адаптации человека с ограниченными физическими возможностями. Среди большого многообразия видов спорта наиболее привлекательным для инвалидов всех категорий является адаптивное плавание (С.П.Евсеев). Многолетние исследования показали, что занятия плаванием способствуют физической, психической и социальной реабилитации инвалидов (В.И.Кебкало, Д.Ф.Мосунов, В.П.Жиленкова).

Если говорить об инвалидах по слуху, то привлечь их к занятиям плаванием — значит помочь им не только овладеть жизненно необходимым навыком, но и установить их утраченный контакт с окружающим миром.

Организм человека — это целостная система и нарушение деятельности одного из анализаторов оказывает негативное воздействие на другие. Патологический процесс в слуховой системе изменяет функцию вестибулярного аппарата, а вестибулярные нарушения в свою очередь влияют на двигательную сферу (Т.В.Розанова, А.О.Костанян).

Для глухих и слабослышащих школьников характерны следующие нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации работы: недостаточно точная координация и неуверенность в движениях; относительная замедленность овладения двигательными навыками; трудность сохранения статического и динамического равновесия; низкий уровень развития

ориентировки в пространстве; низкий уровень развития силовых качеств; замедленная скорость обратной реакции; невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Поражение функции слухового анализатора приводит к целому ряду вторичных отклонений и прежде всего к задержке в речевом развитии, что приводит к уменьшению объема получаемой информации и сказывается на развитии всех познавательных процессов (Л.С.Выготский, Н.Г.Морозова, В.Трофимов и др.).

У многих глухих детей очень рано отмечается концентрация внимания к губам говорящего, что свидетельствует о поиске самим ребенком компенсаторных средств, роль которых берет на себя зрительное восприятие.

Занятия плаванием с глухими и слабослышащими имеют свои особенности. Особую роль для слабослышащих в условиях водной среды приобретает специальная система жестов, которая отрабатывается заранее. В воде, в качестве дополнительных ориентиров, применяются подвижные плавательные средства. Условные сигналы, дактильная и жестовая речь обеспечивают оперативную взаимосвязь с группой. Когда дети находятся в воде, преподаватель отдает только лаконичные команды. Объяснения, обсуждение и замечания проводятся на суше.

На занятиях следует регулярно использовать упражнения для развития пространственной ориентации, которые выполняются в определенной последовательности, с постепенным усложнением заданий и условий их выполнения. Тренировка вестибулярной системы специально подобранными физическими упражнениями повышает функциональную устойчивость вестибулярного анализатора к воздействию неблагоприятных факторов.

Технику физических упражнений нужно объяснять живо, красочно, интересно. При этом необходимо использовать методические приемы, которые позволяют глухим копировать упражнения, сознательно усваивать их, сочетать в процессе коррекционной работы словесные, наглядные и практические методы. Использование словесных методов в коррекционной работе способствует у глухих осознанному выполнению движений и развитию речи. Используются также методы: практические (предписание алгоритмического типа), наглядные (показ и метод графической записи упражнений).

На практике убеждаемся в том, что при обучении глухих детей любым упражнениям наиболее целесообразным является поочередное применение методов показа и объяснения.

Для глухонемых упражнение под словесную команду имеет двойную ценность: учит чтению с губ и расширяет словесную память. В связи с этим, система физического воспитания для данной категории инвалидов должна включать специальное обучение речи. Там, где налицо уже некоторое овладение языком, занятия должны вестись по команде, за которой следует демонстрация движения, которому ученики должны подражать. В этом случае движение губ тренера

ассоциируется с упражнением, и глухой приучается читать по губам, а затем следовать команде без демонстрации самого упражнения.

Глухие подростки 13—16 лет имеют ограниченный лексический запас. Поэтому обучение строится в следующей последовательности:

- создание представления о понятиях спортивной терминологии;
- закрепление понятий спортивной терминологии вслед за их применением.

Занятия в бассейне упорядочивают поведенческие реакции, вырабатывают самодисциплину, собранность, воспитывают трудолюбие, формируют навыки коллективного взаимодействия. Выполнение движений в воде способствует улучшению деятельности вегетативной нервной системы, стимулирует развитие дыхательных мышц и мышц пояса верхних конечностей.

Нами разработана программа обучения плаванию детей с нарушениями слуха. В реализации программы решаются те же группы общих задач, что и у слышащих детей, и группа специальных задач, включающая:

- оздоровительные, требующие большего внимания, чем у слышащих, в связи с ослабленностью организма;
- коррекционные: совершенствование психических функций ребенка;
- формирование положительной мотивации к занятиям, преодоление водобоязни.

Средства обучения подбираются в следующей последовательности: упражнения на освоение водной среды и овладения навыком скольжения, на дыхание, овладение основами техники плавания, развитие физических качеств (с использованием игр, эстафет, специальных упражнений).

Обучение плаванию слабослышащих детей на начальном (подготовительном) этапе имеет ряд особенностей.

1. Не следует применять имитационные упражнения, так как положительно-го переноса навыков при обучении в воде при этом не происходит.

2. Игровой метод использовать только в виде сюжетных заданий, эстафет, образных сравнений, а так же в виде упражнений на концентрацию и переключения внимания.

3. Не проводить традиционную разминку на суше перед занятием в воде. Это обусловлено повышенными требованиями к дисциплине и необходимостью поддержания высокой плотности урока.

4. В связи с нарушениями ориентирования, скольжению на груди слабослышащих детей обучают со 2-го занятия.

5. Большая часть слабослышащих детей успешнее осваивает плавание на груди, так как в таком положении они легче ориентируются в пространстве.

Очень важно (примерно после 5-го занятия) провести открытые уроки для родителей, на которых слабослышащие дети продемонстрируют свои первые достижения.

В дальнейшем при проведении занятий считаем необходимым:

— особую роль уделять обучению выдоху в воду, для развития дыхательных мышц (на первых 10-ти занятиях);

— упражнения на дыхание и согласование дыхания с движением рук выполнять стоя в воде у неподвижной опоры (в связи с трудностью сочетания дыхания с движениями рук и ног в движении);

— не использовать упражнения на погружение, такие как «поплавок» и др., на первых 5-ти занятиях, поскольку, до освоения техники скольжения, они создают дискомфортные состояния для зрительной, дыхательной систем; вызывают дополнительное давление на барабанные перепонки дезориентируют и вызывают чувство страха у слабослышащего ребенка.

В качестве подвижных плавательных средств, слабослышащим детям, удобнее использовать мяч, а не традиционную доску. Для обеспечения психологической поддержки при обучении двигательным действиям в воде нами используется индивидуальный подход с положительной оценкой деятельности.

Построение занятий с глухими и слабослышащими детьми, с учетом особенностей их развития и восприятия окружающего мира, использование специальных методов и приемов дают устойчивые положительные результаты.

Так, например, в центре плавания «Дельфин» в течение двух лет занимаются плаванием 10 глухих ребят младшего, среднего и старшего школьного возраста. Тренируясь в команде, дети стали более уверенными в себе, доброжелательными, внимательными, научились соперничать друг другу. Они — победители и призеры соревнований регионального и федерального уровней: Зуб Алина — призер I Всероссийской летней спартакиады инвалидов в 2011 г., призер Чемпионата и Первенства России по плаванию среди спортсменов с нарушением слуха. На Международных соревнованиях по плаванию «Кубок имени Александра Попова» в 2011 г. Алина заняла два 1-х места, два 2-х, одно 3-е место; в Сурдспартакиаде ХМАО—Югры в 2011 г. — 1-е место. В соревнованиях в рамках городской акции «Дети Сургута за здоровый образ жизни» Беспятов Анатолий занял 1 место, Болтовский Иван -2 место, Белик Вера — 1 место, Перевозкина Юлия — 2 место.

Литература

1. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н, Попов И.О. и др.; Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2005.

2. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательство «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2004.

3. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В.Шапковой. — М.: «Советский спорт», 2003.

М.В.Рослякова

учитель физической культуры

Е.А.Лукина

учитель высшей квалификационной категории

Лицей имени Г.Ф.Атякшева

г.Югорск

ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ В ОРГАНИЗАЦИЮ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ПЕРЕХОДЕ НА ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ ВТОРОГО ПОКОЛЕНИЯ

Известно, что здоровье — один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Вопросы охраны жизни и здоровья учащихся крайне актуальны. Уровень здоровья подрастающего поколения необходимо рассматривать как один из главных показателей развития общества. Вопросы здоровья детей должны быть в центре внимания не только органов здравоохранения и образования, но и общества в целом. Стрессы подстерегают учащихся постоянно и везде, когда их вызывают к доске, когда участвуют в эстафете на уроке, сдают зачет и т.д. Перечень неблагоприятных воздействий на здоровье учащихся не исчерпывается. А сколько еще отрицательных влияний вне школы, остается только догадываться. Ожидания педагогов, родителей и самого ребенка приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам.

Это приводит к тому, что у ребенка пропадает всякое желание учиться и просто активно, интересно жить. Он уходит в себя, бежит от проблем, которые начинают накапливаться по мере развития собственной бездеятельности, становится зачастую злым и агрессивным. Исследования российских ученых, опрос и анкетирование, проведенные с обучающимися девятых, десятых и одиннадцатых классов Лицея им. Г.Ф.Атякшева, показывают, что у учащихся преобладают негативные эмоции в отношении к учебной деятельности.

Данная картина свидетельствует о необходимости поиска новых инновационных идей, организации принципиально иной формы преподавания, в том числе, физической культуры. Только при новых нетрадиционных подходах, возможно создать у детей эмоциональное благополучие, устойчивую мотивацию и желание к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также привычку у ребенка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически. Необходимо формировать разностороннее физическое развитие личности, способной

активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

В методике обучения физической культуре необходимо использовать комплексный подход, оказывающий стимулирующее воздействие на развитие познавательного интереса, а так же на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, что очень созвучно с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения.

Столь же важна роль интереса к предмету «физическая культура» в обучении. Его можно считать своеобразным эпицентром активизации обучения, формирования активности школьника и его положительного отношения к учению, к преподавателю, к соучастникам своей деятельности, к процессу и результатам своего труда.

Центральным вопросом отечественной дидактики в проблеме познавательного интереса учащихся является поиск таких средств и методов, которые пробуждали бы их познавательный интерес, привлекали к себе ученика, располагали его к совместной деятельности с преподавателем, активизировали его учение. А обучающая деятельность преподавателя, опираясь на опыт и интересы учащихся, на их ценные устремления и запросы, приобретала бы значительный эффект в совершенствовании учебного процесса.

Изложенное выше позволяет утверждать, что предлагаемый проект является актуальным и своевременным на данном витке развития образования и отношения государства к физической культуре и спорту. На этапе внедрения ФГОС второго поколения при сохранении классно-урочной системы в организации преподавания физической культуры получить новые образовательные результаты весьма затруднительно. В этом основное противоречие и проблема. С одной стороны преподавание «по-старинке», с другой новые требования к результатам, которые должны отражать индивидуальные качественные свойства учащихся, приобретаемые учащимися при освоении предмета «физическая культура».

Именно поэтому цель данного проекта: разработка и внедрение в течение 2012—2014 годов инновационных подходов к организации преподавания физической культуры в 9—11 классах при переходе на ФГОС второго поколения.

Данный проект рассчитан на учеников среднего и старшего звена. В содержание проекта входят 3 блока физкультурной деятельности: антистрессовая пластическая гимнастика, аквааэробика и физкультура по интересам. У каждого блока свои задачи, которые вытекают в единую цель проекта.

Участники проекта: учителя физической культуры, администрация Лицея, обучающиеся 9—11-х классов.

Антистрессовая пластическая гимнастика рассчитана для среднего и старшего звена и направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляции, на развитие и высвобождение творческих и оздоровительных возможностей подосознания.

Данная методика объединяет в себе западные и восточные подходы к здоровью человека и включает в себя технику расслабления, психотренинг в движении, без болевой массаж суставов, бег, основы пластики и танца. Метод опирается на воспитание культуры движений, способствует развитию творческих возможностей и эстетическому восприятию жизни.

Занятия аквааэробикой, т.е. в воде, приносят гораздо большую пользу и удовольствие, чем на суше. Помимо пользы физических нагрузок на тело, организм оказывает положительное влияние сама водная среда. Она не только облегчает физические упражнения, но и усиливает их эффект.

Физическая культура по интересам, как форма организации преподавания физкультуры планируется для обучающихся 9—11 классов и предполагает четко выраженный индивидуальный подход к учащимся и к их предпочтениям в выборе индивидуальной траектории по предмету физическая культура.

Главное — не подгонять всех под единые требования, есть возможность обратить внимание на личность каждого ученика, его склонности и способности, природные задатки и подготовленность. При организации занятий физкультурой по интересам большое внимание уделяется индивидуальным способностям каждого ученика: психическим, интеллектуальным и физическим, что проходит красной нитью в ФГОС второго поколения.

Первые наработки о том, какие виды спорта мы можем предложить обучающимся, базировались на изучении кадровых возможностей. В Лицее шесть учителей физкультуры с разнонаправленной специализацией.

Преподавание спортивных дисциплин будет вынесено за сетку расписания. Обучение будет проходить по параллелям, т.е. параллель девятых классов, предварительно распределенная на занятия по интересам, приходит на занятие и выполняет поставленные учителем задачи.

Данный подход предполагает повысить интерес к уроку физической культуры, тем самым обеспечить учащемуся возможность сохранения здоровья на период обучения в школе, а также сохранить работоспособность на уроках и создать эмоциональное благополучие учащихся. Физкультура по интересам позволит Лицею им. Г.Ф.Атякшева выйти на новый уровень в достижении результатов на городских, окружных и даже — всероссийских соревнованиях. Выпускник научится рационально планировать режим дня и учебной недели, использовать занятия физической культурой для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, тестировать показатели физического развития, взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, что прописано в ФГОС второго поколения.

Литература

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Советский спорт. — М., 2004. — 464 с.
2. Куликов Л.М. Теория и практика физической культуры. — М., 1983. — № 7.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: ФиС. — М., 1977. — 227 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М., 1991. — 543 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М., 2004. — 863 с.
6. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки: ФиС. — М., 1970. — 112 с.
7. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка: Здоровье. — Киев, 1980. — 175 с.
8. Суслев Ф.П. Теория и практика физической культуры. — М., 1980. — № 12.
9. Кузнецов А.А. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. — М.: Просвещение, 2010. — 64 с.

Н.В.Румянцева

*канд. пед. наук, доцент кафедры теоретических основ
физического воспитания и спортивных дисциплин
Вологодский государственный педагогический университет
г.Вологда*

ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ ОБУСЛАВЛИВАЮЩИХ УСПЕШНОСТЬ БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОТРЯДА МОБИЛЬНОГО ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Введение. Последние десятилетия характеризуются резкими изменениями в социально-политической, экономической сферах нашей страны и как следствие, осложнениями криминогенной обстановки. Деятельность органов внутренних дел, определенная социальным заказом общества, из года в год претерпевает значительные изменения в сторону усложнения задач, решаемых сотрудниками полиции. Новые условия служебной деятельности предъявляют совершенно иные требования к профессиональной компетенции сотрудников отряда мобильного особого назначения (ОМОН) и, прежде всего, к их боевой подготовленности, в большинстве видов которой находит свое отражение физическая подготовка. Достаточно часто уровень физической подготовленности является основным фактором сохранения здоровья и самой жизни сотрудников при выполнении ими служебных обязанностей [1, 2, 3]. Одним из путей повышения уровня боевой подготовленности являются самостоятельные занятия сотрудниками в свободное от выполнения служебных обязанностей время.

Цель исследования: оценить меру влияния самостоятельных занятий сотрудников ОМОН в свободное от выполнения служебных обязанностей время.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 96 сотрудников ОМОН (г.Вологда). С учетом вида спорта избранного для регулярных самостоятельных занятий выделено 5 групп: «выносливость» ($n = 5$), «силовые виды» ($n = 4$), «спортивные игры» ($n = 8$), «единоборства» ($n = 14$), «не занимающиеся» ($n = 5$). Использовались методы изучения документальных материалов, анкетного опроса, тестирования. Результаты подвергнуты статистической обработке.

Результаты исследования и их обсуждение. Были получены данные, свидетельствующие о том, что высоко значимым фактором, определяющим уровень боевой подготовленности сотрудников ОМОН, являются самостоятельные занятия физической культурой и спортом ($r = 0,434$ при $p < 0,01$). Сотрудники, регулярно занимающиеся каким-либо физкультурно-спортивным видом во вне рабочее время, демонстрируют более высокий уровень боевой подготовленности.

Следует отметить, что спортивная специализация так же оказывает непосредственное влияние на результаты подготовленности бойцов ($r = 0,372$ при $p < 0,01$). Самые высокие итоговые оценки демонстрируют сотрудники увлекающиеся игровыми видами спорта ($4,8 \pm 0,5$ балла), далее следуют сотрудники, уделяющие внимание развитию выносливости ($4,6 \pm 0,5$ балла) и занимающиеся единоборствами ($4,6 \pm 0,5$ балла). Им 0,1 балла уступают сотрудники, занимающиеся силовыми видами спорта ($4,5 \pm 0,6$ балла). Самый низкий уровень демонстрируют бойцы, не уделяющие время для самостоятельных занятий излюбленным физкультурно-спортивным видом в свободное от исполнения служебных обязанностей время ($4 \pm 0,7$ балла).

Следует отметить, что на разные разделы боевой подготовленности рассматриваемый фактор оказывает не равнозначное влияние. Выявлено, что на уровень огневой подготовленности, как по теоретическому, так и практическому разделу самостоятельные занятия (не зависимо от избранного вида физкультурно-спортивной деятельности) не оказывают статистически значимого влияния (при $p > 0,05$).

Наибольшее воздействие активная физкультурно-спортивная деятельность во вне рабочее время оказывает на результаты челночного бега ($r = -0,408$ при $p < 0,01$) и его оценку ($r = 0,393$ при $p < 0,01$), в меньшей — на результаты кросса ($r = -0,299$ при $p < 0,01$) и его оценку ($r = 0,346$ при $p < 0,01$), оценку силовых способностей ($r = 0,254$ при $p < 0,01$) и боевых приемов борьбы ($r = 0,269$ при $p < 0,01$).

В челночном беге самые высокие результаты демонстрируют сотрудники, занимающиеся спортивными играми ($15,8 \pm 0,4$ с), далее следуют с незначительными различиями те, кто занимается единоборствами ($16,0 \pm 0,6$ с), силовыми видами спорта ($16,2 \pm 0,5$ с) и видами спорта на выносливость ($16,2 \pm 0,9$ с). Данный порядок объясним спецификой вида спорта и его влиянием на исследуемые качества.

У категории сотрудников, не занимающихся в свободное время спортом и физкультурой, результаты значительно ниже ($16,9 \pm 1,2$ с).

Тестирование силовых способностей в разделе боевой подготовки у бойцов ОМОН, в соответствии с нормативными требованиями может осуществляться по двум упражнениям с учетом желания сотрудника: станковая тяга и сгибание-разгибание рук в висе на высокой перекладине. Поэтому анализу были подвергнуты результаты бальной оценки в соответствии с установленными нормативами. Избранные для самостоятельных занятий виды спорта так же обуславливают успешность сдачи данного норматива ($r = 0,213$ при $p < 0,05$). Самые высокие результаты у сотрудников, занимающихся единоборствами ($4,9 \pm 0,3$ балла), далее следуют с незначительными различиями те, кто занимается силовыми видами спорта ($4,8 \pm 0,5$ балла). Более низкий уровень демонстрируют сотрудники, увлекающиеся спортивными играми ($4,4 \pm 0,5$ балла), «не занимающиеся» ($4,3 \pm 0,6$ балла) и сотрудники, тренирующие выносливость ($4,1 \pm 1,1$ балла).

По всей вероятности дополнительные занятия единоборствами, такими как рукопашный бой, бокс, дзюдо, самбо, а так же силовыми видами спорта играют существенное влияние на поддержание высокого уровня развития силовых способностей у сотрудников, уровень данного контингента статистически значимо отличается от уровня других специализаций и тех, кто не занимается дополнительно.

Результаты кроссового бега и их оценка имеют высоко значимую статистическую взаимосвязь с видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от службы время ($r = 0,278$ при $p < 0,01$; $r = -0,314$ при $p < 0,01$ соответственно). Более высокие оценки у сотрудников, занимающихся видами спорта на выносливость ($22,9 \pm 0,9$ мин). Однако, их результаты несколько ниже, чем у занимающихся единоборствами ($22,3 \pm 1,8$ мин) и спортивными играми ($22,8 \pm 1,9$ мин), что объяснимо учетом возрастной категории в оценке подготовленности сотрудников. Самые низкие результаты показывают сотрудники, предпочитающие занятия силовыми видами спорта ($23,7 \pm 1,9$ мин), и те, кто не занимается дополнительно ($23,9 \pm 1,9$ мин).

Самостоятельные занятия избранным физкультурно-спортивным видом в свободное от службы время, так же оказывают статистически значимое влияние на результаты оценки умения применять боевые приемы борьбы ($r = -0,239$ при $p < 0,05$). Наиболее высокие оценки, несомненно, у сотрудников, занимающихся единоборствами ($4,6 \pm 0,5$ балла), далее следуют спортсмены, специализирующиеся в силовых видах спорта ($4,5 \pm 0,1$ балла), видах спорта на выносливость ($4,4 \pm 0,5$ балла) и спортивных играх ($4,3 \pm 0,7$ балла). Существенно более низкие результаты показывают сотрудники, не занимающиеся дополнительно ($4,0 \pm 0,8$ балла).

Таким образом, самостоятельные занятия избранным физкультурно-спортивным видом сотрудников ОМОН в свободное от выполнения служебных

обязанностей время играют важную роль в поддержании оптимально высокого уровня боевой подготовленности.

Литература

1. Волков А.А. Педагогические условия формирования профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудников ОВД в период первоначального обучения: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Волков Александр Александрович. — Тула, 1999. — 24 с.
2. Сидоров С.Г. Формирование служебно-прикладной физической подготовленности слушателей (курсантов) ВУЗов МВД РОССИИ: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Сидоров Сергей Геннадьевич. — Челябинск, УГАФК, 1998. — 24 с.
3. Ческидов Н. В. Средства и методы развития профессиональных качеств сотрудников уголовного розыска в процессе физической подготовки: Автореф дис. ... канд. пед. наук / Ческидов Николай Викторович. — М., 1996. — 23 с.

Н.В.Румянцева

*канд. пед. наук, доцент кафедры теоретических основ
физического воспитания и спортивных дисциплин*

Е.Л.Белова

*канд. биол. наук, доцент кафедры спортивной медицины
Вологодский государственный педагогический университет
г.Вологда*

ВЛИЯНИЕ УСЛОВИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОМ ТУРИСТСКОМ МНОГОБОРЬЕ НА ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ

В условиях регулярной спортивной деятельности в организме спортсменов формируется комплекс структурно-функциональных изменений, обеспечивающих долговременную адаптацию к действию тренировочных и соревновательных нагрузок [1]. Изучение системы внешнего дыхания у юных туристов-многоборцев, позволит расширить представление о влиянии тренировочного процесса на особенности ее функционирования.

С целью выявления влияния занятий туризмом на систему внешнего дыхания был проведен сравнительный анализ показателей двух групп детей в возрасте 11—14. В первую группу вошли юные туристы ($n = 40$, стаж занятий туризмом $3,05 \pm 1,8$ года) во вторую группу дети, не занимающиеся спортом ($n = 48$). Обследование проводилось на базе лаборатории «Адаптация и функциональные резервы здоровья» Вологодского государственного педагогического университета.

Исходя из того, что многие показатели внешнего дыхания сильно зависят от антропометрических данных, сравнительному анализу были подвергнуты показатели относительные должных величин.

Важным параметром функционального состояния системы внешнего дыхания является показатель ЖЕЛ %, позволяющий косвенно оценить величину площади дыхательной поверхности легких. У юных туристов он составляет $102,6 \pm 19,1\%$, что выше на 14,5% чем у детей, не занимающихся спортом (при $p < 0,001$).

Показатели РОвд и РОвд в абсолютных величинах в рассматриваемых группах статистически значимых различий не имели (при $p > 0,05$). Полученный факт объясняется, во-первых, сильной зависимостью этих показателей от антропометрических показателей, во-вторых, систематическим выполнением собственно соревновательных упражнений в страховочной обвязке которая ограничивает работу дыхательной мускулатуры.

Однако по параметру, оценивающему соотношение данных объемов, имеются значимые различия (туристы — $1,6 \pm 0,5$; не спортсмены — $7,7 \pm 14,4$, при $p < 0,01$), что косвенно свидетельствует о меньшем альвеолярном мертвом пространстве и большей эффективности удаления углекислого газа из крови, вследствие лучшего кровотока в вентилируемых альвеолах у туристов.

Кроме того, установлено, что с увеличением стажа занятий туристским многоборьем происходит снижение параметра РОвд/РОвд ($r = -0,442$, при $p < 0,01$) и увеличение РОвд ($r = 0,348$, при $p < 0,051$). Факт ограничения вдоха объясняется выполнением собственно-соревновательных упражнений в страховочной системе являющейся ограничивающим фактором.

Квалификация туристов в большей степени влияет на величину легочных объемов, с ее повышением увеличивается как РОвд ($r = 0,345$, при $p < 0,05$), так и РОвд ($r = 0,389$, при $p < 0,05$). Это связано с качественным изменением собственно соревновательных упражнений, позволяющих подключать вспомогательную дыхательную мускулатуру (подъем по вертикальным перилам, крутонаклонная навесная переправа вверх) у более квалифицированных спортсменов.

В связи с тем, что во многих видах спорта результат выполнения упражнения и экономичность затраченных сил зависят от скорости отдельных фаз дыхательного цикла, нами изучен ряд динамических параметров функционирования системы внешнего дыхания.

Установлены статистически значимые различия (при $p < 0,05$) по показателям ФЖЕЛ% (туристы — $95,5 \pm 17,3\%$, не спортсмены — $83,2 \pm 13,6\%$) и ПОС%. (туристы — $106,5 \pm 15\%$, не спортсмены — $98,4 \pm 13,6\%$). По остальным параметрам статистически значимых различий не установлено (при $p > 0,05$), однако их выраженность различна, и некоторые из них имеют статистически значимую взаимосвязь со стажем и спортивным разрядом, преимущественно с показателями выдоха. Необходимо отметить, что стаж занятий по сравнению со спортивной

квалификацией не играет существенную роль в развитии функциональных возможностей системы внешнего дыхания.

Показатели мгновенной объемной скорости в различные промежутки времени выдоха туристов значимо коррелируют с квалификацией (МОС 50% $r = 0,362$ при $p < 0,05$, МОС 75% $r = 0,486$ при $p < 0,01$) и возрастом спортсменов (МОС 50% $r = 0,348$, МОС 75% $r = 0,4$ при $p < 0,05$), в то время как у не занимающихся спортом, фактор возраста не оказывает влияния на рост данных показателей, в величинах относительных должных значений. Следует отметить у туристов увеличение тесноты взаимосвязи мгновенной объемной скорости после выдоха 75% ФЖЕЛ. По данным [2] МОС₂₅ и МОС₅₀ в меньшей степени зависит от прилагаемых усилий, чем МОС₇₅, что подтверждает факт значения занятий спортивным туризмом в повышении динамических показателей выдоха за счет повышения силы основной и вспомогательной дыхательной мускулатуры и увеличением бронхиальной проводимости (индекс Генслара ИГ = ОФВ1/ФЖЕЛ $r = 0,447$, МВЛ $r = 0,447$ при $p < 0,01$).

Установлена положительная корреляция с показателями средней объемной скорости в интервалах между 25—75% ФЖЕЛ ($r = 0,349$ при $p < 0,05$) и 75—85% ФЖЕЛ ($r = 0,438$ при $p < 0,01$). С ростом спортивной квалификации установлено уменьшение общего времени выдоха (Тв_{вд} $r = -0,451$ при $p < 0,01$).

Между квалификацией спортсменов и динамическими показателями вдоха зарегистрированы отрицательные статистически значимые взаимосвязи (при $p < 0,01$): МОС_{вд50} ($r = -0,409$), ПОС_{вд} ($r = -0,411$), ОФВ_{вд0,5} ($r = -0,518$).

Выявлено преобладание объемных и скоростных параметров выдоха над вдохом в различные мгновения дыхательного цикла с повышением квалификации спортсмена (ОФВ_{0,5}/ОФВ_{вд0,5} $r = 0,612$, МОС 50/МОС_{вд50} $r = 0,492$ при $p < 0,01$).

Эти данные подтверждают выше указанное предположение об ограничении вдоха страховочной системой, особенно при преодолении вертикальных препятствий, когда на грудную клетку спортсмена сильное воздействие оказывает вес тела находящийся в безопорном положении. С повышением квалификации туристов применение собственно соревновательных упражнений практически на каждой тренировке и малый удельный вес средств ОФП приводит к формированию устойчивых функциональных особенностей системы внешнего дыхания.

Таким образом, сложившаяся система подготовки юных туристов многоборцев не способствует развитию системы внешнего дыхания, формируя по мере повышения квалификации дыхательный стереотип с ограниченным вдохом.

Литература

1. Опарина О.Н. Изменения показателей внешнего дыхания при адаптации к физической нагрузке // Теория и практика физической культуры. — 2003. — № 3. — С. 56—57.

2. Поповян К.Л. Типовые особенности показателей внешнего дыхания у лиц юношеского и первого периода зрелого возраста / Поповян Каринэ Лукьяновна: Автореф. дис. ... канд. мед. наук. Волгоград, 2008. — 22 с.

В.Н.Рыбкина

*доцент кафедры гуманитарных и социальных дисциплин
мастер спорта СССР*

Е.П.Зайцев

*старший преподаватель кафедры гуманитарных и социальных
дисциплин, заслуженный путешественник России*

Г.В. Шур

*методист высшей категории
заслуженный путешественник России
Московский филиал Российской Международной академии туризма
г.Москва*

БЕЗОПАСНОСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

В учебный процесс на занятиях физической культуры студентов Российской Международной академии туризма (РМАТ) были внедрены дисциплины профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Последние 10 лет эти дисциплины с успехом применяются преподавателями физической культуры РМАТ. Профессионально-прикладная физическая подготовка в преподавании физической культуры в РМАТ проводится на природных ландшафтах — лесных стадионах. В процессе ППФП студенты 1—3 курсов обучаются следующим дисциплинам: «Топография», «Ориентирование на местности», «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование».

Практические знания и прикладные умения, навыки основ спортивного туризма и ориентирования, оказания первой доврачебной помощи необходимы будущим специалистам.

Зачетные требования (в объеме учебной программы) на заключительном этапе учебного процесса включают в себя: проведение зачетного похода выходного дня или участие в соревнованиях по спортивному туризму или ориентированию.

В результате изучения дисциплин студент должен:

— знать и иметь представление: об основных факторов природной среды, определяющих причины возникновения травматизма и несчастных случаев; о системе обеспечения безопасности.

— владеть минимумом навыков и умений: осуществлять контроль за своим здоровьем; оценивать уровень своей подготовленности и соотносить его со своими предстоящими планами маршрутов или соревнований; предпринимать меры по предупреждению и ликвидации аварийных ситуаций; оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим (накладывать повязки на рану, делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца, транспортировать пострадавшего на подручных средствах и т.п.).

Перед началом всех видов деятельности проводится обучение студентов правилам безопасного поведения и инструктаж по технике безопасности.

Полная безопасность занятий — неперенное условие организации учебного процесса. Вопросы безопасности, при планировании учебно-тренировочного процесса должны стоять на первом месте. К средствам обеспечения безопасности следует относить все то, что способствует защищенности человека от опасности, а именно обучение безопасным способам и методам поведения человека в различных ситуациях, дисциплинированность на занятиях, маршруте и соревнованиях.

В темы занятий необходимо включать вопросы, связанные с профилактикой травматизма и объяснением опасностей. Порядок изучения тем и отдельных вопросов определяется преподавателем в зависимости от местных условий и состава группы.

Теоретические и практические занятия необходимо проводить с применением спецтренажеров, наглядных пособий и туристского снаряжения.

Практические занятия проводятся в учебно-тренировочных походах выходного дня, на местности (стадионе, парке, лесопарке) и в помещении (аудитории, спортзале). В практические занятия включается и специальная физическая подготовка.

Практические занятия должны проводиться под руководством опытных преподавателей, которые могут воспроизвести действия, связанные с предупреждением и ликвидацией аварийных ситуаций, и при условии полного обеспечения всех требований безопасности.

Наибольшей заботы о безаварийности обучения требуют занятия, проводимые на местности. К правилам безопасности при учебных выходах на местность относятся следующие обязанности преподавателя: предварительно проверить исправность всего снаряжения, которое будет использовано на занятиях, контролировать количество присутствующих перед выходом на маршрут и по возвращении с него, перед купанием и после него, тщательно следить за тем, чтобы все студенты выполнили установленные правила.

Планируя учебно-тренировочные занятия на местности необходимо учитывать физические возможности и состояния здоровья студентов, безопасность проведения занятий.

Даже самые простые маршруты похода выходного дня не лишены некоторой опасности. Но всякой опасности, если она вовремя замечена и оценена, можно избежать. Необходимо предполагать наличие опасностей, психологически подготовиться к ним, выработать навыки поведения в нестандартных ситуациях. Кроме тщательного подбора группового снаряжения не обходимо обратить внимание и на личное. Иметь защиту от солнца и бури, снега и мороза, кровососущих насекомых, змей и др. опасностей, подогнать одежду и обувь, следить за личной гигиеной.

Водоемы представляют серьезную опасность, так как они, как правило, не знакомы участникам маршрута. Если принято решение купаться, это место необходимо предварительно обследовать, на опасных участках отметить запретные зоны, строго регламентировать время купания, назначить дежурных и, если желающих купаться много, купаться отдельными группами, до и после купания пересчитывать участников.

Нельзя купаться в чрезмерно разогретом состоянии. Не стоит купаться в холодных реках и при скорости течения более 0,5 км/ час.

Остро заточенный топор и нож при неумелом обращении могут привести к тяжелым травмам. Все колющие и режущие предметы должны переноситься в чехлах. Во время рубки нужно следить, чтобы топор не соскочил с топорича, и, чтобы по близости не находились люди.

Пламя костра и кипятки в ведрах могут причинить сильные ожоги. Нельзя готовить у костра пищу без одежды, защищающей тело, но следует учесть, что синтетические ткани способны легко воспламениться! Раздувать огонь костра нужно, не приближая лица к пламени, а размахивая крышкой от котла. Ведра, котлы, висящие над огнем, надо передвигать или снимать рукой в рукавице из толстого материала. Посуду с горячей пищей никогда нельзя ставить среди людей (особенно в темное время). Котлы должны висеть над кострищем или стоять у самого костра, или размещаться на специальной перекладине в стороне. Непотушенный костер может привести к лесному пожару.

При рубке сухостойных деревьев и переноске бревен можно попасть под бревно. Перед тем как свалить дерево, надо удалить всех людей на радиус более высоты дерева. Перед переноской следует обрубить сучья, а по прибытии на место его надо осторожно положить на землю.

При движении по чаще, или через густой кустарник, необходимо оберегать идущих сзади от веток, предупреждать их о естественных предметах, требующих осторожности и соблюдать интервал.

Резкие изменения климатических условий (ветер, гроза, температура и влажность воздуха, осадки) — это далеко не все потенциальные опасности маршрута. Очень важно проводить учебно-тренировочные занятия соответственно погодным

условиям, не допускать перегрева студентов и обморожений зимой. Нередко состояние погоды может меняться в ходе учебно-тренировочных занятий. При неблагоприятных погодных условиях и в случае иных непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности, преподаватель должен прекратить занятия. Все приходит с опытом, и любой личный опыт преодоления неблагоприятных природных факторов, различных естественных препятствий, и с соблюдением всех мер безопасности, в конце-концов приобретается походный опыт, который закрепляется на всю жизнь.

Преподаватель обязан воспитать у студентов сознательное ответственное отношение к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих. Для этого нужны личный пример, постоянное напоминание, особенно тем, кто еще не приучился к осторожности, кто еще «болен» лихачеством, не допустимом в туристско-спортивной подготовке.

Следует помнить, что равнодушное отношение к вопросам безопасности на учебно-тренировочных занятиях порождает представление о дозволенности нарушений, воспитывает безответственность и легкомысленное отношение к действительным опасностям и приводит иногда к не предсказуемым последствиям.

Литература

1. Федеральный закон № 181-ФЗ от 17.07.99 Об основах охраны труда в Российской Федерации (в ред. Федеральных законов от 20.05.2002 № 53-ФЗ, от 10.01.2003 № 15-ФЗ, от 09.05.2005 № 45-ФЗ).
2. ГОСТ 12.0.004-90 Система стандартов безопасности труда. Организация обучения безопасности труда. Переиздание. Сентябрь 1999 г.
3. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. — М.:ФЦДЮТиК, 2004. — 132 с.

Л.Е.Савиных

канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой теории физической культуры

А.А.Повзун

*канд. биол. наук, доцент кафедры физиологии
Сургутский государственный университет
г.Сургут*

СЕЗОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ АДАПТОСПОСОБНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГО ПРИОБЬЯ

Создание современной научно обоснованной системы тренировки и организации соревновательной деятельности невозможно без познания закономерностей ритмов биологических процессов. Информативность биоритмов увеличивается в условиях естественных и диагностических нагрузок, что крайне важно именно для спорта[1]. Кроме того, оценка адаптоспособности, по критериям, выработанным на основе изучения структуры биологических ритмов [2], может стать основой и для долгосрочного прогноза, что позволяет оценить не только текущее состояние организма, но и видеть его перспективу.

В нашей работе, мы попытались увидеть такую перспективу, оценив сезонные изменения состояния неспецифической адаптоспособности по показателям биологического ритма у группы спортсменок высокой квалификации, студенток факультета физической культуры. Для этого три раза в год, в осенний, зимний и весенний сезоны, в течение трех дней в каждый сезон, у спортсменок оценивалось состояние структуры биоритмов основных физиологических показателей. Изучение осуществлялось с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: 8, 12, 16, 20 часов. Измерялись: t — температура тела, ИМ — индивидуальная минута, САД — систолическое артериальное давление, ДАД — диастолическое артериальное давление, Из полученных данных рассчитывались: ПД — пульсовое давление, СДД — среднее динамическое давление, СО — систолический объем сердца, МОК — минутный объем сердца. Полученные данные подвергли стандартной математической обработке. На основании полученных результатов были рассчитаны критерии неспецифической адаптоспособности организма спортсменок [2], критерий степени организованности суточной кривой (КО), критерий степени постоянства структуры кривой в последовательных измерениях (КП) и критерий вариабельности (КВ). Оценку функционального состояния с помощью критериев проводили путем проставления трех цифр, соответствующих КО, КП и КВ. При хорошем уровне адаптации, критерий степени организованности (КО) варьировал от 3,2 до 4,0, критерий степени постоянства (КВ) —

от 7/9 до 9/9, критерий вариабельности (КВ) — варьировал от 3 до 4. Результаты расчетов приведены в таблице 1

Таблица 1

Сезонные изменения критериев неспецифической адаптоспособности основных физиологических показателей

	КО			КП			КВ		
	осень	зима	весна	осень	зима	весна	осень	зима	весна
t	2.00	2.33	2.33	9/9	7/9	3/9	2	2	2
ЧСС	2.0	3.0	2.33	5/9	7/9	3/9	2	3	2
СО	3.66	3.66	3.0	5/9	5/9	7/9	4	2	3
МОК	3.33	3.66	3.33	3/9	7/9	5/9	4	5	5
АДС	2.66	3.66	3.0	5/9	3/9	5/9	2	2	2
АДД	2.66	3.33	3.0	5/9	5/9	5/9	3	2	2
СДД	2.33	3.0	2.66	3/9	5/9	5/9	2	2	2
ПД	3.33	3.66	3.33	5/9	5/9	5/9	5	4	5
ИМ	3.00	2.00	3.33	5/9	6/9	5/9	2	2	2

Анализируя состояние, прежде всего, критерия вариабельности ритма (КВ), для основных показателей сердечно-сосудистой системы, мы видим, что у организма наших спортсменок, таких возможностей хватает. Снижение величины этого показателя к весне, может отражать реакцию на климатические и экологические факторы, так что делать вывод о низких адаптационных возможностях, вызванных интенсивными физическими нагрузками, прямых оснований нет, и «запас» выбора реакции у организма спортсменок есть. Присутствие этого запаса, хоть и косвенно, подтверждают изменения критерия степени организованности суточной кривой (КО). В нашем случае, мы видим, что, несмотря на то, что в зоне его удовлетворительных величин, осенью находятся только четыре показателя, адаптационные возможности организма не исчерпаны, поскольку эти показатели, как и в первом случае, являются основными, как в обеспечении функциональных возможностей организма вообще, так и в его реакции на физическую нагрузку в частности.

Наличие такого запаса в полной мере отражает зимнее состояние этого критерия. В это время года, КО большей части показателей находится в зоне не только удовлетворительной но и хорошей оценки. Поскольку климатические и экологические условия в этот сезон только ухудшаются, это говорит, скорее всего, о положительном влиянии именно физических нагрузок. И, прежде всего их регулярности, ибо в условиях нарушения светового режима, поддержание структуры ритма становится для организма затруднительным, а режим тренировок проводимых в одно и то же время может косвенно обеспечить поддержание структуры ритма.

Однако удержать такую ситуацию в течение всего года организму не удается, и к весне из всех показателей на удовлетворительном уровне оказываются критерии только двух. Поскольку эти показатели, это минутный объем крови и пульсовое давление, мы можем говорить, что организму по-прежнему удается справляться с нагрузкой, однако адаптационные возможности его в это время сильно ограничены.

Возможно именно поэтому, организм активирует не только вегетативные, но и психо-эмоциональные возможности, о чем говорит изменение организации ритма индивидуальной минуты (ИМ), и говорит, как минимум, о стабильности психо-эмоционального состояния спортсменов. Однако, по величине ИМ можно судить также о наступлении утомления, и с этой точки зрения, усиление структурирования ритма ИМ может означать необходимость компенсаторной реакции в ответ на развитие в организме именно этого состояния. Развитие утомления во многом объясняет ситуацию с состоянием адаптационных возможностей организма спортсменов, однако остается неясным вопрос причинно-следственных связей, — что является причиной чего. В наиболее полной мере ответ на этот вопрос отражается состоянием и изменениями величины последнего критерия — постоянства структуры кривой (КП). Даже исходно, практически ни у одного из исследованных показателей этот критерий даже не приближается к удовлетворительному, и картина остается таковой на протяжении всего года. Это уже не оставляет сомнений ни в развитии десинхроноза, ни в изменении состоянии адаптационных возможностей организма спортсменов. Более того, отсутствие повторяемости структуры кривых суточного ритма говорит о том, что синхронизация ритмов показателей гемодинамики с внешними факторами практически полностью отсутствует в течение всего года.

Такая ситуация не может быть объяснена влиянием только климатических или экологических факторов, или развитием утомления, ибо наблюдается даже в течение всего года, а следовательно, носит хронический характер, и отражает состояние устойчивого внутреннего десинхроноза. Несомненно, полученные данные могут и должны быть использованы для коррекции тренировочного и главного реабилитационного процессов с целью не только и не столько улучшения спортивных результатов, а реабилитации и восстановления и повышения адаптационных возможностей организма спортсменов, ибо иначе физиологическая цена за спортивный успех может оказаться слишком высокой.

Литература

1. Иорданская Ф.А. Диагностика и дифференцированная коррекция симптомов дезадаптации к нагрузкам современного спорта и комплексная система мер их профилактики / Ф.А.Иорданская, М.С.Юдинцева // Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 1. — С. 18—24.
2. Моисеева Н.И. Биоритмологические критерии неспецифической адаптоспособности / Н.И.Моисеева // Физиология человека. — 1982. — Т. 8. — № 6. — С. 1000—1005.

Л.Е.Савиных

канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой теории физической культуры

А.А.Повзун

*канд. биол. наук, доцент кафедры физиологии
Сургутский государственный университет
г.Сургут*

ИЗМЕНЕНИЕ СОСТОЯНИЯ БИОРИТМОВ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛетаХ

Необходимость приспособления к изменяющимся условиям внешней среды требует определенного напряжения регуляторных механизмов [1], ведущее место среди которых занимают неспецифические реакции. И именно средствам повышения общей неспецифической реактивности организма принадлежит ведущая роль в ускорении адаптации организма спортсменов, в том числе и к физическим нагрузкам [2].

В настоящей работе на основании анализа циркадианных ритмов показателей сердечно-сосудистой системы рассчитаны и оценены критерии неспецифической адаптоспособности организма спортсменов, и их изменение после перелета через нескольких часовых поясов. Преимущества реакции системы кровообращения, как системы, ответственной за адаптацию организма к большому числу разнообразных факторов, очевидны, поскольку в мобилизации оперативных и стратегических резервов, на этапах срочной и долговременной адаптации, изучение реакций системы кровообращения дает наиболее наглядные и типичные примеры [3]. Измерения физиологических показателей проводились накануне вылета на тренировочные сборы в условиях географического региона и основного часового пояса спортсменов, и после пересечения четырех часовых поясов в восточном направлении и прибытии на спортивную базу. В течение первой недели измерения проводились ежедневно, а затем в конце второй и третьей недель пребывания и по возвращении в г.Сургут. Измерения осуществлялись с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: в 8, 12, 16 и 20 часов. Измерялись: t — температура тела, ЧСС — частота сердечных сокращений, систолическое (САД) и диастолическое (ДАД) артериальное давление. Из полученных данных рассчитывались: пульсовое (ПД) и среднее динамическое (СДД) давление, систолический (СО) и минутный (МОК) объем сердца, периферическое сопротивление сосудов (ПСС). Полученные данные подвергли стандартной математической обработке. На основании полученных результатов были рассчитаны и оценены критерии неспецифической адаптоспособности организма

спортсменов [4], критерий степени организованности суточной кривой (КО), критерий степени постоянства структуры кривой в последовательных измерениях (КП) и критерий вариабельности (КВ). Оценку функционального состояния с помощью критериев проводили путем проставления трех цифр, соответствующих КО, КП и КВ. При хорошем уровне адаптации, критерий степени организованности (КО) варьировал от 3,2 до 4,0, критерий степени постоянства (КВ) — от 7/9 до 9/9, критерий вариабельности (КВ) — варьировал от 3 до 4.

Анализируя полученные результаты, прежде всего, следует отметить, что функциональное состояние сердечно-сосудистой системы спортсменок выглядит вполне прилично, что не удивительно, учитывая уровень спортивного мастерства испытуемых. Однако, адаптационные возможности, определяются не столько состоянием, сколько способностью к перестройкам, по возможности быстрым и максимально адекватным внешним воздействиям. С этой точки зрения ситуация выглядит менее оптимистичной.

Так, анализ самого благополучного из критериев — вариабельности ритма (КВ) показывает, что даже исходно только у четырех показателей сердечно-сосудистой системы величина этого критерия превышает границу удовлетворительной отметки. Следует учитывать, что эти четыре показателя, по сути, и отражают состояние функциональных возможностей системы кровообращения, и их величина подтверждает вывод о том, что организм способен успешно справляться с нагрузкой. Более того, мы видим, что, несмотря на существенность внешнего воздействия (т.е. сдвига времени на четыре часа), величина критерия рассчитанного для этих показателей не только не снижается, но вначале даже несколько подрастает, и на протяжении всего времени остается достаточно высокой. Однако, очень низкие величины всех остальных показателей гемодинамики, заставляют задуматься о возможной «цене» такой успешности. Кроме того, настораживает и последовательное снижение этого критерия, у практически всех показателей сердечно-сосудистой системы (ССС) на протяжении всего времени пребывания. Такая картина, в первую очередь заставляет сделать предположение о слабом физическом развитии и низком уровне тренированности СССР. Но поскольку в нашем случае такое предположение невозможно, то следовательно, такая ситуация может быть, с одной стороны, следствием утомления или постоянного стресса, а с другой, служить косвенным подтверждением наличия как минимум внутреннего десинхроноза. Прогноз, на возможность адекватного ответа в случае, необходимости реагирования на более существенные изменения состояния внешней среды, либо на нагрузки связанные с необходимостью участия в спортивных соревнованиях в данном случае не может быть положительным.

Вариабельность, рассчитываемая как степень запаса размаха ритма, как раз и отражает способность к быстрым перестройкам ритма, то есть фактически широту адаптационных способностей. В нашем случае мы видим, что в течение первой недели, широты этого запаса хватает на то чтобы обеспечивать

достаточный запас прочности основных, системных гемодинамических показателей (МОК, ПД, ПСС), несмотря на то, что возможности показателей характеризующих внешние проявления гемодинамики — невелики. Однако уже к концу первой недели становится ясно, что это иллюзия, отражающая, скорее всего стрессовую реакцию. Постепенное, но уверенное снижение величины критерия практически всех показателей происходит на протяжении всего времени пребывания, и по возвращении даже для восстановления исходного уровня понадобится довольно существенное время.

В подтверждение наличия проблем с состоянием неспецифической адаптоспособности, говорит уменьшение критерия степени организованности единичной суточной кривой (КО), что свидетельствует о снижении выраженности самого ритма. Даже накануне перелета, только величины КО показателей систолического и среднединамического давлений находятся в зоне превышающий удовлетворительный уровень. К концу первой недели ниже удовлетворительной отметки оказываются практически все показатели кровообращения, адаптационные возможности сохраняются только у систолического давления. Такое снижение КО, выражающееся в уплощении или выпрямлении суточной кривой, может свидетельствовать, как минимум о перестройке ритма и синхронизации его с новыми внешними факторами. Учитывая это, мы можем утверждать, что и в переходный период и на протяжении всего времени пребывания, адаптационные возможности организма существенно снижаются, что подтверждает предположения сделанные нами при анализе предыдущего критерия. Причем в этом случае фактором, влияющим на ритм, будет именно перелет, поскольку другие влияния способные резко изменить структуру ритма, отсутствовали.

Более того, реакция развивается не сразу, и организм, потеряв связи с привычными временными ориентирами, пытается активизировать свои возможности, и усилить выраженность ритма, поэтому есть основания говорить и о наличии именно внешнего влияния, которое на фоне самих по себе низких функциональных и адаптационных возможностей способно существенно усугубить ситуацию. Т.е. развивается классическая картина — внешний десинхроноз, ведет к развитию или усугублению внутреннего. Кроме того, поскольку изменения КО разных показателей кровообращения происходят асинхронно, и степень и направления их изменения никак не связаны друг с другом, можно предположить что синхронизации ритма с новыми факторами так и не происходит.

И эта ситуация в полной мере отражается изменениями величины последнего критерия — постоянства структуры кривой (КП), который характеризует постоянство структуры ритма, пусть даже не и не очень выраженного, т.е. степень с которой суточные кривые показателей, наложенные друг на друга совпадут.

Даже исходно, ни у одного из показателей системы кровообращения этот критерий даже не приближается к удовлетворительному, и картина остается таковой на протяжении всего времени пребывания. Такая ситуация уже не оставляет сомнений ни в развитии десинхроноза, ни в изменении состоянии

адаптационных возможностей организма студентов. Более того, отсутствие повторяемости структуры кривых суточного ритма говорит о том, что синхронизация ритмов показателей гемодинамики с внешними факторами отсутствует еще до перелета. Такая ситуация может быть связана либо с интенсивностью физических нагрузок, либо с имевшими место накануне трансвременными перемещениями, что у спортсменов высокой квалификации можно считать практически нормой. При перелете через несколько часовых поясов такая ситуация только усугубляется, тем более, что спортсмены видов спорта в которых упор делается на выносливость, адаптируются медленнее спортсменов скоростно-силовых видов.

Таким образом, мы можем утверждать, что адаптационные возможности организма спортсменов после перелета активируются очень незначительно, и причина этого в низком исходном уровне неспецифической адаптоспособности, что следует учитывать при организации тренировочного режима и при составлении графика спортивных соревнований. Кроме того, следует в обязательном порядке организовать систему реабилитационных мероприятий направленных на восстановление адаптационных возможностей, что позволит не только улучшить состояние организма, но и поднять качество спортивного мастерства.

Литература

1. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М.Баевский. — М.: Медицина, 1979. — 298 с.
2. Солодков А.С. Адаптация в спорте: теоретические и прикладные аспекты / А.С.Солодков // Теория и практика физической культуры. — 1990. — № 5. — С. 3—6.
3. Парин В.В. Очерки клинической физиологии кровообращения / Парин В.В., Меерсон Ф.З. — М.: Медицина, 1965. — 499 с.
4. Моисеева Н.И. Биоритмологические критерии неспецифической адаптоспособности / Н.И.Моисеева // Физиология человека. — 1982. — Т. 8. — № 6. — С. 1000—1005.

Р.И.Садыков

аспирант кафедры ТИМФВ

Н.И.Синяевский

*д-р пед. наук, профессор кафедры ТИМФВ
Сургутский государственный педагогический университет
г.Сургут*

МОДЕЛИРОВАНИЕ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

В теории воспитания урок физической культуры подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную. В зависимости от задач урока и выбора средств их решения, возраста и физической подготовленности, учащихся соотношение временных параметров частей урока рекомендуется изменять (А.П.Матвеев, Г.В.Петрова). Однако в доступной для нас научно-методической литературе практически отсутствуют какие-либо рекомендации о специфических особенностях построения уроков образовательно-тренировочной направленности по структуре и содержанию. Отсутствуют обоснованные положения о необходимости использования одинаковых по структуре уроков, имеющих различные направленности. В связи с этим нами проводился констатирующий педагогический эксперимент, где нами была разработана модель урока физической культуры образовательно-тренировочной направленности развития двигательных способностей у юношей. При этом на основе данных функциональной активности сердечно-сосудистой системы, моторной плотности уроков проводился анализ эффективности распределения физических нагрузок, состава средств и методов их дозирования.

В основе структурирования урока должны быть положены особенности удовлетворения энергетического запроса работы в режиме выполнения нагрузок на выносливость, силового и скоростно-силового характера и закономерности фазного изменения физической работоспособности при мышечной деятельности.

Кроме того, в зависимости от содержания учебного материала здесь не исключалась возможность использовать педагогические воздействия, связанные с развитием скоростных, скоростно-силовых способностей. Данная возможность обосновывается положением о том, что развитие способностей осуществляется через преодоление занимающимися постепенно развивающегося утомления. Если это положение правомерно, то в подготовительной части урока состав педагогических средств должен «ввести» организм в определенные фазы утомления: в фазу начального или компенсированного утомления [2, 3]. Временное, относительно небольшое снижение работоспособности при высокой

интенсивности аэробных процессов может обуславливать повышение эффективности педагогических воздействий в решении задач последующей части урока.

Разработанная модель урока физической культуры образовательно-тренировочной направленности развития двигательных способностей у юношей была апробирована в ходе констатирующего педагогического эксперимента. Цель апробации заключалась в уточнении сформулированных положений по структурным основам урока, определении временных параметров их частей, анализе функциональной активности сердечнососудистой системы, определении перечня основных упражнений для целенаправленного развития двигательных способностей.

На рис. 1 представлена динамика частоты сердечных сокращений у юношей на уроке физической культуры образовательно-тренировочной направленности по развитию двигательных (силовых) способностей. Как видно на рис. 1, функциональная активность сердечнососудистой системы у юношей находится на высоком уровне, на протяжении всего урока. В динамике ЧСС отмечаются пики нарастания данного показателя, которые приходятся на подготовительную и основную части.

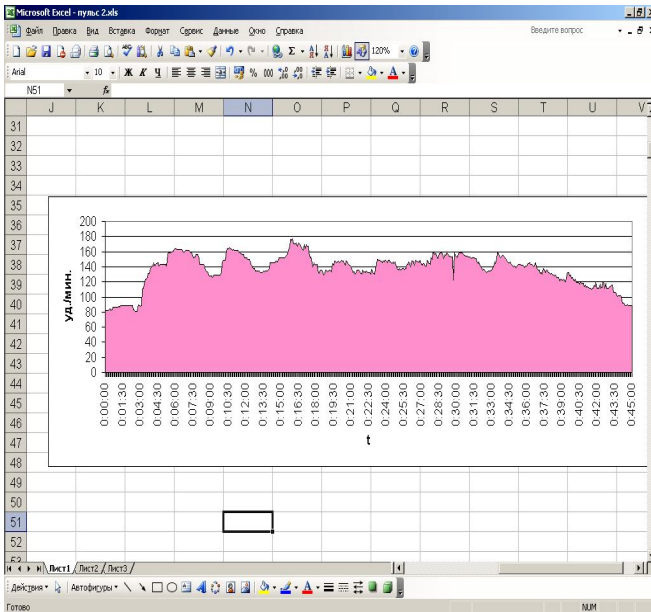


Рис. 1. Динамика ЧСС у юношей на уроке физической культуры с образовательно-тренировочной направленности развития двигательных (силовых) способностей

Физиологическая кривая на уроках физической культуры с образовательно-тренировочной направленности развития двигательных способностей у юношей отражает постепенную нарастающую нагрузку с зубчатым плато [1] характеризующим последовательные незначительные повышения и снижения пульса, как отражение выполняемых физических упражнений разной интенсивности и последующим снижением нагрузки в конце урока.

Средняя частота сердечных сокращений (ЧСС) находилась в пределах 148 уд/мин, хотя при выполнении отдельных упражнений пиковые ее значения могли достигать 177 уд/мин. Моторная плотность уроков достигала в среднем 60—65%.

Анализ соотношения временных параметров частей урока позволил уточнить оптимальную их продолжительность: для подготовительной части от 9 до 12 мин; для основной части — от 26 до 30 мин. (развивающая нагрузки составляли 48—52% времени урока и тренирующие нагрузки — 9—13%); для заключительной части урока — от 7 до 9 мин.

Расчетные данные моторной плотности уроков физической культуры с образовательно-тренировочной направленности развития двигательных способностей показали высокую двигательную активность учащихся во времени выполнения педагогических заданий.

По полученным данным, в ходе эксперимента моторная плотность уроков достигает от 56 до 74% общего бюджета времени. Оставшееся время затрачивалось на предоставление интервалов отдыха (которые часто носили активный характер), а также на инструктирование юношей, на осуществление контроля за деятельностью сердечнососудистой системы.

Как показал анализ уроков с образовательно-тренировочной направленности развития двигательных способностей, высокая функциональная активность может достигаться на занятии посредством изменения количества упражнений, последовательно воздействующих на различные мышечные группы, варьирования времени, отводимого как на выполнение каждого упражнения, так и на интервал отдыха между упражнениями. Реализация этих механизмов управления функциональной активностью во многом определялась выбором методов организации деятельности юношей.

В ходе исследования установлено, что уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития двигательных способностей и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических (двигательных) качеств, на этих уроках необходимо давать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

— планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);

— использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин.) режимов;

— обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Литература

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник [для студ. и препод. вузов физ. восп. и спорта] / Л.В.Волков. — К.: Олимпийская литература, 2005. — 296 с.

2. Зацiorский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики физ. воспитания / В.М.Зацiorский. — 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009. — 200 с.

3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека Общая. Спортивная. Возрастная / А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб: Учебник. — М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. — 520 с.

4. Матвеев А.П., Петрова Г.В. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / А.П.Матвеев, Г.В.Петрова. — М.: Дрофа, 2001. — 128 с.

Н.А.Самоловов

канд. пед. наук, доцент

Н.В.Самоловова

канд. пед. наук, доцент

*Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г.Нижевартовск*

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НГГУ

Многие современные изменения в высшей школе напрямую связаны с требованиями предъявляемыми работодателями к подготовке выпускника, который должен быть активным, здоровым, коммуникабельным и т.д. У студентов необходимо формировать устойчивую мотивацию к новому пониманию своей успешности, к применению нетрадиционных методов инновационной деятельности в процессе обучения и последующей работы в различных организациях, чему могут, активно способствовать занятия физической культурой и спортом.

В связи с этим, предполагается, что на кафедре спортивных дисциплин будут разрабатываться и внедряться современные инновационные технологии по различным направлениям развития отрасли физической культуры и спорта.

В новых образовательных стандартах высшего профессионального образования раздел «Физическая культура» трудоемкостью две зачетные единицы реализуется: при очной форме обучения, как правило, в объеме 400 часов, при этом объем практической, в том числе игровых видов подготовки, должен составлять не менее 360 часов.

В нашем ВУЗе занятия ведутся в двух отделениях. В основном отделении занимаются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, освобожденные от практических занятий на длительный срок.

Традиционно в НГГУ учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» проводилась в основном и специальном отделениях по семестровому (модульному) принципу, например: первый семестр — легкая атлетика, подвижные игры, общая физическая подготовка; во втором семестре — волейбол, легкая атлетика; и т.д. Студенты приходили на занятия по времени в расписании, в составе академической группы. Их ставили в известность о содержании программного материала по дисциплине «Физическая культура», и какой-либо выбор студентом вида спорта или системы физических упражнений не предусматривался.

В НГУ в 2011—2012 учебном году, уже во второй раз в истории учебного заведения, была предпринята попытка самостоятельного выбора студентом вида спорта (из числа предложенных кафедрой спортивных дисциплин).

Исходя из имеющейся материальной базы были предложены, следующие виды спорта (системы физических упражнений): аэробика, аквааэробика, оздоровительные виды гимнастики, атлетическая гимнастика, баскетбол, волейбол, настольный теннис, плавание.

Свободный выбор спортивной специализации в основном отделении накладывает определенные обязанности на самого студента. Выбрав вид спорта, студент должен до зачета по учебной дисциплине (т.е. до конца семестра или учебного года) заниматься именно в этой группе. Он обязан овладеть программным учебным материалом, выполнить нормативы по общей физической подготовке и зачетные требования по избранному им виду спорта. Дифференцированные по видам спорта нормативы и требования для основного отделения разрабатываются кафедрой спортивных дисциплин ВУЗа исходя из материально-технического обеспечения учебного процесса, особенностей контингента студентов.

Распределение по учебным группам проводилось в два этапа: первый — весной предыдущего учебного года; второй — с целью корректировки в начале нового учебного года. Кафедра спортивных дисциплин предоставляла возможность в течение двух месяцев перевестись, поменять вид спорта, а в начале следующего семестра в связи с уменьшением количества спортивных залов перераспределили студентов с учетом их пожеланий в другие учебные группы (для занятий другим видом спорта).

Как показывает многолетний опыт, при выборе видов спорта (или систем физических упражнений) у большей части студентов не наблюдается четкой, осознанной и обоснованной мотивации [2].

Анализируя выбор спортивной специализации студентами нашего университета можно выделить следующие оказавшие влияние факторы:

— желание овладеть системой практических умений и навыков, и в дальнейшем использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей [1];

— желание углубленно заниматься одним из видов спорта и улучшить свою спортивную подготовленность;

— состояние здоровья;

— случайность (уговорили одноклассники или друзья — за компанию);

— удобный график занятий (в последние годы многие студенты работают);

— предполагаемая небольшая (большая) нагрузка на занятия;

— личность преподавателя (опыт, творческий подход, половая принадлежность, личные симпатии и т.д.);

— эмоциональная окраска занятий;

— принудительное распределение деканатами факультетов.

У каждой формы организации занятий по дисциплине «Физическая культура» имеются свои положительные и отрицательные моменты. В процессе работы по системе с выбором специализации, мы столкнулись с некоторыми сложностями:

- затянувшимся процессом формирования учебных групп;
- затруднен контроль текущей посещаемости занятий со стороны деканатов факультетов;
- не готовностью некоторых преподавателей к творческому плодотворному труду (отрицание чего-либо нового).

Однако следует отметить и положительные стороны данной системы организации занятий по физическому воспитанию:

- большинство студентов осознанно выбрали для занятий тот или иной вид спортивной деятельности и стараются стабильно посещать занятия;
- студенты получают удовлетворение от занятий избранным (любимым) видом спорта;
- задействованы все спортивные залы;
- занятия вынесены за сетку основного расписания по специальности;

Необходимо заострить внимание и на некоторых причинах пропуска занятий обязательной учебной дисциплины «Физическая культура» независимо от системы организации учебного процесса:

- по уважительной причине (участие в общественно-значимых мероприятиях различного уровня, временное освобождение по медицинским показаниям и т.д.);
- современная молодежь стремится работать (и как правило в учебное время);
- возможно недостаточная квалификация некоторых преподавателей по выбранной специализации (студентам не нравится качество преподавания);
- сложно проснуться к занятию в первую смену (8.30 утра).

В течение всего учебного года ведется дискуссия по возврату к старой системе занятий (по академическим группам, поочередному преподаванию видов спорта и т.д.).

В результате изучения и анализа информации мы предлагаем для активизации студентов и качественного проведения занятий по физической культуре следующее:

- создать электронный дневник (оперативно отслеживать посещаемость занятий, используя балльно-рейтинговую систему текущего контроля по двух недельному циклу);
- расписание по физической культуре выложить на сайте НГГУ;
- разработать вопросы анкеты и провести анкетирование;
- организовать место (сайт, поставить ящик) для предложений по улучшению учебного процесса по физической культуре;
- расширить спортивные специализации (мини-футбол, бадминтон и др.);

— дооборудовать универсальный спортивный зал в соответствии с современными требованиями (заменить трибуны, осуществить ограждение сетками для расширения рабочего поля и т.д.);

— создать спортивное отделение для подготовки к участию в соревнованиях различного уровня за команду факультета, ВУЗа, а также улучшения тренировочного процесса по видам спорта;

— изыскать возможность организовать занятия для студентов 4—5 курсов у которых обязательных занятий нет, но желание у студентов имеется.

Литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. — М.: КноРус, 2011. — 240 с.

2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И.Ильинича. — М.: Гардарики, 2004. — 448 с.

Р.Л.Светочев

*тренер преподаватель
МОУДОД Специализированная детско-юношеская
спортивная школа олимпийского резерва
г.Нижневартовск*

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ МЛАДШИХ СПОРТИВНЫХ РАЗЯДОВ

В настоящее время бокс становится все более популярным видом спорта в мире, о чем говорит вхождение в список олимпийских соревнований в серию летних игр. Молодые люди идут в бокс с целью развить как свою физическую силу, так и укрепить свое психологическое состояние. Но, пожалуй, ни в одном виде спорта нет такого отсева среди занимающихся, как в боксе. Отсев происходит главным образом на первом этапе обучения и тренировки. Причин этому много. Одни чувствуют, что им трудно добиться в боксе высоких спортивных результатов, другие не выдерживают режима тренировки, третьи недостаточно трудолюбивы и не готовы к систематическим занятиям и т.п. Иногда бывает и так, что боксер занимается год или два и достигает II и даже I разряда, но затем оставляет бокс. Чаще всего это случается с боксерами, которые отстают в развитии физических качеств (особенно скорости, быстроты реакции), овладении техническими навыками и не имеют необходимых для боксеров психических качеств (смелости, решительности и воли к победе). Искусство тренера заключается в умении определять способности боксера, прогнозировать его будущее

как спортсмена. Поэтому одной из важных научно-практических проблем является разработка системы отбора боксеров, основанная на учете уровне психологического состояния и возможностях развития физических качеств, необходимых боксеру.

На разных этапах подготовки предъявляются разные требования к уровню физической и психической подготовки боксера.

Первый этап начинается при поступлении в секцию бокса. Этот этап является основным, потому что от того, какие подростки и юноши придут в секцию, зависит дальнейшая подготовка боксеров высокого класса. Для первого этапа можно порекомендовать тесты:

- на координацию (способность запоминать движения и точность их восприятия; упражнения со сменой положения рук стоя на месте и в ходьбе);
- на ловкость (бросание и ловля мяча в упражнениях с одним партнером и с двумя и тремя попеременно, бросая одному и ловя от другого, прыжки по меткам, бег со сменой направлений, прыжки через яму, защита гандбольных ворот);
- на ловкость и смелость (игра в гандбол и баскетбол; показатель — активность, смелость и решительность в борьбе за мяч, ориентировка, ловля и бросание мяча);
- на выносливость и быстроту (бег 60, 100 и 1000 м).

Основная задача учебно-воспитательной работы тренера с боксером-новичком — подготовить спортсмена, разносторонне владеющего техникой и тактикой бокса. Поэтому обучение начинающего боксера строится на многообразном материале спортивной техники. Особое внимание в технической подготовке начинающего боксера нужно обращать на выработку пластичности навыка, способности легко переходить в бою от одних действий к другим, правильно соразмерять мышечные усилия. Чем большим количеством навыков владеет боксер, тем разнообразнее его действия, богаче тактика, интереснее бой. Каждый навык боксера представляет собой сознательное действие, в основе которого лежит привычное движение. Выработать технические навыки в боксе сложно, так как они должны закрепляться в условиях внезапно изменяющейся обстановки.

Главной в начальной подготовке боксера-новичка должна быть выработка умения передвигаться перед партнером в боевой стойке, сохранять ее боевое направление (на партнера), рассчитывать время и дистанцию. Чтобы определенные боевые движения были совершенными и боксер прочно овладел ими и применял их в разнообразных условиях, следует эти движения чаще повторять в самых различных упражнениях. Например, разучивая удар, боксер должен в первую очередь усвоить правильную форму движения; затем движению удара следует придать необходимую точность, силу; наконец, нужно научиться наносить его своевременно. Изучая защиту, в первую очередь нужно усвоить ее движения (без партнера).

Ученик должен знать все элементы, составляющие данный вид защиты, чтобы правильно ее выполнять. Затем, когда движения защиты усвоены, переходят к разучиванию защиты в упражнениях с партнером. Боксер должен научиться защищаться от определенного удара, который партнер наносит, атакуя сначала медленно, а затем постепенно ускоряя и усиливая атаку.

По мере того как боксер овладевает техникой ударов и защит, он учится применять новые виды защиты, отвечать в условном бою на каждый атакующий удар организованным защитным действием, точно определять дистанцию и момент для защиты. Постепенно боксер должен научиться защищаться от самых различных ударов, т.е. своевременно и точно реагировать на них в непрерывно изменяющейся боевой обстановке.

Тактические задания, которые тренер дает ученикам, могут быть самыми разнообразными, но всегда берутся из того раздела курса, который изучают в данное время.

Постепенно, по мере того как расширяется учебный материал и ученик приобретает новые навыки, задания усложняются. Тренер может дать ученику задание — пользоваться в атаке или контратаке определенными ударами и приемами защиты; вести бой на дальней дистанции; применять перед атакой, подготавливая ее, ложные действия; применять определенный маневр и т.п. Тактические задания должны быть посильны боксеру-новичку, просты, элементарны.

Задача тренера — научить новичка пользоваться основными тактическими действиями — атакой и контратакой — в их наиболее четкой и несложной форме. Во время боя тренер следит: выполняют ли ученики его задания, понимают ли тактические намерения друг друга, правильно ли действуют, осуществляя ту или иную тактическую задачу. Если нужно, тренер дает указания по ходу боя, после чего разбирает с учениками, насколько успешно они выполнили задания, в чем были их ошибки, и т.д. Большое значение для тактической подготовки боксера имеет частая смена партнеров, особенности которых ставят боксера в различные тактические условия; например, боксер высокого роста, предпочитающий бой на дальней дистанции, естественно, побуждает своего партнера активно искать сближения. Задача партнера в таком случае — не приспособливаться к боксеру, действующему в привычных для него условиях, а стараться преодолеть его преимущество. Вольный бой с различными партнерами воспитывает у боксера инициативность и активную тактику.

Второй этап отбора можно произвести после 8-10 месяцев занятий боксом, когда боксер уже прошел первый этап обучения и тренировки. Можно понаблюдать за боксером и дать оценку проявлению психических качеств трудолюбия, способности к соблюдению режима и выполнению индивидуальных заданий, решительности, дисциплинированности и др. Также следует следить за ростом и проявлением специализированных физических качеств, особое внимание обратив на способности боксера к восприятию технико-тактических действий, овладению ими и стабильному выполнению.

На этом этапе наиболее ярко выражены соотношения в развитии технико-тактических навыков, физических возможностей и психологических качеств, выявляются индивидуальные особенности боксера (манера ведения боя) и т.п.

Нормативами по физической и технико-тактической подготовке могут служить указанные для новичков в программе для секций бокса коллектива физкультуры и клубов. Волевые качества определяются главным образом во время условных и вольных боев и соревнований.

На третьем этапе отбор производится среди боксеров, овладевших основами технико-тактических умений, имеющих практику соревнований, ощутивших радость побед и горечь поражений, нашедших свой стиль и манеру ведения боя, умеющих дать оценку своим боевым действиям. Требования к спортивной деятельности на этом этапе значительно увеличены. Еще нельзя сделать уверенного прогноза на высокие спортивные результаты, но ориентиры к такому выводу могут быть. Если боксер больше проигрывает чем выигрывает поединки, ему, естественно, следует оставить занятия боксом, так же как и тогда, когда он слабо ликвидирует проблемы в защитных действиях, пропускает удары.

На этом этапе следует наблюдать за уровнем и развитием психических качеств, таких как уверенность, решительность, стойкость, самообладание и инициативность. Все эти качества проявляются в условных боях с разными по мастерству противниками и видны опытному тренеру. Например, решительность проявится в активных действиях против боксера с именем, имеющего много побед, стойкость — в разумных активных действиях после полученного сильного удара или ведении активного боя при значительной усталости и т.д.

Боксер должен уметь сам регулировать и взаимосочетать развитие всех компонентов мастерства, знать свои сильные и слабые стороны.

Поэтапный отбор в боксе (определение способностей, прогнозирование спортивных результатов) имеет большое значение во всей системе подготовки боксеров — от новичка до боксера высокого класса

Представленная методика является результатом многолетней работы. О ее эффективности может свидетельствовать подготовка победителя первенства России 2007 г., финалиста первенства Европы 2007 г., неоднократного победителя и призера Всероссийских и международных соревнований Петрова Владислава.

Таким образом, представленные особенности спортивного отбора на различных этапах подготовки боксеров и могут быть использованы в тренировочном процессе.

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В СДЮСШОР

В современном обществе физическая культура и спорт являются важными социальными и политическими факторами. В последнее время растет необходимость решения проблем обеспечения массовости и доступности физической культуры и спорта, а также организации и пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей части здорового образа жизни. В условиях, когда успех любого общественного явления уже невозможен без проведения различного рода массовых мероприятий, особую значимость приобретает их грамотная и своевременная организация.

На сегодняшний день современный спорт и спортивные мероприятия все более коммерциализируются поэтому, на первый план выступает их зрелищность и привлекательность. Тем не менее, нельзя сказать, что все массовые мероприятия организуются и проводятся на высоком уровне, так как не всегда находятся профессионалы, способные это осуществить. К тому же, следует заметить, что с каждым годом совершенствуется методика их проведения, появляются новые технологии, более креативная техника, овладение которой требует специальной подготовки, что не специалисту практически недоступно.

Важно не только хорошо продумывать, планировать и организовывать эти мероприятия, но и в полной мере реализовывать их идейное содержание, чтобы повысить степень заинтересованности населения, как в них, так и в физкультурно-спортивных занятиях.

Специально организованные спортивно-массовые мероприятия включают богатые возможности для формирования морально-этических принципов, в том числе элементов спортивного поведения. Они направлены на реализацию духовных и физических возможностей спортсмена и команды, демонстрацию достижений в условиях специфических состязаний.

Основной формой проведения спортивно-массовых мероприятий являются спортивные соревнования, которые подразделяются по различным критериям и объединяют как спортсменов-профессионалов, так и любителей.

Соревновательная и спортивно-массовая деятельность органично вливаются в спортивное движение и играют немаловажную роль на всех этапах его развития. Содействуя прогрессированию психической и двигательной функции, физической подготовленности, росту спортивного мастерства и морально-этическому воспитанию спортсмена, соревнования способствуют гармоничному воспитанию личности.

Выбор того или иного способа проведения мероприятия зависит от вида спорта и традиций соревнований, целей, количества участников и места проведения, возможностей судейской коллегии и времени, выделенного на общую организацию.

Таким образом, спортивно-массовые мероприятия являются способом воздействия на формирование качеств человека, одновременно стимулируя активность занятий массовым спортом и направленность к высшим достижениям.

В СДЮСШОР по зимним видам спорта г. Нижневартовска для любителей активного отдыха организован прокат снаряжения по лыжному спорту и фигурному катанию.

Из разряда массовых соревнований по лыжному спорту проводятся: «Новогодняя гонка», «Лыжня для всех», «Лыжня России 2012». По хоккею с шайбой организуются: «Золотая шайба», «Зимняя сказка», соревнования на призы Деда мороза, посвященные Дню защитника отечества, Дню победы в ВОВ, «Весенняя капель», соревнования среди детских хоккейных клубов и команд и др. Также СДЮСШОР организует и проводит спартакиаду и первенства молодежи и учащихся, соревнования в рамках компании «Спорт против наркотиков» и др.

Наряду с квалифицированными спортсменами в проведении массовых мероприятий, принимают участие спортсмены массовых разрядов и любители физической культуры и спорта.

Таким образом, несмотря на специфическую направленность специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва на подготовку профессиональных спортсменов, она может играть важную роль в организации массового спорта, способствуя вовлечению широких масс населения в спортивно-массовые занятия, и тем самым увеличивая резервный контингент людей, активно занимающихся спортом.

Я.В.Сураковская

*преподаватель кафедры теории и методики физической культуры
Московская государственная академия физической культуры
п. Малаховка*

ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РАЗЛИЧИЙ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ НА УСПЕШНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

На современном этапе развития спортивного ориентирования, которое приобретает все большую популярность не только на территории Российской Федерации, но и во всем мире, возрастают требования к подготовке спортсменов,

способных показывать высокий спортивный результат на международных соревнованиях.

Спортивное ориентирование предъявляет высокие требования к тонким механизмам управления движениями при прохождении тренировочных и соревновательных дистанций, вызывая значительное утомление ЦНС [1, 4, 5].

Передвижение по дистанции с большим количеством препятствий, трудных участков местности и сбивающих факторов приводит к большому напряжению нервной системы, что нередко служит причиной стресса. Психика спортсмена — ориентировщика совершенствуется только при условии активного взаимодействия с окружающим миром в процессе тренировочной и соревновательной деятельности [1]. Практически все соревнования, при нацеленности спортсмена на достижение в них возможно высокого результата, требуют от него предельной психической мобилизации и чрезвычайно напряженной, сложной саморегуляции психических состояний в экстремальных ситуациях [2, 3].

Поскольку соревнования предъявляют к психическим функциям повышенные требования, то помимо физической, технической и тактической подготовки, необходим еще и настрой спортсмена на показ максимального результата [4, 5].

Таким образом, особую важность приобретает данная проблема в условиях соревнований, где от способности спортсмена управлять своими действиями и поведением в условиях максимального уровня физического и психического напряжения зависит исход соревновательной борьбы.

В связи с этим мы провели исследование, направленное на диагностику индивидуально-психологических свойств личности и их связь с лучшим результатом, показанным спортсменами-ориентировщиками на крупных всероссийских соревнованиях.

В результате анализа полученных данных, определялась взаимосвязь между свойствами личности, квалификацией и результатами, показанными на соревнованиях. Наибольшее количество корреляционных связей среди исследуемых показателей обнаружено между «тревожностью», «нейротизмом», «стрессоустойчивостью» и «агрессивностью».

Учитывая, что с повышением тревожности снижается уверенность, рассматриваемая не только как прогностическая характеристика относительно дальнейшей спортивной карьеры, но и как, личностное качество, необходимо сразу выявлять наличие этого свойства личности у спортсменов. Так как в дальнейшем, наличие сомнений в своих возможностях, может оказывать существенное влияние и на психологическую готовность к соревновательной деятельности, и как следствие, неудовлетворительное выступление на соревнованиях [3, 6, 7].

В результате полученных данных, мы определили, что такое качество как нейротизм, заслуживает повышенного внимания, потому как оказывает непосредственное влияние на готовность и результативность выступления ориентировщиков не только в целом, но и на ответственных соревнованиях. Учитывая это, значимыми показателями, на наш взгляд, являются все полученные

взаимосвязи и повышенная выраженность таких защит как регрессия и компенсация, оказывают непосредственное влияние на готовность спортсменов к выступлению и показанный результат. А такие защиты, как замещение и интеллектуализация, помогают спортсменам справиться с напряжением и продолжать борьбу на соответствующем уровне.

Таким образом, нейротизм является одним из наиболее значимых качеств у исследуемых ориентировщиков, оказывающим влияние не только на результативность и готовность к соревнованиям, но и на уверенность в своих возможностях для достижения поставленных целей в дальнейшей спортивной деятельности.

У спортсменов с адекватной самооценкой и наличием таких личностных свойств, как агрессивность и уверенность, повышается устойчивость к стрессовым условиям, возникающим в процессе спортивной деятельности. При этом, повышенный уровень нейротизма и преобладание такого защитного механизма, как подавление, будут способствовать снижению нервно-психической устойчивости спортсменов к неблагоприятным условиям окружающей среды.

Учитывая, что между результативностью и агрессивностью есть взаимозависимость, хоть и отрицательная, данный показатель необходимо выделить как один из значимых и оказывающих влияние на выступления ориентировщиков в соревнованиях. Спортсменам, обладающим таким свойством личности как агрессивность, необходимо помогать контролировать свои эмоции на соревнованиях и направлять эту энергию на результат, а не против него.

При этом, нами изучался такой показатель как “самооценка”, который является достаточно значимым, так как он имеет достоверные взаимосвязи с уверенностью и результативностью, и в свою очередь, оказывает непосредственное влияние на психическую готовность к соревновательной деятельности, и успешность выступления в конкретном соревновании.

На основе полученных данных мы можем заключить, что отдельные свойства личности, психические состояния и психологическая защита оказывают непосредственное влияние на результативность выступления спортсменов-ориентировщиков в соревнованиях.

Высокая результативность выступления спортсменов в соревнованиях зависит от самооценки и собственных возможностей спортсмена. Это говорит о том, что спортсмены достаточно адекватно оценивают свое состояние и свои возможности и готовы к достижению высокого соревновательного результата.

На основе полученных данных можно заключить, что ориентировщики, показывающие достаточно высокие результаты, отличаются меньшим уровнем нейротизма, агрессивности и регрессии. При этом они обладают высокой самооценкой и в стрессовых условиях используют такой защитный механизм как интеллектуализация, что способствует достижению высокого уровня результативности в предстоящих соревнованиях.

Литература

1. Агальцов В.Н. Взаимосвязь уровня подготовленности спортсменов ориентировщиков и психологических особенностей их деятельности [Текст] / В.Н.Агальцов, В.А.Сальников // Теория и практика физической культуры. — 1998. — № 10. — С. 38—40.
2. Вяткин Б.А. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсмена в соревнованиях [Текст] / Стресс и тревога в спорте // Б.А.Вяткин. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — С. 56—64.
3. Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах [Текст] / Л.Д.Гиссен. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 192 с.
4. Казанцев С.А. Психология спортивного ориентирования [Текст]: монография / С.А.Казанцев. — СПб.: ООО «Репринт», 2007.
5. Казанцев С.А. Системное психологическое описание деятельности в спортивном ориентировании [Текст] / С.А.Казанцев // О-вестник. — 1996. — № 1. — с. 31—36.
6. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности [Текст] // Стресс и тревога в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — С. 24—46.
7. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности [Текст]. — М.: Академический проект, 2005. — 128 с.

М.Е.Снигур

канд. пед. наук, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания

Н.Н.Безноско

*канд. пед. наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания
Сургутский государственный педагогический университет
г.Сургут*

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6—7 ЛЕТ В ГИПОКОМФОРТНЫХ УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГО ПРИОБЬЯ

Двигательная активность дошкольника складывается из суммы разнообразных движений, выполняемых в течение дня. По нашему мнению, количественные характеристики двигательной активности зависят от возраста, пола, типа высшей нервной деятельности, сезонов года, природно-климатических условий, форм физического воспитания, результативности занятий по физической культуре в плане воспитания потребности в движениях.

В количественном отношении двигательная активность может быть оценена по величине основных локомоций (количество шагов) и объему выполненной при этом работы (в кг/м), по соотношению динамического и статистического компонентов в режиме дня (в %) и по времени, затраченному на выполнение отдельных физических упражнений (в часах). К качественной (содержательной) стороне двигательной активности относятся: форма занятий, интенсивность, продолжительность и характер физических упражнений, способы организации занимающихся при их выполнении. Под определением «двигательный режим» понимается совокупность организованной и самостоятельной деятельности дошкольника.

Отправной точкой при организации режима двигательной активности детей должна стать естественная потребность организма в движении. Она составляет в среднем от 10 до 15 тысяч локомоций в сутки для детей 6—7 лет (Э.Я. Степаненкова, М.А. Рунова, Т.А. Тарасова, С.О. Филиппова, Г.Н. Пономарев и др.).

Проведенные исследования показывают, что повышенный режим двигательной активности оказывает многостороннее оздоровительное влияние на организм ребенка: развивает мышечную и центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат, тренирует и совершенствует физиологические функции организма; обеспечивает усвоение ребенком доступных ему по возрасту движений; укрепляет потребность в движениях, увеличивает физическую работоспособность (Ю.Н. Вавилов, М.А. Рунова, С.И. Логинов, С.О. Филиппова, Г.Н. Пономарев и др.). Поэтому проблема совершенствования режима двигательной активности, в который должны быть включены формы занятий физическими упражнениями образовательно-тренировочной направленности дошкольников, в особенности при длительном нахождении организма ребенка в гипокомфортных условиях Среднего Приобья, является крайне важной.

Под формами занятий физическими упражнениями понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов).

Как отмечают (С.О. Филиппова, Г.Н. Пономарев и др.) в практике образования дошкольников целесообразно деление этих форм по признаку организации обучения и воспитания. В соответствии с этим признаком формы могут быть урочными и неурочными.

Для проведения формирующего этапа эксперимента нами обоснованы формы занятий физическими упражнениями образовательно-тренировочной направленности в режиме двигательной активности детей 6—7 лет проживающих в гипокомфортных условиях Среднего Приобья (табл. 1).

Таблица 1

Режим двигательной активности образовательно-тренировочной направленности детей 6—7 лет в гипокомфортных условиях Среднего Приобья

Формы занятий физическими упражнениями	Среднее кол-во локомоций (шагов)	t (мин.)	Кол-во (раз) в неделю	Интенсивность физических нагрузок	Направ-сть	Задачи
Утренняя гимнастика	580—1100	10—12	7	Низкая (ЧСС 110—130 уд./мин.), средняя (130—150 уд./мин.)	Рекреационно-оздоровительная	Обеспечение биологической потребности в движениях, выработка динамического стереотипа правильной осанки
Физкультминутка	120—165	3—5	5	Низкая (ЧСС 110—130 уд./мин.)		Профилактика умственного и статического утомления
Гимнастика после дневного сна	570—720	10	5	Низкая (ЧСС 110—130 уд./мин.), средняя (130—150 уд./мин.)		Профилактика нарушений осанки формирования свода стопы, повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды
Двигательная разминка	500—700	10	5	Низкая (ЧСС 110—130 уд./мин.), средняя (130—150 уд./мин.)		Профилактика умственного и статического утомления
Индивидуальная работа по развитию движений	1050—1500	15	5	Низкая (ЧСС 110—130 уд./мин.), средняя (130—150 уд./мин.), высокая (150—170 уд./мин.)	Образовательно-тренировочная	Развитие и совершенствование физических качеств
Домашнее задание по физической культуре	1500—3000	25	7	Низкая (ЧСС 110—130 уд./мин.), средняя (130—150 уд./мин.), высокая (150—170 уд./мин.)		Повышение двигательной активности, укрепление основных мышечных групп, формирование осанки, подготовка к освоению программного материала

Физкультурные занятия	1700—3800	30	3	Низкая (ЧСС 110—130 уд./мин.), средняя (130—150 уд./мин), высокая (150—170 уд./мин.)		Формирование двигательных умений и навыков, выполнение их в различных по сложности условиях, развитие физических качеств
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	1800—2100	30—40	7	Низкая (ЧСС 110—130 уд./мин.), средняя (130—150 уд./мин.), высокая (150—170 уд./мин.)		Совершенствование навыков основных движений путем применения их в изменяющихся условиях, воспитание нравственных качеств, развитие физических качеств
Организованная и самостоятельная двигательная активность в группе	1200—1505	30—35	5	Низкая (ЧСС 110—130 уд./мин.), средняя (150—170 уд./мин.)	Воспитательно-образовательная	Применение полученных знаний и навыков в личной самостоятельной деятельности, воспитание нравственных качеств, развитие физических качеств

Содержание и построение форм занятий физическими упражнениями образовательно-тренировочной направленности в режиме двигательной активности разное, каждое из них в той или иной мере носило специфическое назначение в зависимости от поставленных задач.

Формы занятий физическими упражнениями образовательно-тренировочной направленности в режиме двигательной активности детей 6—7 лет, проживающих в гипокомфортных условиях Среднего Приобья, состоят из: объема, продолжительности и интенсивности физических нагрузок, а также времени их проведения и числа локомоций.

В комплексы утренней гимнастики включались физические упражнения, которые давали нагрузку большому количеству мышечных групп и по сложности были адекватны уровням физического развития детей 6—7 лет.

Гимнастика после дневного сна включала в себя ходьбу и пробежки по массажным дорожкам в сочетании с контрастными воздушными ваннами.

Инвентарь располагался таким образом, чтобы дети всей группой могли заниматься одновременно, не мешая друг другу. Так, в начале занятия детям предлагалось пройти в быстром темпе по дорожке и плавно перейти на бег, который осуществлялся в среднем темпе (1—1,5 мин.), затем переходили

на ходьбу с дыхательными упражнениями. После этого детям предлагался непрерывный бег в течение 3—4 мин., который заканчивался ходьбой по массажной дорожке.

Двигательная разминка была направлена на профилактику умственного и статического утомления.

Индивидуальная работа с детьми 6—7 лет была направлена на развитие «отстающих» физических качеств. Физические упражнения предлагались детям в виде игровых упражнений, которые подбирались с учетом уровней физического развития.

Домашнее задание по физической культуре предусматривало (совместно с родителями) совершенствование техники отдельных упражнений и различных комплексов, а также выполнение упражнений тренировочного характера, направленных на развитие «ведущих» или «отстающих» физических качеств (В.К.Бальсевич).

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке также имели образовательно-тренировочную направленность. Подвижные игры были классифицированы по принципу преимущественного развития физических качеств.

При подборе и организации игр и физических упражнений на прогулке учитывались методические рекомендации М.А.Руновой: сложность игр и упражнений, целесообразность сочетания их между собой, соответствие уровню подготовленности детей; соответствие содержания игр и упражнений времени года, состоянию погоды; разные приемы выбора детей на ответственные роли; варианты усложнения упражнений и подвижных игр; разные методы организации детей (фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный); рациональное использование оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды, а также объем локомоций.

К проведению таких форм, как организованная и самостоятельная двигательная активность режима, в группе на прогулках к средствам подвижных игр и физических упражнений применялись те же основные требования, что и к занятиям по физической культуре: постепенное нарастание физиологической нагрузки и снижение ее в конце.

Таким образом: обоснованные нами формы занятий физическими упражнениями образовательно-тренировочной направленности в режиме, способствовали повышению двигательной активности детей 6—7 лет проживающих в гипоксифортных условиях Среднего Приобья.

Литература

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека: теория и практика физической культуры [Текст] / В.К.Бальсевич. — М.: 2000. — 275 с.
2. Логинов С.И. Физическая активность: методы оценки и коррекции [Текст] / С.И.Логинов: Сургут. гос. ун-т. — Сургут: Изд-во СурГУ, 2005. — 342 с.

3. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5—7 лет (с учетом двигательной активности) [Текст]: пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре / М.А.Рунова. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2006. — 141 с.

4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учеб. пособ. для студ. выс. пед. заведений / Э.Я.Степаненкова. — М.: издательский центр «Академия», 2001. — 368 с.

5. Тарасова, Т.В. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста [Текст]: метод. реком.-ии. для руков. и педагогов ДОУ / Т.В.Тарасова. — М.: ТЦ Сфера, 2005. — 176 с.

6. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения [Текст] / Под ред. С.О.Филипповой. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005. — 416 с.

7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пос. для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. — 2-е изд, испр. и доп. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 480 с.

В.И.Сютина

*канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики
физического воспитания и спорта*

П.С.Кириллова

*студентка 2 курса, институт физической культуры и спорта
Тамбовский государственный университет
им. Г.Р.Державина, г.Тамбов*

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТУРИЗМА В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

Спортивный туризм в России является национальным видом спорта, имеющим исторические традиции. Первые крупные туристские организации были основаны в Петербурге в 1885 г. Клубы туристов как массовая организационная форма появилась в СССР с 1952 года (г.Томск) по 1957 год (г.Ленинград). К 1958 году было создано свыше 50 туристских клубов. В 1960 году в Ленинграде и Ленинградской области создан Центральный клуб туристов, члены которого организовали 112 туристских лагерей, в которых побывало 40 тыс. молодых людей, а также в летний период сводили в спортивно-оздоровительные походы около 200 тыс. человек. Всего в 50—60-е годы XX века на территории СССР клубы туристов были созданы в 144 городах [1]. К 1974 году при советах по туризму и экскурсиям было зарегистрировано 1419 туристских клубов.

Однако, по данным Туристско-спортивного союза, в связи с реформированием различных сфер государства и сложным экономическим положением, количество клубов в России (правопреемнице СССР) к 2001 году уменьшилось

до 300. Однако, в наше время на их базе сформировались и продолжают действовать территориальные федерации спортивного туризма. Значительное количество клубов лишилось своих помещений и действует на общественных началах. В настоящее время центрами развития спортивного туризма являются некоммерческие клубы туристов, хотя многие туристы занимаются им самостоятельно. Клубы туристов по месту жительства, городские клубы туристов образуют спортивно-оздоровительное туристское движение.

Специалисты отмечают, что спортивный туризм включает в себя не только спортивную составляющую, но и особую духовную сферу, образ жизни самих любителей странствий. Это эффективное средство обучения, воспитания и развития подростков. Туризм обладает большим образовательным потенциалом, способствует формированию туристских знаний, развитию физических способностей, воспитанию силы воли, трудолюбия, целеустремленности, взаимовыручки, ответственности.

Оздоровительное значение туризма заключается в том, что значительную часть времени занимающиеся проводят на воздухе. Туристские походы, соревнования, проводимые на природе, снимают нервное напряжение учебного процесса. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают ребятам заряд бодрости и энергии, повышается эмоциональный фон, что благоприятно сказывается на их развитии. Как следствие, это способствует повышению качества учебно-воспитательного процесса.

В исследованиях А.Г.Нагорного, А.М.Майорова изучающих влияние занятий туризмом на состояние здоровья подростков, констатируется улучшение самочувствия ребят, увеличение объема груди, уменьшение частоты дыхания и увеличение становой силы. Анализ данных исходного и повторного обследований показал, что после туристских походов, в частности, жизненная емкость легких увеличивалась у юношей на 100 мл, у девушек — на 120 мл [2].

Оздоровительная задача в походе решается посредством правильно рассчитанного графика прохождения маршрута, оптимального режима физических нагрузок и активного отдыха, использования благотворного воздействия природных факторов на все функции организма, соблюдение правил гигиены, правильной организации питания.

Всякий туристский поход предполагает серьезную двигательную работу при прохождении намеченного маршрута. Километры, преодолеваемые туристами с грузом на плечах, являются мощным развивающим фактором: движение по лесу, по горам, без троп тренирует опорно-двигательный аппарат и укрепляет характер.

Еще основоположник научной системы физического образования в России П.Ф.Лесгафт, опираясь на мысль великого французского просветителя Ж.Ж.Руссо, доказал, что умственное развитие человека находится в прямой связи с его физическим развитием, что физическое движение и мысль находятся в прямой зависимости. Когда учитель, школа поднимутся до понимания

важности физических движений для развития ума, тогда они получают в туризме новое, более мощное средство влияния на развитие ученика.

Руководитель туристской группы, планируя воспитательную работу, выделяет задачи, которые можно решать в походах. Организуя с детьми туристский поход, учитель создает так называемую «воспитывающую среду», которая уже независимо от учителя (объективно) воздействует на детей в нужном педагогу направлении.

Начинается туристская работа с походов выходного дня. Однодневные походы доступны каждому учителю и имеют большое значение в изучении родного края, в расширении и углублении знаний по предметам. Однодневные походы готовят группы к дальним многодневным путешествиям. В этих походах сплачивается ученический коллектив, без чего трудно вести успешную воспитательную работу [3].

Ученики становятся более организованными, ответственными, т.к. они находятся в коллективе и должны отвечать не только за себя, за свою одежду, но и за групповое снаряжение, за других участников. Ребята должны обеспечивать самостоятельную жизнедеятельность на все время маршрута: ориентироваться, преодолевать препятствия, ставить лагерь, готовить пищу, ремонтировать снаряжение, чинить одежду, фотографировать, делать описание маршрута. Благодаря этому туристы не только усваивают элементарные приемы бытового труда, но и учатся проявлять сознательную дисциплину, организованность, согласованность совместных действий в работе.

Помимо трудового, оказывает свое влияние эстетическое воспитание детей. Туризм, как никакой другой вид человеческой деятельности, приобщает занимающихся к прекрасному в природе и обществе, наполняет жизнь духовным содержанием, делает ее красивее, богаче, помогает лучше познать окружающий мир.

В тренировочных и походных условиях воспитываются волевые качества: смелость и решительность, терпеливость, настойчивость, инициативность, дисциплинированность. Всестороннее воспитание волевых качеств должно входить в основное содержание подготовки туристов. Воспитание сознательной дисциплины, самоконтроля и саморегуляции поведения у юных туристов имеет свою специфику. При помощи тематических походов выходного дня детям можно дать знания о родном крае, о традициях древних жителей малой Родины.

На наш взгляд, положительное влияние туризма на развитие детей, подчеркивает необходимость привлечения детей в туристические группы, решения вопроса о включении туризма в учебную общеобразовательных школ.

В последние годы наблюдается выраженный рост числа детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Увеличивается число школьников с несколькими диагнозами: ученики 7—8 лет имеют в среднем 2,5 диагноза, школьники 10—14 лет — четыре диагноза, а старшеклассники — в среднем шесть и более функциональных отклонений и хронических заболеваний. Следовательно,

увеличивается количество детей, нуждающихся в особом подходе к организации и содержанию занятий физическими упражнениями [4].

Одним из путей выхода из сложившейся ситуации в организации активного досуга таких детей может стать привлечение их к занятиям спортивным туризмом, проведение туристских мероприятий в режиме дня. При этом ребенок должен рассматриваться не только как объект социально-педагогической помощи и заботы, но и как активный субъект окружающего социума.

В настоящее время количество часов физической культуры в школах было увеличено до трех часов в неделю. Не все школьники любят уроки физической культуры, так как у всех разные способности и подготовка, вследствие чего дети испытывают комплекс неполноценности. По нашему, мнению третий час урока физической культуры можно ориентировать на проведение практических и теоретических занятий по туризму. В процессе занятий каждый школьник может себя реализовать, проявить и почувствовать свою значимость в классе, обществе.

Другой вариант — это кружки или факультативы по туризму в рамках внеклассной работы по физическому воспитанию. В этой форме проведения занятий есть свои положительные стороны. На этих занятиях школьник приобретает и отрабатывает жизненно-важные навыки выживания в природных условиях, расширяет свой кругозор, учится общаться в разновозрастном коллективе, в атмосфере дружелюбия и взаимопомощи.

В спортивных секциях туризм можно развивать как отдельный вид спорта или как дополнение к профилирующему направлению. Например, можно использовать длительные пешие походы для развития выносливости. Туристская полоса препятствия развивает ловкость, скорость, координацию.

Использование элементов туризма, адаптированных к условиям школы будут решать следующие задачи:

- социализировать детей;
- корректировать основные движения в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами;
- корректировать и развивать координационные способности (ориентирование в пространстве, дифференцирование усилий, точность мелких движений кисти и пальцев);
- корректировать и развивать физическую подготовленность (развитие мышечного корсета, подвижности в суставах);
- оказывать профилактическое действие и корректировать соматические нарушения (формирование осанки, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем);
- корректировать и развивать психические и сенсорно-перцептивных способности (развитие зрительных и слуховых сигналов, воображения);

- развивать познавательную деятельность (формирование представления об элементарных навыках самообслуживания, знакомство с окружающим миром);

- воспитывать полноценную личность ребенка [5].

В заключение приведем слова великого педагога К.Д.Ушинского: «Зовите меня варваром в педагогике, но я вынес из впечатлений своей жизни глубокое убеждение, что прекрасный ландшафт имеет такое воспитательное влияние на развитие молодой души, с которым трудно соперничать влиянию педагога, что день, проведенный ребенком среди рощ и полей, когда его головой овладевает какой-то упоительный туман, в теплой влаге которого раскрывается его молодое сердце для того, чтобы беззаботно и бессознательно впитывать в себя мысли и зародыши мыслей потоком льющихся из природы, что такой день стоит многих недель, проведенных на учебной скамье!» [6].

Литература

1. Константинов Ю.С. Детский туризм в России. Очерки истории: 1918—1998 гг. — М.: ЦДНУТур, 1998. — 176 с.

2. URL: <http://turboreferat.ru/turizm/vozmozhnosti-resheniya-ozdorovitelnyh-zadach-vo/-68485-351001-page2.html>

3. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДНУТиК, 2006. — 208 с.

4. URL: <http://www.mma.ru/library/online/academy/statistic?print=1>

5. Азбука туризма. Пособие для учителей, руководителей турпоходов со школьниками / Сост. К.В.Бардин. — М.: Просвещение, 1981.

6. URL: <http://www.ug.ru/archive/5295>

Р.Г.Такташеева

заместитель директора по спорту

Альметьевский колледж физической культур

г.Альметьевск

ОПЫТ РАБОТЫ ПО ПРОБЛЕМАМ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В АЛЬМЕТЬЕВСКОМ МУНИЦИПАЛЬНОМ РАЙОНЕ

В последние годы паралимпийское движение набирает силу в Альметьевском муниципальном районе (АМР). В городе есть, кем гордиться: Иллалутдинов Рамиль лыжный спорт с нарушением опорно-двигательного аппарата призер Всероссийских и международных соревнований, Давлетов Ленар инвалид по зрению, чемпион РТ по армспорту.

Физическая культура и спорт являются важным фактором для реабилитации и социально-бытовой адаптации человека с ограниченными возможностями. Ведь физический недуг в большей или меньшей степени приводит к нарушению функций организма в целом, значительно ухудшает координацию движений, затрудняет возможность социального контакта с окружающим миром. В этих условиях появляется чувство тревоги, теряется уверенность в себе и даже чувство собственного достоинства. С другой стороны, активные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия позволяют лучше владеть своим телом, восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности в себе, дают новые возможности самообслуживания и, в итоге, возврата к активной жизни.

Одним из направлений в своей деятельности Управление по физической культуре, спорту и туризму считает развитие адаптивной физической культуры и спорта в районе. Привлечь жителей АМР, имеющих физические ограничения, к занятиям спортом — значит во многом восстановить у них утраченный контакт с окружающим миром, создать необходимые условия для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья. Кроме того, физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации.

Одной из главных задач которые ставит перед собой Управление — это предоставление возможности каждому жителю нашего района реализовать себя в процессе занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Для этого в Альметьевском муниципальном районе созданы все необходимые условия, но еще, конечно, далеко от рекомендованных нормативов.

Для занятий физической культурой и спортом район располагает 564 спортивными сооружениями, из них: плоскостные сооружения — 283 (из них 45 хоккейных корта); спортивные залы — 115; сооружения для стрелковых видов спорта — 13; лыжная база — 2; комплексные сооружения с искусственным льдом — 2; стадион — 1; другие спортивные сооружения — 128; бассейны — 20 (из них 15 крытых).

В Альметьевском муниципальном районе среди инвалидов наиболее развиты такие виды спорта как шахматы и шашки, волейбол, баскетбол, армспорт, плавание, стрельба, легкая атлетика, лыжный спорт, настольный теннис, мини-футбол, тяжелая атлетика, гиревой спорт, дартс, конный спорт. В настоящее время в МБОУ ДОД «ДЮСШ по шахматам» занимаются 118 человек. В тренажерном зале МАУ ДОД «ДЮСШ по футболу» еженедельно по вторникам занимаются 15 человек. По субботам в манеже школы проводятся тренировки по футболу, волейболу, настольному теннису, бадминтону, дартс, аэробике, которые посещают 73 человека с ограниченными возможностями. В МБОУ ДОД «ДЮСШ по настольному теннису» тренируются 15 человек. В МАОУ ДОД «ДЮСШ по конному спорту» занимаются регулярно 15 детей-инвалидов.

В спортивном зале Альметьевской специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида № 19 занимаются голболом 6 инвалидов по зрению. В плавательном бассейне Центра детско-юношеского творчества по воскресеньям организованы занятия по плаванию, где занимаются 38 человек. Регулярно в спортивных секциях занимаются 280 человека.

Деятельность в области физкультурно-оздоровительной работы среди инвалидов осуществляют:

- Центр реабилитации инвалидов (ул. Гагарина, 20) — проводит курсы по реабилитации, направленные на общеукрепляющие лечебно-физкультурные и оздоровительные процедуры для детей и взрослого населения с ограниченными возможностями. В 2011 году курс по реабилитации прошли 945 человек.

- Альметьевская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (ул. Гафиатуллина, 26 а). В школе имеется лечебно-восстановительное отделение, предусматривающее восстановительное лечение детей-инвалидов с нарушением опорно-двигательной системы и лечебно-профилактическая работа. Амбулаторно-консультативное отделение, где ведется прием и лечение детей-инвалидов, не поступивших в учреждение (возраст детей от 2-х месяцев до 16 лет). Коррекционное отделение — ведет работу по коррекции нарушений функций речи с использованием индивидуального психолого-педагогического сопровождения каждого ребенка. В школе обучается более 79 детей с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата.

- Альметьевская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа VIII вида № 19 (ул. Белоглазова, 105). Кроме обязательных коррекционных уроков, включенных в программу занятий школы, также введены уроки лечебной физкультуры, которые проводит учитель физической культуры под контролем медсестры. Всего в школе занимаются 211 детей-инвалидов.

- Русско-Акташская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида (пос. Русский Акташ). Помимо занятий, включенных в учебный план, ведутся уроки по развитию психомоторики сенсорных процессов. Учитель физической культуры проводит уроки ЛФК по общему укреплению здоровья детей. В школе обучаются более 60 учащихся.

- МАОУ ДОД «ДЮСШ по конному спорту» (Зона отдыха «Майдан», ипподром). Для детей-инвалидов от 2-х до 18 лет в школе организована группа из 15 человек. Основной диагноз детей, посещающих занятия по иппотерапии — ДЦП. Занимается с ними опытный тренер-преподаватель, прошедший специальное обучение по иппотерапии (лечение с помощью лошади) в г.Москве.

Всего различными формами оздоровления было охвачено 1595 человек.

Несмотря на ограниченное здоровье, инвалиды Альметьевского муниципального района успешно занимаются спортом и регулярно принимают участие в соревнованиях городского масштаба.

В течение 2011 года МУ «УФКСТ» совместно с обществами инвалидов: глухих, слепых, с заболеваниями опорно-двигательного аппарата были организованы и проведены более 19 соревнований.

Для популяризации и развития адаптивной физической культуры и спорта в Альметьевском муниципальном районе, пропаганды здорового и активного образа жизни людей с ограниченными возможностями, укрепления их здоровья, а также выявления сильнейших спортсменов-инвалидов необходима широкая пропаганда физической культуры и спорта среди инвалидов различных категорий, а также у всего населения района. Основную помощь в решении данной задачи Управлению по физической культуре, спорту и туризму оказывают средства массовой информации.

В настоящее время разработан алгоритм совместной работы Управления и СМИ, который включает в себя: информирование населения о спортивных мероприятиях, проводимых в Альметьевском муниципальном районе; освещение данных мероприятий; информирование о выступлениях лучших спортсменов и команд АМР на республиканских, всероссийских и международных соревнованиях.

Все спортивные мероприятия, которые проходят в нашем городе и итоговые результаты, показанные спортсменами Альметьевского муниципального района на республиканских и всероссийских соревнованиях, освещают корреспонденты и журналисты местных газет «Знамя труда», «Элмет таннары», «Яшлэр заманы».

Телекомпании «Луч», «ТРК-Альметьевск» «Татнефть-Информ», REN TV являются постоянными информационными партнерами Управления по физической культуре, спорту и туризму, освещают спортивную жизнь города, ведут пропаганду здорового образа жизни, рассказывая о проводимых соревнованиях и о достижениях наших спортсменов в еженедельной спортивной программе «Спорт Тайм», выходящей по вторникам. Спортивные блоки в передаче «Новости» на телеканале «Луч» еженедельно по вторникам и четвергам знакомят жителей района с новостями спорта, в том числе и со спортивными достижениями инвалидов.

РОЛЬ ДЮСШ В ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ПЛАВАНИЯ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ г.НИЖНЕВАРТОВСКА

В настоящее время проблема популяризации здорового образа жизни, массовых занятий физической культурой и спортом является чрезвычайно актуальной.

Плавание — один из видов спорта, который способствует гармоничному развитию и укреплению организма человека, увеличению двигательных функций и целого ряда движений, необходимых в повседневной жизни. Кроме ярко выраженной оздоровительной направленности, плавание жизненно необходимо. Плавание является важным средством физического воспитания, и при наличии достаточной материально-технической базы может стать одним из самых массовых видов спорта. Занятия плаванием прививают стойкие гигиенические навыки, укрепляют нервную систему, развивают мускулатуру и органы дыхания.

Популяризация и развитие такого вида спорта как плавание, оказывает многоплановое воздействие на социальные процессы, протекающие в обществе:

- способно значительно улучшить состояние физического здоровья населения;
- имеет высокую значимость и является авторитетной для подавляющего большинства молодежи;
- несет позитивное содержание без политической окраски;
- противостоит распространению вредных привычек, организует здоровый и активный досуг населения;
- обеспечивает занятость детей и подростков деятельностью, которая им по душе;
- способствует развитию спортивной индустрии — динамичной отрасли экономики.

В городе Нижневартовске ведущая роль в популяризации плавания и формировании здорового образа жизни населения принадлежит Муниципальному бюджетному образовательному учреждению дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа». Основным видом деятельности ДЮСШ является реализация программ дополнительного образования детей спортивно-оздоровительной направленности.

Основной целью деятельности учреждения является укрепление здоровья и удовлетворение интересов обучающихся в области культуры и спорта, достижение ими высоких стабильных результатов. Основной задачей — повышение

уровня физического развития детей, выполнение ими с учетом индивидуальных способностей разрядных норм в области спорта.

Видами деятельности учреждения являются:

а) реализация дополнительных образовательных программ физкультурно-спортивной направленности;

б) учебно-тренировочная работа по развитию видов спорта;

в) комплектование сборных команд города по профилирующим видам спорта;

г) организация и проведение спортивно-массовых мероприятий и соревнований;

е) организация досуга детей на основе занятий спортом;

ж) проведение агитационной работы по физической культуре и спорту среди населения города;

з) организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с детьми-инвалидами, в том числе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Материально-техническое состояние учреждения — имеющийся плавательный бассейн длиной 25 метров, а также рекреационный бассейн с аквапарком, позволяют проводить различные виды занятий.

Отделение плавания МБОУДОД «ДЮСШ» проводит учебно-тренировочные занятия в 7 группах начальной подготовки (общая численность 168 занимающихся) и в 4 группах начальной и углубленной спортивной специализации (60 спортсменов).

Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми проводятся в 6 спортивно-оздоровительных группах, общая численность которых 127 человек. 135 детям оказываются платные услуги по обучению плаванию. Также платные услуги оказываются и взрослому населению — для них организуются и проводятся занятия по оздоровительному плаванию.

Занятия плаванием проводятся и с лицами, имеющими ограниченные возможности: с нарушением слуха, зрения, с поражением опорно-двигательного аппарата, с интеллектуальными нарушениями. Всего адаптивным спортом занимаются 89 человек.

Силами тренерского состава отделения плавания систематически организуются и проводятся спортивно-массовые мероприятия — открытые первенства ДЮСШ по плаванию, городские и окружные соревнования по плаванию. Проводятся соревнования по плаванию среди учащихся общеобразовательных школ, среди коллективов физической культуры предприятий и учреждений города. Проведение массовых соревнований не является самоцелью: их главная задача — стимулировать стремление людей к ежедневным физкультурно-спортивным занятиям, вовлекать в соревновательную деятельность новые слои населения, прежде всего, детей, подростков и молодежи.

Также популяризации плавания способствуют проводимые спортивно-оздоровительные мероприятия, такие как «Мама, папа, я — спортивная семья»,

«День здоровья», коллективные мероприятия, посвященные Новому году, Дню 8 марта, Дню защитника Отечества, Дню физкультурника и др.

В период школьных каникул тренерский состав отделения плавания ДЮСШ привлекают к реализации мероприятий, предусмотренных вариативными программами по организации отдыха, оздоровления и занятости детей и подростков в каникулярный период, не только своего учреждения, но и других учреждений общего и дополнительного образования города. За это МБОУДОД «ДЮСШ» награждена грамотой администрации г. Нижневартовска.

Таким образом, популяризация занятий плаванием, осуществляемая тренерским составом отделения плавания МБОУДОД «ДЮСШ» г. Нижневартовска, позволяет населению осознать важность профилактических мер, позволяющих укрепить и сохранить свое здоровье, сформировать взгляд на физическую культуру и спорт, как на факторы здорового образа жизни.

О.А. Устименко

канд. мед. наук, доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

В.А. Пенькова

Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, г. Владивосток

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СЕРВИСА В УСЛОВИЯХ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ СИСТЕМЫ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Современные экономические отношения повлияли на процессы, протекающие в сфере спортивно-оздоровительного сервиса, обострили проблемы подготовки кадров и специалистов, потребовали изменений в деятельности его предприятий. Подготовка специалистов для данного вида деятельности становится одним из популярных направлений во многих вузах. Однако требования к профессионализму работников спортивно-оздоровительной сферы и туризма не достигли высокого уровня. Улучшить качество подготовки будущих специалистов можно путем усовершенствования всех форм и видов производственной практики студентов, организуемой в рамках направления «Социально-культурный сервис и туризм» и специальности «Спортивно-оздоровительный сервис» [1,3]. Индустрия спортивно-оздоровительного сервиса — сложная профессиональная комплексная деятельность людей, усилия которых направлены на удовлетворение разнообразных потребностей клиентов. В большинстве ситуаций,

типичных для индустрии спортивно-оздоровительного сервиса, предложение услуги требует присутствия и того, кто оказывает ее, и того, кому она оказывается. Услуга не имеет готовой, законченной формы, она формируется в ходе обслуживания при тесном взаимодействии исполнителя и потребителя, т.е. производится и потребляется одновременно [2, 4].

Профессионально-квалификационная структура кадровых ресурсов постоянно совершенствуется, поскольку динамичные изменения потребительского спроса и социально-экономических условий данного вида сервиса требует соответствующих корректировок. Проблемная ситуация объясняется несоответствием содержания и организации производственной практики студентов вузов требованиям производственной деятельности специалистов.

Организация учебно-производственной практики дает студентам больше возможностей проявлять и совершенствовать себя в профессиональном плане, пройти несколько технологических ступеней и, следовательно, приобрести больше практических навыков. В ходе практики студенты индивидуально проявляют свой характер, степень культурного развития, склонность к работе в сфере оздоровительных и туристических услуг, профессиональные способности и уровень мастерства — все то, что, в будущем обеспечит их успешную работу. Многие студенты активно включаются в процесс, поскольку учебное заведение выступает в роли и организатора производственной учебы и кадрового агентства, а руководители спортивно-оздоровительных и туристических предприятий — в качестве потенциальных работодателей. По окончании практики студент получает рекомендацию от предприятия, где он ее проходил, что в дальнейшем способствует его трудоустройству.

Готовность будущих специалистов к трудовой деятельности, их профессиональная самостоятельность и направленность, мотивация к труду формируется в первую очередь в процессе практического обучения, производительного труда на предприятии в период производственной (профессиональной) практики [3].

Производственная практика студентов является составной частью программы высшего профессионального образования и имеет цель — закрепление и углубление знаний, полученных студентами в процессе теоретического обучения, приобретения необходимых умений, навыков и опыта практической работы по изучаемой специальности. Эффективность производственной практики студентов зависит от условий ее проведения. Первым условием является предварительное планирование практики и проведение подготовительных работ [2].

Другим условием успешности производственной практики является предварительный выбор производственной базы практики — предприятия, производственного объединения, акционерного общества и т.д. База практики должна быть оснащена самой современной техникой, на ней должны применяться прогрессивные технологии, она должна иметь наиболее совершенную организацию труда.

Модернизация российского образования определена необходимостью расширения пространства социального партнерства.

Одной из наиболее распространенных форм в области социального партнерства между работодателем и учебным заведением является организация производственной практики студентов на предприятии. На современном этапе, именно от взаимодействия социальных партнеров зависит решение основной задачи образования — кардинального повышения качества образования, подготовки высококвалифицированных специалистов, конкурентоспособных и мобильных на рынке труда. При этом, с одной стороны, необходимо решить образовательные задачи, а с другой стороны, приспособить процесс обучения к практическим задачам базы практики. Производственная практика может предоставить следующие возможности: получение дополнительной информации о рынке востребованных компетенций и рынке профессий; обеспечить выбор типа организации (бюджетная, коммерческая, организация с иерархическим типом управления и т.д.); получение навыков поиска работы и проведения переговоров с работодателем (в случае самостоятельного поиска места прохождения практики) [3, 4].

Одной из практикоориентированных баз для прохождения производственной практики студентов специальности «Спортивно-оздоровительный сервис» является спортивный комплекс ВГУЭС «Чемпион».

При прохождении производственной практики студенты, полученные теоретические знания закрепляют практическими навыками и умениями по мониторингу стиля жизни, физического здоровья, работоспособности и функциональных резервов организма. Студенты-практиканты оказывают услуги спортивно-оздоровительного сервиса студентам других вузов города, спортсменам, населению Приморского края, лицам с ограниченными возможностями.

Кроме того, практиканты, для привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом, проводят соревнования по массовому спорту в доступной форме для всех возрастных групп населения; с учетом функциональных возможностей организма формируют группы здоровья для желающих заниматься оздоровительной физической культурой. Во время прохождения производственной практики на базе спортивного комплекса «Чемпион» студенты участвуют в организации спортивных секций для слабовидящих, слабослышащих детей в возрасте 8—18 лет, совместно с преподавателями разрабатывают методики адаптивного плавания для детей 5—14 лет, проводят тренировочные занятия и соревнования по легкой атлетике для лиц с ограниченными возможностями (взрослое население). Для детей, страдающих ДЦП, участвуют в осуществлении физической реабилитации с использованием современного тренажерного оборудования, средств лечебной гимнастики, хореографических занятий, релаксации. Студентами осуществляются занятия с использованием современных видов двигательной активности (стретчинг, калланетика, шейпинг, пилатес, степ-аэробика, аква-аэробика). На территории вуза создана зона отдыха в виде

спортивного городка, терренкура, где практиканты участвуют в проведении спортивно-оздоровительного досуга детей с родителями, пенсионеров и другого контингента населения.

Таким образом, правильная организация практики является одним из самых важных путей подготовки студента к профессиональной деятельности в условиях постоянно и быстро меняющихся реалий нашей жизни, способствует углублению и расширению теоретических знаний, формированию умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию. Происходит формирование и развитие самостоятельной активности студентов, творческой инициативы, ответственности и организованности.

Литература

1. Ананьева Т.Н. Инновационная деятельность УМО / Т.Н.Ананьева // Образование в области сервиса и туризма: сб. статей / Под ред. А.А.Федулина, Т.Н.Ананьевой. — М.: ИЦ Мaska, 2008. — 216 с.
2. Велединский В.Г. Спортивно-оздоровительный сервис: формирование новой учебной дисциплины / В.Г.Велединский, С.И.Росенко // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. — 2007. — № 9. — С. 28—31.
3. Сфера услуг: проблемы и перспективы развития. В 4-х т. / Под ред. Ю.П.Свириденко. — Т. 1. Формирование сферы услуг. — М.: Вега Интел XXI, 2000.
4. Услуги населению. Термины и определения. Государственный стандарт РФ Р 50646-94 // Мир качества. — 1998. — 15 с.

О.В.Фихтер

*учитель физической культуры
МБОУ СОШ №23 с углубленным изучением иностранных языков
г.Нижневартовск*

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ШКОЛЫ И СЕМЬИ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

На сегодняшний день достаточно остро стоит проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, возрастает роль семьи и школы в формировании основ здорового образа жизни (ЗОЖ), ответственного отношения к здоровью. Данная проблема является актуальной, поэтому необходимо целенаправленно организовывать совместную работу родителей и педагогов в организации и проведении просветительской, лечебно-профилактической, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в общеобразовательной школе.

Взаимодействие ребенка в семье и школе должно характеризоваться преемственностью, важным условием которого является установление доверительных отношений, родители должны стать полноценными участниками образовательно-воспитательного процесса.

Процесс формирования у школьников знаний о ЗОЖ осуществляется с активным привлечением родителей, педагогов и медицинских работников, с целью ознакомления и изучения личной и общественной гигиены, рационального питания, оптимального двигательного режима, который включает в себя различные формы занятий физической культурой с применением закаливающих процедур.

С целью формирования положительного отношения школьников к ЗОЖ в МБОУ «СОШ №23 с углубленным изучением иностранных языков» разработана система мероприятий, включающая проведение лекций, бесед, диспутов, групповых и индивидуальных консультаций, конкурсов рефератов и плакатов, смотров-конкурсов, физкультурно-оздоровительных праздников, дней здоровья и др.

Наиболее эффективными формами взаимодействия педагогов и родителей в организации совместной работы по формированию основ ЗОЖ школьников являются: родительские собрания, дни открытых дверей, встречи с медицинскими работниками, психологами, открытые учебные физкультурно-оздоровительные занятия, на которых родителям предоставляется возможность присутствовать и ознакомиться с достижениями своих детей. Все это способствует повышению активности и формирования положительной мотивации родителей и детей к ЗОЖ.

С целью пропаганды педагогических и гигиенических знаний о здоровье среди родителей и детей в школе используем наглядные методы (оформление стендов и уголков здоровья, просмотр видеофильмов о профилактике и предупреждению заболеваний).

Мы предполагаем, что эффективность формирования навыков ЗОЖ значительно повысится при активном взаимодействии семьи и школы, а совместная работа будет направлена на создание благоприятных условий обеспечивающих школьнику развитие интеллектуальных и двигательных способностей, наличие системы общения ребенка с родителями будет способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья.

МОДУЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Обучение в вузе характеризуется значительным эмоциональным и интеллектуальным напряжением основных психологических функций студентов, гипокинезией, наличием стрессовых ситуаций. Дефицит двигательной активности особенно отрицательно сказывается на состоянии здоровья женщин, в частности студенток.

Анализ научных работ Евсеева, Железняка, Ильинича, Лубышевой и других показал, что качеству процесса физического воспитания в вузах придается большое значение. Ученые и специалисты обращают особое внимание на важность гармонии отдельных сторон физического развития и двигательной подготовленности человека для его здоровья. Тем не менее, признание этого факта часто не соответствует практике. Подавляющее большинство методических рекомендаций по оптимизации процесса физического воспитания в вузах направлены на совершенствование выносливости, скоростных способностей занимающихся, изучение функциональных изменений. Развитию же силовых способностей, как одному из наиболее существенных элементов двигательной подготовки в процессе физического воспитания в вузе, уделяется недостаточно внимания.

В свете вышеизложенного возникла необходимость в проведении специального научного исследования в направлении разработки модульной технологии развития силовых способностей у студенток вуза.

Цель исследования — научно-методическое и экспериментальное обоснование модульной технологии развития силовых способностей у студенток в процессе физического воспитания.

Гипотеза исследования. Известно, что силовые способности человека эффективно формируются в молодом возрасте. Однако уровень силовой подготовленности студенток существенно отстает от оптимальных для данного возраста показателей, что оказывает негативное влияние на их физическое состояние. Поэтому мы предположили, что включение в основную часть учебных занятий по физическому воспитанию развивающего модуля, состоящего из комплекса упорядоченных упражнений силового характера, выполняемых в заданном тренировочном режиме, будет способствовать развитию силовых способностей у студенток и повышению эффективности занятий по физическому воспитанию в вузе.

Модульная технология развития силовых способностей — это реализация процесса физического воспитания путем использования развивающих модулей, что позволяет достигать запланированных результатов исследования. Структура модульной технологии включает концептуальный, содержательный, процессуальный и результативно-оценочный компоненты.

В основу экспериментальной технологии были заложены концептуальные положения физического воспитания, разработанные учеными и практиками в последние годы.

Содержательный компонент включает цель, взаимосвязанную с мотивацией, диагностический инструментарий и методическую часть развития силовых способностей занимающихся, представленную развивающими модулями. Было разработано два варианта развивающих модулей. Содержание первого модуля представлено чередующимися в определенной последовательности комплексами упражнений на развитие мышц плечевого пояса и нижних конечностей, второго — на развитие мышц брюшного пресса и спины. На выполнение заданий предусматривалось 15—20 минут. При выполнении упражнений пульсовая стоимость составляла 120—140 уд/мин, что позволило эффективно решать задачи развития силовых способностей.

Учитывая, что в основной части занятия по физическому воспитанию предусматривается нагрузка различного характера, развивающие модули были включены в конец этой части занятия, что соотносится с данными многих авторов, указывающих на необходимость учета последовательности используемых нагрузок: сначала выполняются упражнения, требующие проявления координационных способностей, потом — тренировка физических качеств, причем в следующей последовательности — упражнения на быстроту, силу, скоростно-силовые, на выносливость [1].

Процессуальный компонент рассматривается как специально организованный процесс образовательной деятельности, ориентирующий на групповые формы обучения и совместную деятельность педагога и занимающихся.

Содержание результативно-оценочного компонента позволяет определить эффективность применения предлагаемой технологии, выявить уровень развития силовых способностей и их влияние на показатели физической подготовленности.

Для оценки эффективности модульной технологии было проведено исследование, в котором приняли участие студентки первого курса, распределенные на две экспериментальные группы и одну контрольную. В первом семестре на занятиях по физической культуре студенток первой экспериментальной группы использовался первый развивающий модуль. Комплексы этого модуля чередовались через четыре занятия (после 4-х занятий на тренировку мышц плечевого пояса следовало 4-е занятия на укрепление мышц нижних конечностей, после чего цикл повторялся). Студентки второй экспериментальной группы аналогичным образом тренировали мышцы спины и брюшного пресса. Студентки

контрольной группы занимались по общепринятой для вузов программе по предмету «Физическая культура». Для исключения случайности полученных результатов во втором семестре девушки первой экспериментальной группы стали применять развивающий модуль второй экспериментальной группы, а студентки второй — выполняли комплексы первой.

Вывод. Применение в процессе физического воспитания развивающих модулей, направленных на развитие силовых способностей занимающихся, позволило улучшить показатели в тестах, по определению степени проявления силы тренируемых мышечных групп. Если в первом семестре достоверные изменения показателей наблюдались лишь в тестах, характеризующих силовые способности мышечных групп, на которые шло воздействие на учебных занятиях, то во втором семестре у девушек экспериментальных групп улучшались показатели и в тестируемых упражнениях, характеризующих силовые способности мышечных групп, тренируемых в первом семестре.

Использование модульной технологии развития силовых способностей студентов первого курса позволило улучшить и морфофункциональные характеристики организма. К окончанию учебного года в экспериментальных группах достоверно увеличилась сила мышц правой и левой кистей, сила мышц спины и сила дыхательной мускулатуры. В контрольной группе эти показатели улучшились незначительно и к концу года стали достоверно ниже, чем у их сверстниц, занимающихся по экспериментальной методике.

Литература

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К.Бальсевич. — М., 1988. — С. 194.
2. Баровая Д.Ю. Силовая тренировка для всех: Методические рекомендации для студентов, аспирантов, слушателей Высшей школы, тренеров и факультета повышения квалификации РГАФК. / Д.Ю.Баровая. — М., 1996.
3. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П.Беспалько. — М.: Педагогика, 1989. — 192 с.
4. Лубышева Л.И. Инновационные технологии в профессиональной подготовке спортивного педагога / Л.И.Лубышева, В.А.Магин. — М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. — 191 с.

И.Н.Чуенко

*преподаватель по физической культуре
Нижевартровский нефтяной техникум
(филиал Югорского государственного университета)
г.Нижевартовск*

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

На сегодняшний день недостаточная двигательная активность отрицательно сказывается на физическом и психическом состоянии молодежи, что в свою очередь является условием возникновения и развития различных заболеваний. Согласно действующей в настоящее время программе по физической культуре в Нижневартовском нефтяном техникуме (ННТ) занятия проводятся для студентов 1—4 курсов в объеме — 4 часа в неделю, таким образом, суммарная двигательная активность студентов в период обучения по данным исследователей (В.К.Бальсевич, А.И.Завьялов, Г.М.Соловьев и др.) составляет около 65% от минимальной нормы, а во время зачетно-экзаменационных сессий уменьшается до 40%.

В этих условия приобретает особую актуальность спортивно-массовая работа, которая является неотъемлемой частью процесса физического воспитания, способствуя вовлечению студентов в активную досуговую деятельность, которая воспитывает привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное от учебы время.

Для успешной организации и проведения спортивно-массовой работы в техникуме создан Центр физической культуры, в который входят представители администрации, кураторы групп, педагоги-предметники, студенты.

Спортивно-массовая работа по физической культуре включает в себя проведение секционных занятий, участие в спортивных соревнованиях, эстафетах и спартакиадах, организацию турниров по различным видам спорта.

Целью организации спортивно-массовой работы является углубление знаний студентов на основе их интересов и склонностей, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков в различных видах спорта, приобщение студентов к регулярным занятиям физической культурой.

На сегодняшний день 50% студентов ННТ занимаются в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, гиревой спорт, рукопашный бой). Наибольшей популярностью пользуются секции по футболу, гиревому спорту, рукопашному бою, в них занимаются 35% обучаемых.

В соревновательной деятельности задействованы 50% от общего числа занимающихся, наибольшей активностью отличаются студенты 1—2 курсов. Снижение активности в занятиях физической культурой у старшекурсников может быть связано с изменением характера мотивации. Следует отметить, что мотивация к занятиям физической культурой у студентов и в начале обучения

не отличается особым устремлением — преобладают мотивы поддержания здоровья и формирования телосложения.

Таким образом, организованная система спортивно-массовой работа позволяет значительно повысить заинтересованность студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом.

П.В. Чухно

*канд. пед. наук, преподаватель
Поволжская государственная академия физической культуры
спорта и туризма
г.Набережные Челны*

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГР В РЕЧЕВОМ РАЗВИТИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ III УРОВНЯ

Сохранение генофонда, формирование здорового поколения — одна из стратегических целей развития страны и образования. Перед обществом поставлена благородная задача — найти пути повышения качества жизни лиц с ограниченными возможностями. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности. Вместе с тем за последнее десятилетие произошло значительное ухудшение состояния здоровья учащихся. Существует тенденция увеличения количества детей с различными нарушениями речи, у которых имеют место нарушения в двигательной, психической и социальной сферах, зачастую сопровождающиеся сопутствующими заболеваниями, что в дальнейшем оказывает отрицательное воздействие на их физическое развитие, ухудшает соматическое здоровье.

Специалисты многих стран ведут поиск эффективных программ укрепления здоровья данной категории детей, направленных не только на коррекцию их речевой функции, физического здоровья, физической подготовленности, но и на социальную реабилитацию, адаптацию и активное участие в жизни.

Задача эта достаточно сложная, и чтобы решить ее, нужны комплексные научные исследования, объединения усилий медиков, педагогов, специалистов в области физической культуры и спорта.

Специфика детей с общим недоразвитием речи (ОНР) состоит в том, что ограничение жизнедеятельности у них возникает в период формирования высших психических функций, усвоения знаний и умений, становления личности, и требует реабилитации, т.е. восстановления (хотя бы частичного) социальных функций человека на основе уже сформировавшейся личности. В этом смысле дети с общим недоразвитием речи представляют еще более серьезную проблему,

поскольку это отклонение накладывает ограничения не только на проявление личности, но и на ее формирование.

Дети с ОНР лишены доступных их здоровым сверстникам каналов получения информации: скованные в передвижениях и использовании сенсорных каналов восприятия, они не могут овладеть всем многообразием человеческого опыта, оставшегося вне сферы досягаемости. Они часто лишены возможности предметно-практической деятельности, ограничены в игровой сфере, что негативно сказывается на формировании высших психических функций. Двигательный анализатор играет большую роль в развитии речи, уже с детского возраста у людей, страдающих речевыми нарушениями, наблюдается отставание в показателях физического развития. В литературе отмечено, что ведущим нарушением двигательной сферы детей с ОНР является отставание в развитии координационных способностей.

Специфика воспитания детей с общим недоразвитием речи состоит преимущественно в коррекционной направленности этого процесса. Прежде всего, требуется максимально расширить физические возможности детей для освоения предметно-практического и теоретического опыта. Особого внимания требует эмоциональное развитие таких детей. Необходимо в доброжелательной и поощрительной манере формировать у них адекватную самооценку и уровень притязаний, стремление к развитию тех способностей и склонностей, которые могут содействовать максимальной самореализации.

Создание соответствующих этим требованиям условий является комплексной проблемой; ее решение во многом зависит от гуманистической ориентации общества и принятых социально-экономических механизмов реабилитации детей с общим недоразвитием речи. Рационально организованная двигательная активность младших школьников с общим недоразвитием речи оказывает положительное влияние на физическое и психическое развитие детей, их здоровье и состояние речевой функции.

Нарушения в развитии речи негативно отражаются на психическом развитии ребенка, в том числе и на его психо-эмоциональной сфере. Для таких детей характерны специфическое отставание в формировании познавательной активности детей, неустойчивость психо-эмоционального состояния, сужение контактов с окружающими. Необходимо создание доброжелательной обстановки в коллективе, укрепление веры детей в собственные возможности, формирование интереса к занятиям, снятие отрицательных переживаний, связанных с речевой неполноценностью. Умелое использование игровой деятельности способствует всестороннему физическому, нравственному, умственному и эстетическому развитию. Поэтому необходимо в работе с детьми с ОНР применять коррекционно-оздоровительные подвижные игры, так как это обусловлено несколькими моментами: во-первых, двигательные действия, входящие в состав подвижных игр, оказывают комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей; во-вторых, подвижные игры способствуют

овладению основами игровой деятельности: совершенствованию навыков естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), овладению элементарными игровыми умениями (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и способами технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); в третьих, подвижные игры позволяют воспитать у детей интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать игры и проводить их с товарищами в свободное время, что способствует развитию у них коммуникативного компонента речи и расширяет круг общения.

Игровая деятельность является ключом для успешного решения задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. Она положительно влияет на эмоциональную сферу ребенка. Благоприятным условием обучения детей с общим недоразвитием речи являются коллективные игры и занятия. Коллективная игра способствует не только формированию и закреплению коммуникативных умений, но и создает положительный фон для регуляции речевого поведения.

Помимо решения общепедагогических задач, подвижные игры являются еще и эффективным средством, оказывающим коррекционное воздействие. Во время игры можно создать условия, когда сам ребенок с речевыми нарушениями активно и незаметно для него вовлекается в процесс коррекции основного дефекта и имеющихся у него вторичных отклонений, тем самым усиливая эффект коррекционного воздействия. В подвижных играх создаются благоприятные условия для развития тех способностей, от которых зависит формирование правильной речи.

Подвижные игры в начальной школе для детей с ОНР являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач физического воспитания личности младшего школьника, развития разнообразия его двигательных и психических способностей, совершенствования умений, навыков и формирования поведения. Игра является положительным раздражителем, который запускает в работу эмоциональную сферу ребенка и вовлекает его во многовариативную двигательную деятельность. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование кондиционных способностей и координационных качеств, которые у детей с речевой патологией значительно отстают в развитии.

Известно, что подвижная игра является средством гармоничного развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния. Дети с нарушениями речи нуждаются в подвижных играх в большей степени, чем их здоровые сверстники. Это обусловлено тем, что эти дети лишены доступных их здоровым сверстникам каналов получения информации, каналов восприятия, возможности предметно-практической деятельности, ограничены в игровой сфере. Благодаря подвижным играм достигается коррекция первичного дефекта, а также вторичных нарушений, нормализуется психоэмоциональное состояние, расширяется сенсорная и двигательная сфера младшего школьника.

Младший школьный возраст является периодом совершенствования речевого аппарата, поэтому для успешной коррекции речи на занятиях с детьми, имеющими недоразвитие речи, должны использоваться подвижные игры с речитативом, песнями, с произношением стихотворных строчек, скороговорок, считалок, загадок, потешек, имитации звуков и т.п. Следует отметить, что игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные.

Спортивные игры отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование, инвентарь и др. В литературе по теории и методике физического воспитания младших школьников отмечается, что подвижные игры с элементами спорта лаконичны, выразительны, эмоциональны и доступны для детей с ОНР. Они позволяют детям овладевать разнообразными достаточными видами действий, проявлять самостоятельность, активность и творчество.

Важно отметить, что в младшем школьном возрасте ребенок усваивает правила поведения в обществе. Все элементы управления собой первоначально возникают и проявляются в какой-либо коллективной деятельности. Ее примером могут служить подвижные и спортивные игры. Эти формы сотрудничества приводят к подчинению поведения игровым правилам, становятся внутренними формами деятельности ребенка с ОНР, его волевыми процессами.

Подвижные и спортивные игры способствуют развитию целого ряда необходимых для детей с ОНР положительных навыков и черт характера: умения подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, сознательной дисциплины, активности, уважения к своим партнерам и соперникам, чувства ответственности и др. Важно также отметить, что с помощью игры можно не только избирательно развивать определенные физические качества, но и подвести ребенка с ОНР к освоению технически сложного двигательного действия.

Большими возможностями для устранения и коррекции речевых нарушений обладает баскетбол, который является одной из самых популярных спортивных игр. Для этой игры характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности других систем организма занимающихся.

Занятия баскетболом оказывают большое влияние на развитие мозга. Разнообразные сигналы во время игры стимулируют функционирование нервных клеток и взаимосвязей между ними, оказывают содействие проявлению и развитию генетических возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Ход событий на площадке не известен заранее игрокам. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность — мгновенная

оценка ситуации, решение тактической задачи, выбор соответствующих действий. Игрок, который находится на площадке, должен оценивать расположение игроков своей команды и соперников, анализировать особенности возникающих комбинаций, предусматривать направление передачи мяча и т.п. В условиях недостаточности времени успешность его действий определяется не только правильностью избранных решений, но и скоростью прохождения нервных процессов.

Данные наблюдений показывают, что под влиянием занятий баскетболом происходят положительные сдвиги в деятельности центральной нервной системы. Увеличивается лабильность нервно-мышечного аппарата, совершенствуется функциональная подвижность нервных процессов; это происходит дифференцированно, в зависимости от характера и особенностей мышечной нагрузки, двигательной активности. Использование на занятиях упражнений с элементами баскетбола, которые выполняются с различными временными параметрами, ритмом, сменой характера двигательной активности ведет к совершенствованию функций центральной нервной системы. В процессе выполнения этих упражнений вырабатываются более тонкие механизмы согласованных функций анализаторных взаимодействий, обеспечивающих возможности тонкого анализа внешних воздействий, положения частей тела в пространстве, психических функций, в том числе и речи. Учитывая существование связи между развитием мелкой моторики рук и развитием речи, можно утверждать, что занятия баскетболом, предполагающим постоянное соприкосновение с мячом, положительно сказывается на развитии как моторики пальцев рук, так и речи.

П.В.Чухно

канд. пед. наук, преподаватель

Р.Р.Азиуллин

доцент

*Поволжская государственная академия
физической культуры спорта и туризма*

г.Набережные Челны

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

В последние годы все большее число общеобразовательных школ оснащают спортивные залы нестандартным оборудованием. И сегодня все меньше остается учителей физической культуры, которых надо убеждать в его целесообразности. Однако перед учителями довольно часто возникают вопросы: каким

оборудованием оснастить зал, как его расположить, как организовать продуктивное использование и достигнуть наибольшего эффекта.

В первую очередь каждый нестандартный снаряд должен отвечать требованиям комплексного развития физических качеств, фронтальной и поточной организации учебной деятельности учащихся, многопрофильности использования, быстрой установки и демонтажа, доступности и безопасности при выполнении упражнений. Этим требованиям отвечают следующие снаряды и приспособления: тросы — они натягиваются поперек зала и могут устанавливаться на разной высоте, диаметр тросов приближен к толщине жердей брусьев; подвесной кронштейн-перекладина; подвижные вертикальные канаты и шесты для лазанья; наклонные канаты с креплением в трех-четырех точках; пристенное гимнастическое бревно; откидные барьеры; веревочная лестница подвижный рукоход.

Наблюдения показывают, что все эти снаряды учащиеся используют с большим интересом в самостоятельных занятиях, во время подвижной перемены и в группах продленного дня. Однако нужно отметить, что нестандартное оборудование не может удовлетворить абсолютно всем требованиям учебно-воспитательного процесса. Поэтому возникает необходимость в тренажерных устройствах. Хорошую аттестацию в нашем опыте получили следующие тренажеры: тренажер для метания; подвесные волейбольные мячи; пружинные устройства; кистевой тренажер для развития силы; блочные устройства для облегчения усилий в подтягивании и при сгибании рук в упоре лежа; разборные гантели весом 8 кг.

Решение вопроса как расположить в спортивном зале все оборудование, зависит от многих обстоятельств и условий — размеров спортивного зала, возможностей крепления в нужном месте того или иного снаряда, способа крепления и т.п. Важно учесть главное требование: снаряды должны располагаться так, чтобы не было помех при одновременном их использовании, чтобы можно было организовать 3—4 «станции» для групповых упражнений, задействовать наибольшее количество снарядов при построении полосы препятствий. Нужно предусмотреть также безопасность использования расположенных рядом снарядов и способов их демонтажа, крепления, исключающих помехи при прохождении раздела спортивных игр и проведении подвижных игр. Здесь удобны навесные способы крепления снарядов, которые позволяют быстро их демонтировать и убрать в подсобное помещение. Наш опыт позволяет утверждать, что с помощью перечисленных снарядов и тренажеров можно развивать все физические качества у учащихся, формировать навыки и умения, предусмотренные учебной программой. Однако основное достоинство нестандартного оборудования состоит в том, что оно содействует формированию прикладных навыков, умений и способностей, необходимых для преодоления естественных препятствий в жизненных ситуациях и особенно важно для допризывной подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах. Использование нестандартного оборудования

и тренажерных устройств значительно повышает моторную плотность урока, делает его эмоционально насыщенным, более эффективным.

Эффективность урока физической культуры повышается прежде всего благодаря тщательному продумыванию такой организации деятельности учащихся, которая обеспечила бы их полную занятость в одно время, то есть нужно полностью исключить ожидание очереди к снаряду. Достаточно ярко подтверждает этот тезис пример из нашего опыта. Продуктивность использования нестандартного оборудования можно увеличить также в результате подбора комплекса снарядов, позволяющих наиболее полно решать задачи урока физической культуры. При этом главным требованием здесь должно выступить формирование навыков и умений в сочетании с развитием физических качеств. На этапе совершенствования наибольшие воспитательные и развивающие возможности дают комбинации снарядов, используемые как полосы препятствий.

Эффективность использования нестандартного оборудования главным образом зависит от двух факторов: количества движений и их сложности. Первое условие позволяет успешно развивать физические качества и закреплять двигательную основу умений и навыков; второе — достигать желаемой прикладности. При этом важно добиваться повышенной двигательной активности учащихся. На первом этапе активность можно вызвать новизной конкретного снаряда. Затем на активность можно влиять постановкой двигательных задач, требующих проявления смелости и ловкости. Далее учащихся можно увлечь новизной двигательных действий, необычными способами исполнения, с помощью игр — соревнований в преодолении полосы препятствий. В старших классах активность действий вызывает сознание социальной значимости разносторонней физической подготовленности. Тренажеры могут применяться для выработки скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, координации и т.д. Основная ценность тренажеров состоит в том, что они дают возможность целенаправленного воздействия на отдельные группы мышц или отдельные мышцы. Причем, нагрузка на весь организм при выполнении упражнений локального воздействия относительно невелика, что позволяет повысить объем и интенсивность целенаправленной тренировки.

Кроме того, имеется возможность строгой дозировки и учета выполняемых упражнений, с учетом возрастных и половых особенностей. На уроках физической культуры можно применять многоцелевые тренажерные комплексы, многопролетные тренажеры и тренажеры индивидуальные. Эти тренажеры обеспечивают большую моторную плотность урока. Одни — при фронтальном методе обучения, другие — при круговой тренировке, а группу тренажеров можно использовать и при поточном методе обучения. Главное: эти тренажеры должны быть безопасны, просты и надежны в работе, эстетичны, компактны и легко трансформируемые.

В практике встречаются ситуации, когда один или группа учащихся не в состоянии выполнить упражнение в целом, тогда с помощью специальных

упражнений на тренажерах необходимо провести с ними определенную подготовку. Такая подготовка, особенно в подростковом и юношеском возрасте позволяет создать благоприятные предпосылки для овладения рациональной спортивной техникой и снизить вероятность ошибок, возникающих вследствие недостаточно высокого уровня физической подготовленности. Есть еще одна сторона дела, о которой нельзя умолчать. Мы знаем, не перевелись еще учителя физической культуры, которые считают, что весь комплекс нестандартного оборудования относится к «обезьяньему цирку», конечно, такое суждение ошибочно. В этом нас убеждает опыт коллег и личный опыт. Так, например, использование нестандартного оборудования на уроках физической культуры в общеобразовательной школе № 10 позволило снять главную проблему — недостаточную физическую подготовленность учащихся старших классов. Теперь, учащиеся сравнительно легко достигают уровня контрольных нормативов и сдают их, более доступными для учащихся стали учебные требования. В данной школе учителя физической культуры в своей практической деятельности широко используют нестандартное оборудование и чувствуют необходимость в изготовлении еще более совершенных и необходимых тренажеров, а также увеличения числа тренажеров наиболее любившихся ученикам. И мы идем в этом направлении. Нестандартное оборудование — это не дань моде, — это необходимость. И оно должно работать на укрепление здоровья учащихся и населения нашего города. И мы — преподаватели Камской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, осознавая это, должны и впредь работать над его созданием и внедрением в свою практику, а также в практику общеобразовательных школ города и республики.

Нельзя не упомянуть и последнего факта в пользу внедрения нестандартного оборудования. К его изготовлению и монтажу можно привлекать старшеклассников. Это положительно сказывается на трудовом воспитании учащихся, создании коллектива единомышленников. Например, в общеобразовательной школе № 10 самые сложные операции выполняли члены трудовой бригады. Без их участия невозможно было смонтировать за летние каникулы такое количество снарядов и оборудования. А в результате общий полезный труд сплотил коллектив физической культуры, сделал его причастным к большому и полезному делу

Литература

1. Былеева Л.В. Подвижные игры: учебное пособие для ИФК / Л.В.Былеева, И.М.Кортков. — 5 изд., перераб. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 224 с.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С.Вайнбаум. — М.: Просвещение, 1991. — 64 с.
3. Васильков В.Я. Главное — здоровье детей / В.Я.Васильков // Народное образование. — 1998. — № 3. — С. 175—177.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Термин «студент» латинского происхождения, в переводе на русский язык означает усердно работающий, занимающийся, т.е. овладевающий знаниями. Студент — это представитель специфической социальной категории людей, готовящихся к производственному труду [3].

Учеба в физкультурном учебном заведении является новой вехой в жизни молодых людей, которая подготавливает их к профессиональной деятельности.

Студент Альметьевского колледжа физической культуры как человек определенного возраста и как личность может характеризоваться с трех сторон:

1. С социальной, в которой воплощаются общественные отношения, качества, порождаемые принадлежностью студента к определенному классу, национальности, группе. Социальная сторона проявляется в личности студента благодаря включенности его в социальную студенческую группу, выполнению им функций учащегося в ССУЗе.

2. С психологической, которая представляет собой единство психических процессов, состояний, образования и свойств личности. Главное в психологической стороне — психические свойства (направленность, темперамент, характер, способности), от которых, как уже отмечалось, зависит протекание психических процессов, возникновение психических состояний, проявление психических образований. Однако, изучая конкретного студента, надо учитывать вместе с тем индивидуальные особенности его психических процессов и состояний.

3. С биологической, которая включает тип высшей нервной деятельности, строение анализаторов, безусловные рефлексы, инстинкты, физическую силу, телосложение, черты лица, цвет кожи, глаз, рост и т.д. Эта сторона в основном предопределена наследственностью и врожденными задатками, но в известных пределах изменяется под влиянием условий жизни (разные ее элементы изменяются по-разному) [4].

Изучение этих сторон раскрывает качества и возможности студента, его возрастные и личностные особенности. Так, если подойти к студенту как к человеку определенного возраста, то для него будут характерны, по выводам известного психолога Б.Г.Ананьева, наименьшие величины латентного периода реакций на простые, комбинированные и словесные сигналы, оптимум абсолютной и разностной чувствительности анализаторов, наибольшая пластичность в образовании сложных психомоторных и других навыков. Сравнительно

с другими возрастaми в юношеском возрасте отмечается наивысшая скорость оперативной памяти и переключения внимания, решения вербально — логических задач и т.д. [2].

Если же изучать студента как личность, то возраст 18—20 лет — это период наиболее активного развития нравственных и эстетических чувств, становления и стабилизации характера и, что особенно важно, овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека: гражданских, общественно-политических, профессионально-трудовых и др. Преобразование мотивации, всей системы ценностных ориентаций, с одной стороны, интенсивное формирование специальных способностей в связи с профессионализацией — с другой, выделяют этот возраст в качестве центрального периода становления характера и интеллекта. Это время спортивных рекордов, начало художественных, технических и научных достижений [1].

Личность студента-спортсмена — постоянно развивающаяся и изменяющаяся личность. Уже у первокурсников, которые не далеко ушли от выпускников школы, есть новые качественные черты: повышенное чувство собственного достоинства: «Я — студент, а не школьник», многообразие интересов к различным отраслям знаний; новое в личных взглядах на представителей противоположного пола; относительно большая личная свобода и независимость от родителей и др.

Студенты первого курса более охотно, чем студенты других курсов, принимают участие в разнообразной общественной деятельности. Они более податливы влиянию преподавателей и общественных организаций. Им легче поручить, с них легче потребовать. Кроме того, у них сохраняется школьная привычка — добросовестная исполнительность. Много времени уделяют повышению спортивного мастерства, особенно студенты, приехавшие из глубинки, где отсутствуют современное спортивное оборудование и спортивные залы.

Ко второму курсу студенты уже адаптируются к новой обстановке. В ССУЗе на вопрос «Что нового Вы замечаете в себе по сравнению с первым курсом?», студенты отвечают так: «Увереннее себя чувствуем; стали практичнее в распределении времени и стипендии; стали более самостоятельными, на ошибках учимся; стали духовно богаче; стали больше чувствовать ответственность; больше задумываемся над специальностью, больше увлекаемся специальными предметами и повышаем уровень спортивного мастерства по разным видам спорта».

Второй курс — начало специализации, укрепление интереса к научной работе как отражение дальнейшего развития и углубления профессиональных интересов студентов. Настоятельная необходимость в специализации зачастую приводит к сужению сферы разносторонних интересов личности. Отныне формы становления личности в ССУЗе в основных чертах определяются фактором специализации.

Третий курс — первое реальное знакомство со специальностью в период прохождения учебной практики в общеобразовательной школе. Для поведения студентов характерен интенсивный поиск более рациональных путей и форм специальной подготовки, происходит переоценка студентами многих ценностей жизни и культуры.

Четвертый курс — перспектива скорого окончания ССУЗа формирует четкие практические установки на будущий род деятельности. Проявляются новые, становящиеся все более актуальными ценности, связанные с материальным и семейным положением, местом работы и т.п.

Таковы в общих чертах те факторы и обстоятельства, которые обуславливают специфику процесса становления личности на разных курсах Альметьевского колледжа физической культуры [5].

В студенческие годы исчезают многие мечты, многие личностные свойства, связанные с детством и подростковым периодом.

В целом же развитие личности студента как будущего специалиста идет в ряде направлений:

- укрепляется идейная убежденность, профессиональная направленность, развиваются необходимые способности;
- совершенствуются, «профессионализируются» психические процессы, состояния, опыт;
- повышается чувство долга, ответственность за успех профессиональной деятельности, рельефнее выступает индивидуальность студента;
- растут притязания личности студента в области своей будущей профессии;
- на основе интенсивной передачи социального и профессионального опыта и формирования нужных качеств растет общая зрелость и устойчивость личности студента;
- повышается удельный вес самовоспитания студента в формировании качеств, опыта, необходимых ему как будущему специалисту;
- крепнет профессиональная самостоятельность и готовность к будущей практической работе [4].

Психическое развитие личности студента — диалектический процесс возникновения и разрешения противоречий перехода внешнего во внутреннее, самодвижения, активной работы над собой.

Б.Г.Ананьев представлял развитие личности как возрастающую по масштабам и уровню интеграцию — образование подструктур и их все усложняющийся синтез. С другой стороны, происходит параллельный процесс возрастающей дифференциации психических функций (развитие, усложнение, «разветвление» психических процессов, состояний, свойств).

Особенности личности студента и особенности развития ее в личность специалиста необходимо учитывать в процессе воспитания, обучения и руководства в условиях вуза [6].

Воспитание студентов — это воздействие на их психику и деятельность с целью формирования личностных свойств и качеств — направленности, способностей, сознательности, чувства долга, дисциплинированности, умения работать с людьми, самокритичности и др.

Свойства и качества — это целостное выражение личности, включающее познавательные, мотивационные, эмоциональные и волевые компоненты в своеобразном сочетании их как по содержанию, так и по форме проявления. Так, например, самостоятельность складывается из понимания, соответствующей оценки ситуации и выбора способа поведения [2].

Зная природу и психологическую структуру того или иного качества, можно более успешно использовать воспитательные возможности различных предметов и условий ССУЗа в целом. Началом формирования качества является понимание факта, явления, события. Далее идет усвоение и выработка положительного отношения к усвоенному, уверенности в его истинности. Затем происходит синтез интеллектуальных, эмоциональных, волевых и мотивационных процессов, превращение в устойчивое образование — в качество.

Успешное воспитание сознательного, всесторонне развитого специалиста, отвечающего современным требованиям современного общества, особенностям его будущей профессиональной деятельности.

Конечный результат воспитания студентов достигается путем решения частных, повседневных, постоянно изменяющихся и приобретающих самое различное выражение воспитательных задач, встающих перед преподавателями, руководителями, секретарями партийных и комсомольских организаций. Причем всегда важно определить ближайшие и более отдаленные задачи в развитии у каждого студента его профессионально важных качеств [5].

В этой связи нам представляется весьма плодотворной мысль С.Л.Рубинштейна, который писал: «Целью же должно быть не одно лишь формальное соответствие внешнего поведения требованиям общества, не внешнее приспособление к ним; целью должно быть формирование у человека таких внутренних устремлений, отвечающих не букве, а духу моральных требований общества, из которых в порядке внутренней закономерности вытекало бы моральное поведение» [6].

Литература

1. Ковалев А.Г. Психология личности / А.Г.Ковалев. — Просвещение, 1995.
2. Крайг Г. Психология развития / Г.Крайг. Перевод с английского. — Питер, 2001.
3. Личность и прогнозирование: межвуз. сборник. научных трудов / Л.:ЛГПИ, 1985.
4. Миллер С. Психология развития: методы исследования / С.Миллер. — СПб.: Питер.
5. Петровский А.В. О психологии личности / А.В.Петровский. — М.: Знание, 1971.
6. Немов Р.С. Психология: Учебник для пед. вузов / Р.С.Немов. — М.: Владос, 2001.

О.С.Яковлева

специалист по адаптивной физической культуре

И.Я.Данилишина

*зам. директора по научно-методической работе
МБОУ Средняя общеобразовательная школа № 2
г.Югорск*

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7—12 ЛЕТ С ПАТОЛОГИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА С УЧЕТОМ КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ СЕВЕРА

*«Так же как мастер перед началом работы
должен подготовить свои инструменты,
так и человек в начале жизни должен
подготовить свое тело».
Ж.Ж.Руссо*

Состояние здоровья подрастающего поколения в последние годы неуклонно ухудшается, что вызывает обоснованную тревогу. Поэтому охрана здоровья является важнейшей государственной задачей не только потому, что определяет качество жизни ребенка, но и в силу того, что фундамент здоровья взрослого населения страны закладывается в детском и подростковом возрасте. В связи с этим возникает необходимость активного включения участников образовательного процесса в разработке и внедрении здоровьесберегающих технологий в школьные программы в целях улучшения ситуации со здоровьем учащихся.

На протяжении девяти лет основной целью программы развития средней школы № 2 города Югорска «Школа здоровья» является создание оздоровительной образовательной среды, в которой абстракция понятия «здоровье» преобразуется в мотивационную основу здоровьесберегающего поведения. Школа, является окружной экспериментальной площадкой по подпрограмме «Школа — Центр формирования здоровьесберегающей образовательной и социальной среды в своем микрорайоне». Для ведения эффективной работы в школе оборудовано и укомплектовано полностью 8 кабинетов, используемых в рамках создания оздоровительной среды. Это кабинеты: медицинский, процедурный, горного солнышка, стоматологический и физиотерапевтический, зал лечебной физкультуры, комната психологической разгрузки и релаксации, сенсорная комната, кабинет аромо- и фитотерапии, психолога и логопеда. Функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры поддерживает

квалифицированный состав специалистов: валеолог, инструктор-методист по адаптивной физической культуре, психолог, учитель-дефектолог.

Для получения комплексной характеристики состояния физического здоровья школьников младшего возраста и перспективного построения дальнейшей комплексно-профилактической работы по патологиям школьного возраста используются результаты медицинского осмотра.



Рис. 1. Результаты медицинского осмотра детей на момент поступления в 1 класс по ведущим формам патологий

В период младшего школьного возраста костно-мышечная система находится в стадии интенсивного формирования и развития. Возрастные особенности развития скелетных мышц, и, в частности, относительная слабость мышечного корсета, а также неравномерность развития отдельных мышечных групп (тонус мышц-сгибателей преобладает над тонусом разгибателей), могут являться одним из факторов, обуславливающих предрасположенность дошкольников и младших школьников к функциональным нарушениям опорно-двигательного аппарата. По воздействию на организм детей природно-климатические условия Севера относятся к абсолютно экстремально дискомфортными.

Для большей части Севера характерны длительные и холодные зимы и непродолжительное лето, жесткий температурно-ветровой режим, полярная ночь и полярный день или очень короткий зимний световой день, недостаток ультрафиолетовой радиации, сильные иономагнитные возмущения. Данные природные характеристики действующие в отдельности или в совокупности оказывают отрицательное влияние на здоровье подрастающего поколения.

Основных причин, вызывающих различного рода дефекты осанки у детей 6—10 лет, проживающих в условиях Севера, немало:

- неблагоприятные условия окружающей среды;
- слабость мышечных групп, обеспечивающих поддержание позы, или их дисгармоничное развитие (гиподинамия);
- плоскостопие (тяжелые ранцы, зимняя одежда, валенки);

- несоблюдение гигиенических условий;
- общепатологические факторы (частые детские инфекционные и простудные заболевания);
- заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата (рахит, костный туберкулез, переломы позвоночника);
- неполноценное питание.

На основании вышеизложенного следует, что диагностика нарушения осанки и плоскостопия необходима с дошкольного возраста, т.к. выявив первоначальные признаки заболевания можно предупредить их последствия и провести своевременную их коррекцию различными средствами адаптивной физической культуры (АФК). Активное использование различных средств АФК при плоскостопии и нарушении осанки у детей, приводит к тому, что процесс профилактики и коррекции заболеваний, становится наиболее эффективным.

Оздоровительная работа школы в данном направлении проводится на основе нормативно-правовых документов:

- Министерство образования и науки Российской Федерации приказ от 28 декабря 2010 г. № 2106. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Программа по лечебной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, рассчитанных на 4 года, направленных на лечение и профилактику заболеваний ОДА у детей от 6 до 13 лет.

На основании текущего медицинского осмотра и рекомендации врача — педиатра, ребенку назначаются занятия лечебной гимнастикой со специалистом по адаптивной физической культуре в режиме работы школы. Только в 3—4 классах по окончании учебного года при очередном медицинском осмотре, дети снимаются с учета.

Основные функции учителя адаптивной физической культуры:

- образовательная: содействовать формированию у учащихся знаний, умений и навыков по адаптивной физической культуре; информировать об оздоровительном значении выполнения тех или иных физических упражнений, о различных вариантах использования естественно-средовых условий и гигиенических факторах; акцентировать внимание на эффектах физических упражнений и различных методических приемах выполнения корректирующих упражнений.
- коррекционно-компенсаторная: способствовать развитию, профилактике нарушений и коррекции сенсорных функций (зрительной, слуховой, кинестетической, тактильной, вестибулярной и др.);

- развивающая: развивать у занимающихся не только познавательные, но и интеллектуальные способности, способствующие быстрой и точной ориентации в получаемой информации — основное требование современного научно-технического прогресса; формировать в процессе занятий у занимающихся умение рассуждать, способность анализировать, обобщать и критически оценивать свой двигательный опыт; развивать физические качества учащихся (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость) основанные на их двигательных способностях, которые, в свою очередь, благоприятно влияют на улучшение общей физической подготовленности учащихся с отклонениями в состоянии здоровья;

- организаторская: организация занятий АФК, утренней гигиенической гимнастики до занятий, физкультминуток (физкультурных пауз), подвижных игр на динамических переменах и семинаров по их проведению с учителями начальной школы;

- воспитательная: воспитание личностных качеств учащихся (чувства коллективизма, трудолюбия, смелости, целеустремленности, ответственности и дисциплинированности); использование метода практического приучения, который обеспечивает выработку конкретных навыков поведения, положительных привычек в общении с окружающими, но и формирования личности в целом.

Оздоровительно-практическая работа проводится как секционные занятия и относится к внеклассным формам адаптивной физической культуры. На всех типах занятий и его этапах используются информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), т.к. смена разных видов деятельности привлекает внимание учащихся к предмету изучения и сохраняет устойчивый интерес, создает атмосферу успешности.

Секционные занятия по адаптивной физической культуре проводятся в течение учебного года не менее 2 раз в неделю по 40 минут. Группы комплектуются с учетом состояния здоровья и возраста учащихся:

1 группа (школьники 7—8 лет);

2 группа (школьники 9—10 лет);

3 группа (школьники 11—12 лет).

Наполняемость одной группы — 6—12 человек.

С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов для детей, их рекомендуется подразделять на две подгруппы по тяжести и характеру заболеваний.

К первой относятся школьники, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями. Это — нарушение осанки, начальные формы плоскостопия, ожирение I—II степеней.

Ко второй подгруппе относятся школьники с необратимыми изменениями опорно-двигательного аппарата. Это — сколиоз и врожденные аномалии ОДА.



Рис. 2. Алгоритм работы учителя по адаптивной физической культуре профилактике патологий опорно-двигательного аппарата у детей

Одним из ведущих средств консервативного лечения является лечебная физкультура (ЛФК). ЛФК показана на всех этапах развития заболеваний опорно-двигательного аппарата. Составной частью занятий являются физические упражнения.

Задача этих упражнений:

- активизация общих и локальных обменных процессов;
- формирование мышечного корсета; выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- тренировка равновесия, улучшение координации движений;
- восстановление дыхательного стереотипа;
- нормализация эмоционального тонуса;
- обучение зрительному и кинестетическому восприятию правильной осанки и поддержанию ее во всех исходных положениях; укрепление сводов стоп.

Комплексы АФК включают в себя необходимый минимум упражнений: упражнения на коррекцию нарушения нарушения осанки, плоскостопия и на развитие координации движений, работу с большими гимнастическими мячами, мячами — прыгунами, массажными мячами.

Наряду с основными корригирующими упражнениями в комплексы лечебной гимнастики включались упражнения прикладного характера: ползание, ходьба, бег, прыжки, метание. Эти упражнения использовались как общеукрепляющие для повышения двигательной активности и эмоционального тонуса на занятиях лечебной физкультурой. Структура занятий лечебной гимнастикой, построена на принципах «круговой тренировки» по методу Э.В.Плаксуновой.

Для профилактики деформации позвоночника и коррекции плоскостопия используются авторские комплексы занятий для детей младшего школьного возраста посредством физических упражнений (комплексы упражнений на коррекцию осанки М.И.Фонарева, Штеренгерца, комплексы упражнений при плоскостопии Д.Познер-Мейера, И.Д.Ловейко, В.К.Добровольского, упражнения для расслабления по Язловецкому).

Новизной в течение двух лет является применение элементов хатха-йоги, самомассажа, аутотренинга и упражнений на расслабление (в вводной части урока), укрепление нервной системы (релаксация) в заключительной части занятий.

Ни одна даже самая лучшая оздоровительная методика не сможет дать полноценных результатов, если она не задействует семью. Совместные виды деятельности по обучению здоровому образу жизни (родительский лекторий, практическое освоение комплексов оздоровительных упражнений, посещение оздоровительных процедур, участие в спортивной деятельности и т.д.) формируют общую систему знаний о здоровье и гигиене школьника (в семье) в широком смысле этого слова, способах оценки физического состояния своего организма и мерах по профилактике различных заболеваний.

Таким образом, в оздоровительно-профилактической работе с родителями наиболее эффективными являются следующие мероприятия:

- консультации родителей по темам: «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей», «Первые признаки нарушения осанки»;
- обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (методическое пособие «Будь здоров»);
- создание текстовой информации (бюллетень «Причины возникновения неправильной осанки»);
- проведение открытых занятий с активным участием родителей;
- проведение тематических родительских собраний;
- анкетирование детей и родителей для изучения микроклимата в семье (отношение к здоровому образу жизни).

Анализ и мониторинг функциональных показателей (гибкость позвоночника, статическая выносливость мышц спины и брюшного пресса и равновесие) позволяют сделать выводы:

— в 2008—09 учебном году лечебной гимнастикой занимались 64 учащихся. По результатам функциональных исследований в конце учебного года у большинства ребят отмечалось улучшение осанки, повысились показатели силовой выносливости мышц. По итогам исследований свои результаты улучшили 75% школьников.



Рис. 3. Диагностика физической подготовленности детей. Сила мышц спины

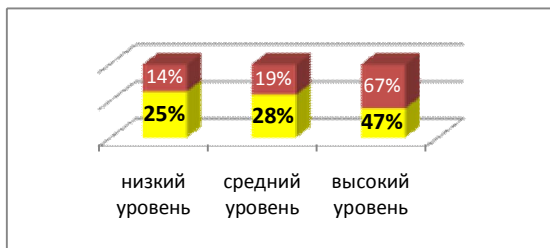


Рис. 4. Диагностика физической подготовленности детей. Сила мышц живота

По результатам текущего медицинского осмотра 10 детей снято с учета по патологиям опорно-двигательного аппарата (ОДА).

— в 2009—10 учебном году в программу были зачислены 68 человек. По результатам функциональных исследований в конце учебного года у большинства ребят отмечались улучшение основных показателей — силовой выносливости мышц туловища на 81%, показатели гибкости позвоночника улучшились на 90%, способность к статическому равновесию — на 96%

По результатам текущего медицинского осмотра 15 детей снято с учета по заболеваниям ОДА.

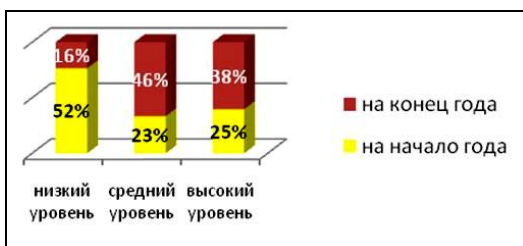


Рис. 5. Диагностика физической подготовленности детей. Сила мышц спины

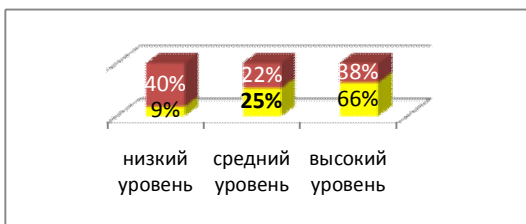


Рис. 6. Диагностика физической подготовленности детей. Сила мышц живота

— в 2010—11 учебном году занятия посещали 92 учащихся младшего школьного возраста. По результатам функциональных исследований в конце учебного года у большинства учащихся отмечалось улучшение показателей силовой выносливости мышц туловища. По итогам исследований свои результаты улучшили 88% школьников.

По результатам текущего медицинского осмотра 21 школьник снят с учета по заболеваниям ОДА.

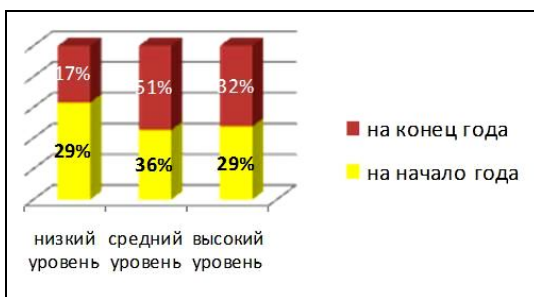


Рис. 7. Диагностика физической подготовленности детей. Сила мышц спины

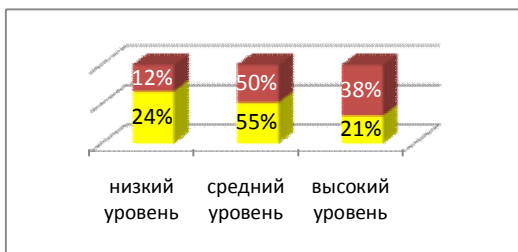


Рис. 8. Диагностика физической подготовленности детей. Сила мышц живота

Таким образом, применение разработанного механизма профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата посредством лечебной корригирующей гимнастики отражает положительную динамику функциональных показателей на состояние здоровья младших школьников и успешно применяется уже в течение 3-х лет. Основанием для такого заключения служат результаты исследования на фактическом материале: за прошедшие три года занятия лечебной гимнастики посетили 100 учащихся, из них 38 учащихся сняты с учета по результатам ежегодных медицинских осмотров. Полученные статистические данные подтверждают эффективность выбранных комплексов АФК, применяемых

на базе общеобразовательного учреждения с целью коррекции и профилактики нарушения осанки и плоскостопия у детей младшего школьного возраста.

Литература

1. Мишарина С. Н., Шелков О. М. Роль физической культуры в социализации школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата // Журн. Адаптивная физическая культура. — 2003. — № 4. — С. 30—33.
2. Аксенова О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных учреждениях / IX Российский национальный конгресс «Человек и его здоровье» Материалы конгресса. — СПб., 2004. — 116 с.
3. Анциперов В. В. Повышение эффективности формирования двигательного навыка у детей // Адаптивная физическая культура. — 2006. — № 1. — С. 18—20.
4. Евсеев С.П., Шапкина Л.В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. — М.: Советский спорт, 2000. — 296 с.
5. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие для студ. пед. учеб. заведений. — М.: Изд. центр Академия, 2001. — 192 с.
6. Гришин Т.В., Никитин С.В. Методы профилактики нарушений осанки у детей в общеобразовательных школах // Вестник гильдии протезистов-ортопедов. — 2000. — № 3. — С. 38—42.
7. Стрелецкая Е.П. Адаптивная оздоровительно-образовательная среда // Журн. Адаптивная физическая культура. — 2004. — № 4. — С. 22—26.
8. Ушакова М.Ю., Савостина Н.С. Инновационные технологии в условиях спортивной школы: адаптивное физическое воспитание школьников специальной медицинской группы // Журн. Адаптивная физическая культура. — 2005. — № 4. — С. 30—31.
9. Шапкина Л.В. Функции адаптивной физической культуры: Учебное пособие. — СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1997. — 36 с.
10. Шапкина Л.В. Характеристика субъекта педагогической деятельности в адаптивной физической культуре // Журн. Адаптивная физическая культура. — 2002. — № 1. — С. 16—21.
11. Бирюков А.А. Самомассаж. — М., 1983.
12. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. — М, 1986.
13. Васичкин В.И. Справочник по массажу. — Л.: Медицина, 1991.
14. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. — М.: ФиС, 1989.
15. Постникова В.М. Общая методика применения физических упражнений в лечебной физкультуре. — М., 1967..
16. Доленко Ф.Л. Берегите суставы. 2 изд. — М.: ФиС, 1990.
17. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. — Л.: ВДКИФК, 1985.
18. Евсеев С.П., Шипицина Л.М. Частные методики адаптивной физической культуры. — М.: Советский спорт, 2004.
19. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. — М. «Гэотар-мед», 2002.
20. Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение: (лечебная физкультура, массаж и трудотерапия) при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата. — М.: Медицина, 1969.

21. Котешева И.К. Оздоровительная методика при сколиозе.
22. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при плоскостопии. — Л., 1982.
23. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. — Л.: Медицина, 1988. — 143 с.
24. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6—7 лет: Профилактика и лечение. Издательство: «Сфера», 2004.
25. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. — СПб.: Речь, 2001.
26. Николайчук Л.В., Николайчук Э.В. Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие. — Мн.: Книжный Дом, 2004. — 320 с.
27. Рыжова С.П. Оздоровительная гимнастика для детей с нарушением осанки с использованием гимнастических мечей, разработанных Джоан Познер-Мейер. — М.: Советский спорт, 2004.

Ю.А.Яковлева

аспирантка кафедры экономики и управление

Т.Г.Бутова

*д-р экон. наук, профессор
Сибирский федеральный университет
г.Красноярск*

МЕСТО УСЛУГ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В НАЦИОНАЛЬНОЙ ЭКОНОМИКЕ

Происходящие на современном этапе развития общества изменения качества жизни населения, усиление физических и моральных нагрузок делают необходимым пересмотр требований к физической подготовленности людей, обеспечивающей успешную трудовую деятельность.

Развитие физической культуры и спорта — приоритетное направление социальной политики государства. В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни.

Сегодня физической культурой и спортом в России занимаются всего 8—10% населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40—60%. Но при этом, как ни странно, в стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни.

По сути дела, можно говорить о том, что в России возникает новый социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности граждан в сохранении здоровья как основы материального благополучия.

Спорт — это:

- отрасль экономики страны, обладающая огромной финансовой емкостью и большим потенциалом;
- часть социальной сферы, так как положительно влияет на здоровье нации и является серьезным средством борьбы с алкоголизмом, наркоманией и другими проявлениями антисоциального образа жизни;
- формирование позитивного имиджа страны на международной арене и укрепление международных связей.

Спорт следует разделить на несколько составляющих частей, это: профессиональный спорт, массовый спорт, спорт высших достижений, спортивная индустрия.

Нельзя не согласиться с утверждением большинства исследователей природы физической культуры и спорта (ФКС), что она, как сфера специфической деятельности, участвует в выполнении следующих функций: образовательная и познавательная, духовно-нравственная, социально-биологической адаптации, снижение социальной напряженности, профилактика заболеваемости, правонарушений, борьба с наркоманией, отвлечение подростков от улицы и вредных привычек. Среди них особенно важными с точки зрения государства и общества следует назвать: оздоровительную, заключающуюся в увеличении срока жизни человека, периода трудоспособности, уменьшении затрат на медицинские услуги и т.д.; социальную, главная цель, которой — социализация личности, объединение общества, борьба с такими социальными проблемами как наркомания и преступность; воспитательную, посредством которой воспитывается характер, формируются взаимоотношения с окружающими; производственную и инвестиционную, нацеленную на улучшение человеческих ресурсов государства, повышение работоспособности и эффективности труда; рекреационную, нацеленную на восстановление способностей человека, утверждение здорового образа жизни.

Таким образом, сфера ФКС носит полифункциональный характер, обусловленный достижением физического, эстетического и нравственного совершенствования личности, организацией общественно-полезной деятельности и т.д. Инвестиции в человеческий капитал, реализуемые, в том числе посредством ФКС, становятся решающим фактором в развитии национальной экономики, формировании экономической безопасности государства.

Полифункциональный характер ФКС, многообразие ее задач обусловило включение в ФКС множества разнообразных услуг. Следует отметить, что на сегодняшний день не существует общепринятой классификации услуг, действующие подходы ограничиваются использованием отдельных критериев (виды спорта, типы спортивных занятий и пр.).

Для того чтобы проиллюстрировать роль и место ФКС в национальной экономике следует провести анализ ее воздействия на социальную и экономическую ситуацию в стране, которое можно представить как совокупность ряда эффектов от ФКС.

В первую очередь, следует выделить экономический эффект от функционирования ФКС. К данному эффекту необходимо отнести во-первых, созданную дополнительную потребительскую стоимость в сфере услуг физкультуры и спорта, т.е. доход от коммерческих спортивных и физкультурных мероприятий. Во-вторых, эффект от удлинения периода практической трудовой деятельности человека, позволяющий создать объем материальных ценностей, превышающий потребленный до начала профессиональной работы. В условиях современного производства, которое характеризуется усложнением технологий, предъявляющим к работникам повышенные требования по собранности, выносливости и физической подготовке, физическая культура способствует сохранению и повышению работоспособности людей и эффективности труда.

Исследования показывают, что люди, систематически занимающиеся ФКС, на 3—8% увеличивают среднедневную выработку, в отличие от ведущих пассивный образ жизни, у спортсменов фиксируется повышение умственной работоспособности на 15—20%. Кроме того, 47,8% занимающиеся ФКС выполняют нормы труда, в то время как среди остальных групп данный показатель насчитывает всего 11,3%.

Уровень заболеваемости падает с возрастанием уровня развития физической культуры и спорта, а уровень преступности снижается с возрастанием уровня подготовки спортивного резерва и развития массового спорта.

В оздоровительном эффекте от функционирования ФКС необходимо выделить несколько составляющих. Во-первых, это профилактический эффект заключающийся в профилактике заболеваний (сердечно-сосудистых, опорно-двигательного аппарата, нарушение психики и др.). По оценкам экспертов, спорт предоставляет возможность на 10—15% уменьшить заболеваемость детей, подростков и молодежи, что сэкономит более 2,1 млрд. руб. федерального бюджета в год, а также на 10% снизит молодежную преступность, что сэкономит 700 млн. руб. в год.

К эффекту того же рода приводят услуги физической рекреации, т.е. восстановления работоспособности человека посредством спортивных занятий. Физическая культура и спорт, укрепляя здоровье, повышая физическую и умственную работоспособность, создают тем самым базу для дальнейшего обучения и профессиональной работы.

Связующим звеном оздоровительного, воспитательного и социального эффекта является пропаганда здорового образа жизни, т.е. комплекс физической культуры и спорта, активного труда и отдыха; рационального питания; личной и общественной гигиены; отказа от вредных привычек.

Воспитательный эффект выражается как непосредственно в повышении уровня физического развития индивидуума, так и в расширении и углублении знаний о человеческой природе, сущности жизни, творческом и физическом потенциале человека, гармоничности умственного и физического развития.

Социальный эффект заключается, прежде всего, в социальном становлении индивидуума, в данном случае ФКС выступает как средство активного развития индивидуальных и профессионально значимых качеств, воспитания в духе коллективизма и взаимопомощи, с чувством ответственности и гордости за коллектив, страну, средстве достижения физического совершенства.

Непосредственная суть ФКС — движение, соревнование, самоутверждение — помогают индивидууму раскрыть свои возможности и ресурсы. Социальная значимость физического воспитания состоит в формировании всесторонне и гармонично развитой личности с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности.

Таким образом, в ФКС следует выделить следующие уровни:

- макроуровень — физическая культура общества, реализованная в совокупности образовательной, научно-информационной, спортивной, управленческой и других систем и отраслей;
- мезоуровень — спорт для всех, в том числе массовый и специализированный, а также спорт высших достижений, в том числе любительский и профессиональный;
- микроуровень — системы любительского и профессионального спорта, массового спорта и лечебных физических упражнений.

Таким образом, место физической культуры и спорта в национальной экономике государства определяется его высокой социальной значимостью. Функционируя в тесной взаимосвязи с другими отраслями экономики, физическая культура и спорт выполняют многочисленные функции, выражающиеся в достижении совокупного экономического, социального, оздоровительного и иного эффектов. Массовый спорт создает основу развития спорта высших достижений. В настоящее время в отечественной науке и практике не определено место массового спорта как в структуре отрасли «Здравоохранение. Физическая культура и спорт», но и в экономике в целом. Масштаб современного развития физической культуры и спорта, его широкие связи со многими отраслями, в структуре экономики в целом и социальной сферы в частности, а также должное место и потенциал развития обуславливают необходимость изучения основ его функционирования.

Литература

1. Алешин В.В. Экономический механизм в сфере физической культуры и спорта в условиях перехода к рынку. Диссертация на соискание ученой степени доктора экономических наук. — М, 2000. — С. 43.

2. Бауэр В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России // Теория и практика физической культуры. — 2004. — № 1.
3. Виноградов П.А., Савин В.А. Спорт для всех на пороге 21 века // Теория и практика физической культуры. — 2011. — № 5 — С. 58.
4. Золотов М.И. Формирование ресурсного обеспечения массовой культуры и спорта. — М.: Физкультура и спорт, 2003. С. 11.
5. Столяров В.И. Методологические принципы определения понятий в процессе научного исследования физической культуры и спорта: Учебное пособие. — М.: ГЦОЛИФК, 1999.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Апанасюк Н.И.</i> Личностно-ориентированный подход в процессе оценки физической подготовленности студентов.....	3
<i>Апокин В.В., Повзун А.А.</i> Анализ изменения адаптационных возможностей организма хорошо и плохо адаптирующихся спортсменов высокой квалификации при длительных перелетах с Востока на Запад	7
<i>Апокин В.В., Повзун А.А.</i> Влияние длительных перелетов на состояния неспецифической адаптоспособности организма хорошо и плохо адаптирующихся спортсменов высокой квалификации	10
<i>Ахметзянов А.Р., Бойко В.Н., Власов В.В., Бочков С.Н.</i> Развитие скоростно-силовых и координационных способностей волейболистов на этапе предварительной базовой подготовки	13
<i>Ахтариева Р.Ф., Шарифуллина С.Р.</i> Кейкис как способ формирования готовности будущих педагогов к управлению физкультурно-спортивной деятельностью.....	17
<i>Бегидова С.Н., Хакуринова Л.Н.</i> Проблемы развития антиципирующих способностей у спортсменов в различных видах спорта.....	21
<i>Безноско Н.Н.</i> Устойчивость системы «стрелок-оружие»	24
<i>Безноско Н.Н., Петров А.И., Бькова С.В.</i> Коррекция физического здоровья школьников на уроках физической культуры на основе экспресс-оценки	27
<i>Безноско Н.Н., Снугур М.Е., Усманова Л.А.</i> Дифференцированный подход к развитию физических качеств младших школьников проживающих в гипокомфортных условиях Среднего Приобья.....	31
<i>Белова Е.Л.</i> Роль профессиональной направленности в образовательном процессе студентов факультета физической культуры.....	35
<i>Белова Е.Л.</i> Адаптивные реакции на экзаменационный стресс студентов-спортсменов	38
<i>Белова Е.Л., Гусишная Н.И.</i> Профилактика и коррекция нарушений осанки у младших школьников на уроках по физической культуре.....	42

<i>Белова Е.Л., Паршукова Е.Л.</i>	
К вопросу о формировании статодинамической устойчивости у детей с последствиями ДЦП	44
<i>Бойко В.В.</i>	
Комплексная методика занятий скиппингом со студентами	47
<i>Бородин Е.А., Волков Л.А.</i>	
Проблемы и перспективы спортизации физического воспитания студентов вузов ХМАО—Югры	53
<i>Бородин Е.А., Дятлов В.С.</i>	
Оптимизация интегральной подготовки юных каратистов средствами аэробики	55
<i>Бородин Е.А., Зарипов Р.Р.</i>	
Восстановление деятельности опорно-двигательного аппарата средствами ушу	58
<i>Бородин Е.А., Калачей А.Ю.</i>	
Основные направления профилактики травматизма в борьбе самбо	61
<i>Бородин Е.А., Лаверинов Е.А.</i>	
Профилактика повреждений в боксе	65
<i>Бородин Е.А., Платонов В.А.</i>	
Использование спортивной специализации в развитии физической подготовленности старших школьников	70
<i>Бородин Е.А., Середа П.С.</i>	
Адаптивный спорт для лиц с поражением органов зрения	73
<i>Бородин Е.А., Шуляк Л.В.</i>	
Исследование учебно-тренировочного процесса по адаптивной физической культуре	77
<i>Бусарин А.Г.</i>	
Влияние подготовки гоночных лыж на результат лыжников-гонщиков	80
<i>Бьмбыгыденова С.Б.</i>	
Особенности психологической подготовки спортсменов к соревнованиям в Республике Бурятия (на примере АОУ СПО «Республиканского многоуровневого колледжа»)	85
<i>Венгерова Н.Н.</i>	
Средства физкультурно-оздоровительных технологий для коррекции психологических состояний студенток высшей школы	89
<i>Власов В.В., Бойко В.Н.</i>	
Подвижные игры как средство оптимизации специальной физической подготовленности юных спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой	93

<i>Волкова Т.И., Таланцева В.К.</i>	
Динамика заболеваемости студентов за время обучения в вузе (на примере ЧИЭМ (филиал) СПбГПУ).....	97
<i>Высочин Ю.В., Денисенко Ю.П., Яценко Л.Г.</i>	
Миорелаксация как фактор повышения адаптационных возможностей организма спортсменов.....	101
<i>Гайнулин М.И.</i>	
Рекреационная деятельность будущих специалистов по физической культуре и спорту.....	105
<i>Гайнутдинова Ю.М.</i>	
Внедрение черлидинга в систему дополнительного образования.....	110
<i>Гайфетдинова М.В.</i>	
Уровень технико-тактической подготовленности ведущих спортсменов-паралимпийцев в соревновательный период.....	111
<i>Гаськов А.В., Сушко А.А.</i>	
Координационная подготовка как средство повышения результативности в стрельбе из арбалета.....	115
<i>Гимазов Р.М., Булатова Г.А.</i>	
Биомеханические показатели состояния позвоночника у студентов.....	119
<i>Гимазов Р.М., Стоян Д.Г.</i>	
Методика закаливания организма ребенка дошкольного возраста.....	123
<i>Гладких О.И.</i>	
Некоторые аспекты формирования здоровьесберегающей среды в ДОУ.....	126
<i>Гладышев А.А., Клетнева А.А.</i>	
Модель построения фитнес-клуба «шаговой доступности, широкого профиля».....	128
<i>Глушенкова Н.А.</i>	
Организация занятий плаванием с детьми, имеющими нарушения функций опорно-двигательного аппарата.....	131
<i>Гмыря И.Ю., Денис А.В.</i>	
Организация занятий по адаптивной физической культуре в СДЮСШОР.....	133
<i>Головин Н.Н.</i>	
Особенности формирования ключевых компетенций в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура».....	136
<i>Гондарева Л.Н., Вальцев В.В.</i>	
Перспективы и проблемы развития туризма в Ульяновской области.....	139

<i>Давыдова С.А., Клетнева А.А., Чуенко О.А.</i>	
Домашнее задание как форма самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы	142
<i>Даитов В.В., Исмаилова У.Э.</i>	
Популяризация горнолыжного туризма и зимнего спорта в республике Дагестан: организационные и социальные аспекты	144
<i>Данилов А.В., Ахметзянова А.А.</i>	
Возможности коррекции состояния здоровья при проведении занятий по физической культуре со студентами специальных медицинских групп в гуманитарном вузе	147
<i>Денисенко О.В.</i>	
Фармакология на этапах подготовки спортсменов	149
<i>Еремин С.В.</i>	
Роль адаптивной физической культуры и спорта в системе социальной и морально-психологической реабилитации инвалидов в России	153
<i>Завьялов Д.А., Правдина И.В.</i>	
Особенности организации учебно-тренировочного процесса в женском футболе.....	156
<i>Казановская О.Е., Тюрина О.В.</i>	
Проблемы адаптивной физической культуры в образовании студентов-инвалидов	159
<i>Камалова Э.И.</i>	
Некоторые аспекты планирования, прогнозирования и диагностики физического развития юных пловцов	162
<i>Кашаприна С.А.</i>	
Применение кругового метода в совершенствовании физической подготовленности дошкольников	165
<i>Кирьяков А.М.</i>	
Оптимизация физической подготовки студентов на основе расширения самостоятельных форм занятий физической культурой.....	168
<i>Кискаев И.А., Хомяк Ю.А.</i>	
Особенности дифференциации и индивидуализации физического развития школьников на основе мониторинга их физической подготовленности	171
<i>Кислюк А.В., Нургалиева И.А.</i>	
Организация спортивно-оздоровительного лагеря дневного пребывания детей в условиях СДЮСШОР	175

<i>Клетнева А.А., Климова Е.Н.</i>	
Факторы снижения адаптационных показателей у лыжников-гонщиков	177
<i>Клетнева А.А., Пермякова Е.С.</i>	
Аспекты подготовки фитнес-инструкторов в современных условиях.....	180
<i>Клетнева А.А., Петров Д.П.</i>	
К вопросу об использовании фитнес-оборудования при занятиях с лицами зрелого и старшего возраста.....	183
<i>Коричко Ю.В., Полушкина Л.Н.</i>	
Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.....	186
<i>Ю.В.Коричко Ю.В., Щепотин Д.В.</i>	
Психологические резервы оптимизации спортивной подготовки каратистов на этапе углубленной специализации	189
<i>Короткова Е.А.</i>	
Инновационный менеджмент физкультурного вуза в классическом университете	192
<i>Крайнюк Г.К., Кожевникова Н.В.</i>	
Повышение эффективности физического развития и двигательной активности обучающихся начальной школы, используя игры народов Севера.....	195
<i>Красникова О.С., Казанцев А.В.</i>	
Оценка скоростно-силовой подготовленности пловцов города Нижневартовска	198
<i>Красникова О.С., Клетнева А.И.</i>	
Фитбол в профилактике вертебро патологий	200
<i>Красникова О.С., Самолова О.Н.</i>	
Взаимопонимание в соревновательной деятельности баскетболистов.....	202
<i>Кузьмин Е.Б., Азиуллин Р.Р., Денисенко Ю.П.</i>	
<i>Иванов М.Б., Ионов А.А.</i>	
Психолого-педагогические условия развития спортивной мотивации	205
<i>Кузьминская Л.А.</i>	
Профессионально-прикладная физическая подготовка в специальном учебном заведении начального профессионального образования	209
<i>Куракина О.В.</i>	
К вопросу о предметной подготовке в черлидинге	213
<i>Латинова М.Р.</i>	
Об олимпийском образовании школьников и студентов колледжа физической культуры	214

<i>Лебедев В.О.</i>	
Формирование двигательной культуры детей и подростков в системе дополнительного образования.....	218
<i>Логинов А.М., Шалаев В.А.</i>	
Формирование валеологической культуры учащихся в процессе здоровьеразвивающей учебно-спортивной деятельности	220
<i>Посев В.И., Повзун А.А., Васильева Н.В.</i>	
Хронобиологический анализ изменения состояния адаптационных возможностей организма студентов спортивного и неспортивного факультетов при переходе на зимнее время.....	223
<i>Посев В.И., Повзун А.А., Васильева Н.В.</i>	
Биоритмологическая оценка состояния адаптационных возможностей организма школьников с задержкой психического развития, как условие эффективной организации оздоровительной работы	227
<i>Лубышева Л.И., Митрофанов Е.И.</i>	
Дистанционные технологии в физкультурном образовании.....	230
<i>Лубышева Л.И., Рочев И.А.</i>	
Технико-тактическая подготовка борцов вольного стиля в условиях применения новых правил соревнований.....	232
<i>Майш Е.Г.</i>	
Nordic walking как средство совершенствования рекреационной и спортивно-туристской деятельности.....	235
<i>Макарова А.В.</i>	
Методика начального обучения плаванию студентов в условиях глубокого бассейна	238
<i>Максимова О.Г., Чевьяналова Р.В.</i>	
Формирование и реализация индивидуальной траектории укрепления здоровья и физического развития студентов факультета управления на основе дифференцированного подхода к организации занятий по физической культуре	240
<i>Меркуров А.Г.</i>	
Учет биологических особенностей школьников в процессе физического воспитания	243
<i>Минуллин А.З.</i>	
Понятие психической устойчивости	247
<i>Мустаев В.Л.</i>	
Концепция модели гимнастической школы.....	250

<i>Мустаев В.Л.</i>	
Японская гимнастическая школа.....	256
<i>Мустафина Д.Г.</i>	
Особенности проведения занятий физической культуры с лицами, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии.....	260
<i>Мустафина Д.Г.</i>	
Возможности адаптивной физической культуры в психофизической реабилитации больных с инфарктом миокарда.....	263
<i>Мустафина Д.Г.</i>	
Плавание для лиц с нарушением интеллекта.....	266
<i>Панкратович Т.М.</i>	
Самовоспитание личности юного спортсмена.....	269
<i>Парлибаева Е.Е.</i>	
Проблемы адаптивной физической культуры в школе.....	274
<i>Парфенчук А.В.</i>	
Личный пример учителя физической культуры в решении задач физического воспитания учащихся.....	279
<i>Патрахина Т.Н., Золотаренко В.В.</i>	
Мотивационный профиль учителя физической культуры: методы диагностики и стимулирования.....	283
<i>Пащенко А.Ю., Шалаев В.А.</i>	
Формирование культуры здоровья учащейся молодежи.....	287
<i>Пащенко Л.Г.</i>	
Перспективные направления в формировании культуры здоровья младших школьников в условиях внедрения ФГОС.....	289
<i>Пащенко Л.Г., Василенко Н.А.</i>	
Использование средств восстановления и повышения работоспособности в подготовке легкоатлетов.....	293
<i>Пащенко Л.Г., Гончарова Ю.О.</i>	
Проявление координационных способностей у девочек с нарушениями опорно-двигательного аппарата.....	295
<i>Пащенко Л.Г., Кислицина О.П.</i>	
Повышение познавательной активности дошкольников в процессе физического воспитания.....	298
<i>Пащенко Л.Г., Самусева С.А.</i>	
К вопросу об ускорении адаптации ребенка к детскому саду с использованием средств физического воспитания.....	301

<i>Первушина Н.В.</i> Некоторые аспекты подготовки специалистов по физической культуре и спорту в условиях колледжа.....	304
<i>Петриченко А.В., Клетнев А.И.</i> Некоторые аспекты деятельности физкультурно-спортивных сооружений в современных условиях.....	307
<i>Повзун А.А., Васильева Н.В., Дренина Ю.А.</i> Гендерный самоанализ полоролевых предпочтений студентов спортивного факультета.....	310
<i>Повзун А.А., Васильева Н.В., Нерсисян Н.Н.</i> Биоритмологическая оценка эффективности оздоровительной работы средствами физической культуры в условиях детского дошкольного учреждения.....	313
<i>Повзун А.А., Васильева Н.В., Нерсисян Н.Н.</i> Изменение состояния неспецифической адаптоспособности организма детей при переходе на зимнее время как критерий эффективности физического воспитания	316
<i>Полушкина Л.Н.</i> К вопросу о методике обучения общеразвивающим упражнениям	320
<i>Попова М.А., Веткалова Н.С.</i> Оценка морфофункциональных особенностей организма юных пловцов, тренирующихся в ХМАО—Югре.....	322
<i>Прокофьев И.Е.</i> Футбол в Липецкой области	326
<i>Пронина Л.В.</i> Оценка показателей физического развития юношей.....	330
<i>Ревякина О.В.</i> Методические особенности при обучении плаванию глухих и слабослышащих детей.....	332
<i>Рослякова М.В., Лукина Е.А.</i> Внедрение инновационных подходов в организацию преподавания физкультуры при переходе на федеральные государственные образовательные стандарты второго поколения.....	336
<i>Румянцева Н.В.</i> Исследование факторов обуславливающих успешность боевой подготовки сотрудников отряда мобильного особого назначения	339
<i>Румянцева Н.В., Белова Е.Л.</i> Влияние условий тренировочного процесса в спортивном туристском многоборье на функционирование системы внешнего дыхания.....	342

<i>Рыбкина В.Н., Зайцев Е.П., Шур Г.В.</i>	
Безопасность учебно-тренировочных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке	345
<i>Савиных Л.Е., Повзун А.А.</i>	
Сезонные изменения состояния неспецифической адаптоспособности у спортсменов высокой квалификации в условиях Среднего Приобья.....	349
<i>Савиных Л.Е., Повзун А.А.</i>	
Изменение состояния биоритмов показателей сердечно-сосудистой системы спортсменов при длительных перелетах	352
<i>Садьков Р.И., Синяевский Н.И.</i>	
Моделирование уроков по физической культуре с образовательно-тренировочной направленностью в общеобразовательной школе.....	356
<i>Самоловов Н.А., Самоловова Н.В.</i>	
Особенности организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» в НГГУ	360
<i>Светочев Р.Л.</i>	
Особенности спортивного отбора на различных этапах подготовки боксеров младших спортивных разрядов	363
<i>Секисов Д.Н.</i>	
Организация спортивно-массовой работы в СДЮСШОР	367
<i>Сираковская Я.В.</i>	
Влияние индивидуально-психологических различий спортсменов-ориентировщиков на успешность соревновательной деятельности	368
<i>Снигур М.Е., Безноско Н.Н.</i>	
Режим двигательной активности образовательно-тренировочной направленности детей 6—7 лет в гипокомфортных условиях Среднего Приобья.....	371
<i>Сютин В.И., Кириллова П.С.</i>	
Возможности использования туризма в спортивно-оздоровительной работе с детьми	376
<i>Такташева Р.Г.</i>	
Опыт работы по проблемам адаптивной физической культуры в Альметьевском муниципальном районе	380
<i>Трусов С.Н.</i>	
Роль ДЮСШ в популяризации плавания среди населения г.Нижневартовска	384

<i>Устименко О.А., Пенькова В.А.</i>	
Подготовка специалистов спортивно-оздоровительного сервиса в условиях производственной практики системы высшего профессионального образования	386
<i>Фихтер О.В.</i>	
Некоторые аспекты взаимодействия школы и семьи в сохранении и укреплении здоровья школьников.....	389
<i>Хорькова А.С.</i>	
Модульная технология развития силовых способностей у студентов в процессе физического воспитания	391
<i>Чуенко И.Н.</i>	
Организация спортивно-массовой работы.....	394
<i>Чухно П.В.</i>	
Теоретические основы и проблемы использования игр в речевом развитии младших школьников с общим недоразвитием речи III уровня	395
<i>Чухно П.В., Азиуплин Р.Р.</i>	
Особенности использования нестандартного оборудования на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.....	399
<i>Шакирянова Л.И.</i>	
Психолого-педагогические аспекты физкультурного образования	403
<i>Яковлева О.С., Данилишина И.Я.</i>	
Оздоровительно-педагогическая практика по адаптивной физической культуре в условиях школы для детей 7—12 лет с патологиями опорно-двигательного аппарата с учетом климатических условий Севера	407
<i>Яковлева Ю.А., Бутова Т.Г.</i>	
Место услуг физической культуры и спорта в национальной экономике.....	416

Научное издание

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

**Материалы II Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием**

г.Нижневартовск, 30 марта 2012 года

Издано в авторской редакции

Изд. лиц. ЛР № 020742. Подписано в печать 26.04.2012
Формат 60×84/16. Бумага для множительных аппаратов
Гарнитура Arial. Усл. печ. листов 27
Тираж 500 экз. Заказ 1320

*Отпечатано в Издательстве
Нижневартовского государственного гуманитарного университета
628615, Тюменская область, г.Нижневартовск, ул.Дзержинского, 11
Тел./факс: (3466) 43-75-73, E-mail: izdatelstvo@nggu.ru*

