

Министерство образования и науки Российской Федерации
Департамент образования и молодежной политики
Ханты-Мансийского автономного округа — Югры
Нижневартовский государственный университет

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы III Всероссийской научно-практической конференции

г. Нижневартовск, 29 марта 2013 года



**Издательство
Нижневартовского
государственного
университета
2013**

ББК 75.1
П 27

Печатается по постановлению Редакционно-издательского совета
Нижевартовского государственного университета

П 27 **Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма:** Материалы III Всероссийской научно-практической конференции (г.Нижевартовск, 29 марта 2013 г.) / Отв. ред. А.А.Клетнева. — Нижевартовск: Изд-во Нижеварт. гос. ун-та, 2013. — 360 с.

ISBN 978–5–00047–014–5

Сборник конференции включает материалы докладов аспирантов, преподавателей и молодых ученых, посвященные вопросам теории и практики физического воспитания, культурологическим, историческим, социально-экономическим аспектам физической культуры и спорта, психолого-педагогическим и медико-биологическим проблемам совершенствования физкультурно-спортивной деятельности, проблемам адаптивной физической культуры и реабилитации, а также внедрению инновационных технологий в учебном процессе по физической культуре и спорту.

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

ББК 75.1

Изд. лиц. ЛР № 020742. Подписано в печать 11.06.2013
Формат 60×84/16. Бумага для множительных аппаратов
Гарнитура Times. Усл. печ. листов 22,5
Тираж 300 экз. Заказ 1461

*Отпечатано в Издательстве
Нижевартовского государственного университета
628615, Тюменская область, г.Нижевартовск, ул.Держинского, 11
Тел./факс: (3466) 43-75-73, E-mail: izdatelstvo@nggu.ru*

ISBN 978–5–00047–014–5

© Издательство НВГУ, 2013

*Посвящается
XXII Олимпийским зимним играм
2014 года в городе Сочи*

А.И. Антонов

д-р. тех. наук, профессор кафедры инженерных конструкций и архитектуры

Б.В. Лабудин

доцент кафедры физической культуры

*Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова
г. Архангельск*

УСТРОЙСТВО «ЗАЩИТНАЯ ОДЕЖДА»

Техническое устройство относится к спорту, производству средств индивидуальной защиты человека и может быть использовано при изготовлении защитной одежды для тренировки спортсменов, преимущественно фигуристов.

Известна защитная одежда, содержащая соединенные выпуклые звенья, выполненные в виде цепи, размещенной на спине вдоль позвоночника /SU 1181619; А 41 U 13/00; 30.09.1985.

Защитная накладка для одежды, содержащая звенья, установленные последовательно в ряд, расположенный вдоль защищаемого участка тела, и шарнирно связанные между собой посредством осей, расположенные перпендикулярно ряду, отличающиеся тем, что, с целью повышения надежности защиты, она дополнительно имеет параллельный ряд звеньев, связанных между собой посредством осей, перпендикулярных ряду, при этом противоположные звенья связаны между собой пластинами желобчатой формы, обращенными своими вогнутыми сторонами в сторону защищаемого участка тела.

Выполнение выпуклых звеньев в виде цепи, размещаемой на спине, не обеспечивает защитные качества от травматизации при падении на бок и грудью, что снимает защитные качества устройства. Наряду с этим размещение соединенных выпуклых звеньев в виде цепи вдоль позвоночника препятствует выполнению прыжков с поворотом и вращением, что ограничивает функциональные

возможности, ухудшает эксплуатационные качества и снижает удобство пользования защитной одеждой.

Задачей технического устройства является улучшение защитных и эксплуатационных качеств, расширение функциональных возможностей защитной одежды, повышение удобства пользования ею, а также расширение ассортимента защитных средств.

Указанная задача решена за счет того, что в защитной одежде, содержащей соединенные выпуклые звенья, согласно полезной модели, выполнены в виде колец, размещаемых вокруг туловища поперек позвоночника. Звенья могут быть соединены, например, путем крепления к амортизирующей подложке. Кольца могут быть круглыми или эллиптическими. В области плечевого пояса кольца состоят из двух частей: передней и задней.

Техническое устройство характеризуется следующей совокупностью существенных отличительных признаков: выполнением звеньев в виде колец, размещаемых вокруг туловища; размещением соединенных выпуклых звеньев поперек позвоночника.

Указанная совокупность существенных отличительных признаков позволяет улучшить защитные и эксплуатационные качества, расширить функциональные возможности защитной одежды, повысить удобство пользования ею, а также расширить ассортимент защитных средств. Полезная модель поясняется чертежом, на котором схематично изображена одежда, вид сзади.

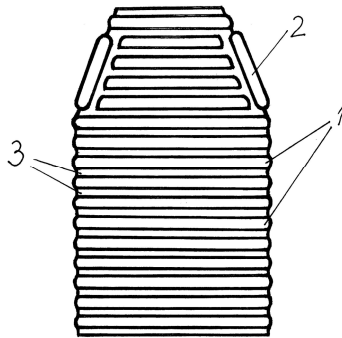
Защитная одежда содержит соединенные кольцевые звенья 1, размещаемые вокруг туловища поперек позвоночника и кольцевые звенья 2 для пропуска рук и защиты плеч, а также амортизирующую подложку 3, к которой прикреплены звенья 1 и 2.

Защитную одежду выполняют с помощью известных методов и средств. Выполнение звеньев 1 в виде колец, размещаемых вокруг туловища, за счет его обхвата обеспечивает защиту от травматизации при падении на бок, при этом размещение соединенных выпуклых звеньев 1 поперек позвоночника позволяет беспрепятственно выполнять прыжки с поворотом и вращением, что расширяет функциональные возможности, улучшает эксплуатационные качества и повышает удобство пользования защитной одеждой. Наряду с этим заявленные существенные отличительные признаки позволяют расширить ассортимент защитных средств за счет нового типа изделий.

Формула полезной модели

Защитная накладка для одежды, содержащая расположенные в ряд вдоль вертикальной оси защищаемого участка тела и соединенные между собой выпуклые элементы, по обеим сторонам которых закреплены последовательно вдоль их ряда пластины и средства их соединения, отличающиеся тем, что, с целью повышения эффективности защиты за счет перераспределения нагрузки, пластины обоих рядов выполнены как одно целое, каждое средство соединения пластин между собой состоит из расположенных на одном из торцов каждой пластины крючка, а на другом — выступы для взаимодействия с крючком предыдущей пластины, выпуклые элементы выполнены по форме усеченного конуса, причем основания конусов последовательно перекрывают друг друга, при этом, верхние и нижние основания конусов сориентированы в одну сторону.

Защитная одежда с кольцевыми звеньями



пат. 108926 УР РФ. МПК51 А 41 D 13/00. 10.10.2011. Бюл. № 28

Примечания:

1. Лейкин М.Г. Методические особенности применения тренажеров в физическом воспитании школьников / М.Г. Лейкин, Ю.К. Макурин // Школа и педагогика. — М.: АПН СССР, 2000. — С. 230-249.
2. Медведева И.М. Фигурное катание на коньках. — Киев: Олимпийская литература, 1998. — 223 с.
3. Рагов И.П. Спортивные тренажеры. М., 1976.
- 4 Фигурное катание на коньках. — М.: Советский спорт, 2006. — 172 с.

А.И. Антонов

д-р. тех. наук, профессор кафедры инженерных конструкций и архитектуры

Б.В. Лабудин

доцент кафедры физической культуры

Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова

г. Архангельск

УСТРОЙСТВО ДЛЯ ЗАЩИТЫ ТЕЛА

Современный высокий уровень развития фигурного катания на коньках предъявляет особые, весьма высокие требования к процессу начального обучения фигуристов. Известно, что именно этот этап во многом является определяющим для дальнейшего спортивного совершенствования. В настоящее время практика фигурного катания дает примеры овладения весьма сложными элементами в юном возрасте. Эта тенденция, по-видимому, сохранится и в дальнейшем. Поэтому, уже с первых шагов обучения необходимо, чтобы учебно-тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями и был нацелен на изучение сверхсложных элементов. Однако, в процессе обучения следует учитывать морфологические и физиологические особенности детского организма, избегать попыток заменить качественное построение учебно-тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п.

Прочный фундамент спортивного мастерства может быть заложен только в том случае, если на начальном этапе обучения будет вестись целенаправленная подготовка к изучению совершенного владения коньком, обязательных фигур, шагов спиралей, вращений и прыжков, т.е. всего комплекса движений фигуриста. Необходимо, чтобы при овладении простейшими элементами фигуристы имели представление о наиболее рациональных перемещениях по катку, расположении элементов на площадке, умели логично соединять элементы различных групп (разбег — прыжок, прыжок — вращение и т.д.).

Фигуристы должны быть знакомы с основными упражнениями общей и специальной физической подготовки. Важное значение имеет также овладение основами эстетики катания. Только многогранное развитие двигательных качеств и навыков может позволить фигуристу в дальнейшем свести к минимуму число так

называемых слабых мест подготовки. Предлагаемые технические устройства в виде защитной одежды позволят минимизировать травматизацию при подготовке юных фигуристов. Техническое устройство относится к спорту, производству средств индивидуальной защиты человека и может быть использовано при изготовлении защитной одежды для тренировки спортсменов, преимущественно фигуристов.

Известна защитная одежда, содержащая соединенные выпуклые звенья, выполненные в виде цепи, размещенной на спине вдоль позвоночника /SU 1181619; А 41 U 13/00; 30.09.1985/.

Выполнение соединенных жестких защитных звеньев в виде цепи на высоту позвоночника и закрепление устройства на спине жилетом не обеспечивают устойчивого положения тела, не препятствуют падению человека, затрудняют его движения, что снижает защитные качества устройства и ограничивают его функциональные возможности.

Задачей полезной модели является повышение защитных качеств устройства, расширение его функциональных возможностей и ассортимента устройств для защиты тела.

Указанная задача решена за счет того, что в устройстве для защиты тела, содержатся соединенные жесткие защитные звенья. Согласно полезной модели соединенные жесткие защитные звенья выполнены в виде юбки на высоту от ступня до талии и снабжены поясом, крепящим устройство на талии. Каждое звено может быть выполнено, например, в виде пластины. Звенья могут быть соединены, например, путем крепления к тканевой или амортизирующей подложке. Соединенные звенья размещены вокруг тазового пояса и нижних конечностей под наклоном к вертикали с расширением юбки книзу. Пояс может быть выполнен, например, резиновыми или снабженными креплениями.

Техническое устройство характеризуется следующей совокупностью существенных отличительных признаков: выполнением соединенных жестких защитных звеньев в виде юбки на высоту от ступни до талии; наличием пояса, крепящего устройство на талии.

Указанная совокупность существенных отличительных признаков позволяет повысить защитные качества устройства, расширить его функциональные возможности и ассортимент устройств для защиты тела.

Техническое устройство поясняется чертежом, на котором схематично изображено устройство для защиты тела, общий вид.

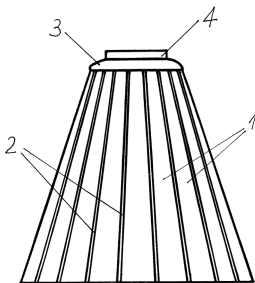
Устройство содержит жесткие защитные звенья 1, соединенные, например, с помощью крепящей подложки 2, амортизатор 3 и пояс 4.

Устройство работает следующим образом. Высота подошвы обуви /с коньком или без него/ обеспечивает свободу движения человека на льду или другой твердой поверхности. При отклонении тела от вертикального положения юбка из соединенных жестких звеньев 1 упирается в твердую поверхность, возможный удар гасится или смягчается амортизатором 3, пояс 4, закрепленный на талии, самой узкой части туловища, создает упор, и при этом предотвращается падение человека.

Устройство выполняют с помощью известных методов средств. Выполнение соединенных жестких защитных звеньев 1 в виде юбки на высоту от ступни до талии и наличие пояса 4, крепящего устройство на талии, позволяют обеспечить свободу движения человека, одновременно предотвращая его падение, что повышает защитные качества устройства и способствует расширению его функциональных возможностей и ассортимента устройств для защиты тела.

Формула полезной модели

Защитная накладка для одежды, содержащая расположенные в ряд вдоль вертикальной оси защищаемого участка тела и соединенные между собой выпуклые элементы, по обеим сторонам которых закреплены последовательно вдоль их ряда пластины и средства их соединения, отличающаяся тем, что, с целью повышения эффективности защиты за счет перераспределения нагрузки, пластины обоих рядов выполнены за одно целое, в каждое средство соединения пластин между собой состоит из расположенных на одном из торцов каждой пластины крючка, а на другом — выступы для взаимодействия с крючком предыдущей пластины, выпуклые элементы выполнены по форме усеченного конуса, причем основания конусов последовательно перекрывают друг друга, при этом верхние и нижние основания конусов сориентированы в одну сторону.



пат. 105131 U1 РФ. МПК51 А 41 D 13/00 10.06.2011. Бюл. № 16

Примечания:

1. Смушкин Я.А. Фигурное катание: учеб. пособие для тренеров и квалифицированных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1966.
2. Фигурное катание на коньках. — М.: Советский спорт, 2006.
3. Юшкевич Т.П. Тренажеры в спорте.— М.: Физкультура и спорт. 1989.

А.И. Антонов

д-р. тех. наук, профессор кафедры инженерных конструкций и архитектуры

Б.В. Лабудин

доцент кафедры физической культуры

Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова

г. Архангельск

УСТРОЙСТВО ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ФИГУРИСТОВ ПРЫЖКАМ С ПОВОРОТАМИ

Техническое устройство* относится к спорту, производству спортивно-тренировочного инвентаря и может быть использовано при изготовлении устройств для тренировки спортсменов, преимущественно фигуристов.

* Пат. 76 239 U1 Российская Федерация, МПК⁵¹ А63В 23/00. Устройство для тренировки спортсменов [Текст] / Антонов А.И., Лабудин Б.В.; заявитель и патентообладатель: Антонов А.И., Лабудин Б.В. — № 2008115581/22; заявл. 21.04.2008; опубл. 20.09.2008, Бюл. № 26.

Известно устройство для тренировки спортсменов, содержащее опоры для кистей рук и ступней ног, основание, а также два диска, установленных на основание с возможностью поворота. При этом опора для кистей рук выполнена в виде рукояток, установленных на диске диаметрально противоположно. Основание выполнено в виде двух частей, соединяемых между собой телом спортсмена, опирающегося ступнями ног на опоры, размещенные на диске одной части основания, а кистями рук — на опоры, размещенные на диске другой части основания /А.с. СССР № 632367; А 63 В 23/00; 04.06.1977; 25.11.1978/.

Выполнение опоры для кистей рук в виде рукояток, установленных на диске диаметрально противоположно, препятствует выполнению упражнений с полным оборотом диска вокруг своей оси и перемещению спортсмена с одного диска на другой и тем самым ограничивает функциональные возможности устройства, а также снижает безопасность его эксплуатации из-за ненадежности страховочных качеств рукояток, размещенных на подвижном элементе. Наряду с этим такое решение ограничивает ассортимент устройств для тренировки спортсменов.

Задачей устройства является расширение функциональных возможностей, повышение безопасности эксплуатации и расширение ассортимента устройств для тренировки спортсменов.

Указанная задача решена за счет того, что в устройстве для тренировки спортсменов, содержащем опоры для кистей рук и ступней ног, основание, а также по меньшей мере два диска, установленных на основание с возможностью поворота, согласно полезной модели опора для кистей рук выполнена в виде шестов, установленных на основание и размещенных перпендикулярно дискам в их центрах. При этом основание может быть выполнено в виде двух или более частей, соединенных между собой связями, регулируемыми расстоянием между частями основания. Каждая такая связь может быть выполнена, например, в виде двух труб, одна из которых размещена внутри другой, снабженных отверстиями для фиксации и фиксатором. Каждая часть основания может быть снабжена стаканом, в который вставляется шест, и размещена на поверхности пола, матах или другой поверхности непосредственно или через вращающиеся части /ролики, валики, колесики и т.п., выполненные на основании или на поверхности/.

Вращение дисков может обеспечиваться роликами, перемещаемыми по основанию, и/или подшипниками, установленными на стакан основания.

Данное устройство характеризуется следующим существенным отличительным признаком: выполнением опоры для кистей рук в виде шестов, установленных на основание и размещенных перпендикулярно дискам в их центрах.

Устройство содержит опоры для кистей рук, выполненные в виде шестов 1, установленных в стаканы 2 основания 3 перпендикулярно дискам 4, вращающимся на роликах 5. Части основания 3 соединены связью 6, регулирующей расстояние между ними.

Устройство выполняют из известных материалов с помощью известных методов и средств.

При использовании устройства тренирующийся совершает прыжки с поворотом с одного вращающегося диска 4 на другой, отталкиваясь от дисков 4 и/или поверхности пола ступнями ног и подстраховываясь захватом шестов 1 кистями рук.

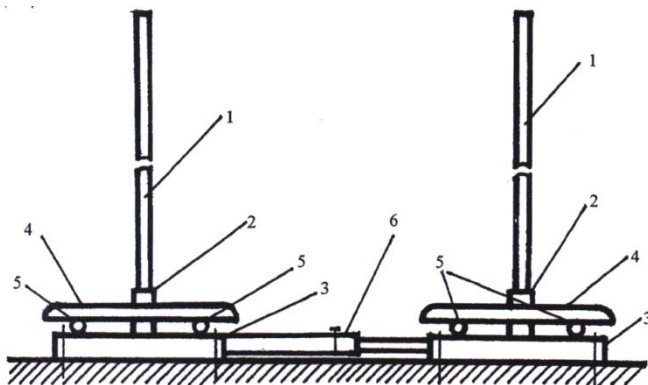
Выполнение опор для кистей рук в виде шестов 1, установленных на основание 3 и размещенных перпендикулярно дискам 4 в их центрах, позволяет расширить функциональные возможности устройства за счет того, что шесты 1 не препятствуют при захвате их кистями рук полному обороту дисков 4 и выполнению прыжков с одного диска 4 на другой. При этом благодаря высоким страховочным качествам шестов 1, установленных на основание 3 и предназначенных для захвата кистями рук, повышается безопасность эксплуатации устройства. Наряду с этим благодаря выполнению опор для кистей рук в виде шестов 1, установленных на основание 3 и размещенных перпендикулярно дискам 4 в их центрах, расширяется ассортимент устройств для тренировки спортсменов, а также сфера применения таких устройств за счет функциональной приспособленности устройства для тренировок в сфере фигурного катания.

Формула полезной модели

Устройство для тренировки спортсменов, содержащее опоры для кистей рук и ступней ног, основание, а также по меньшей мере два диска, установленные на основание с возможностью пово-

рота, отличающееся тем, что опора для кистей рук выполнена в виде шестов, установленных на основание и размещенных перпендикулярно дискам в их центрах.

Возможна система устройств, т.е. соединения двух и более устройств (узел А), которая дает возможность производить прыжки с одного диска на другой с полетом вперед-вверх из различных позиций в разные стойки (положения) приземления.



Соединение может быть выполнено в виде труб или пластинок с креплением одного конца за край нижнего диска. Причем расстояние между устройствами может регулироваться за счет подвижного устройства, также вся эта система может регулироваться по скорости движения.

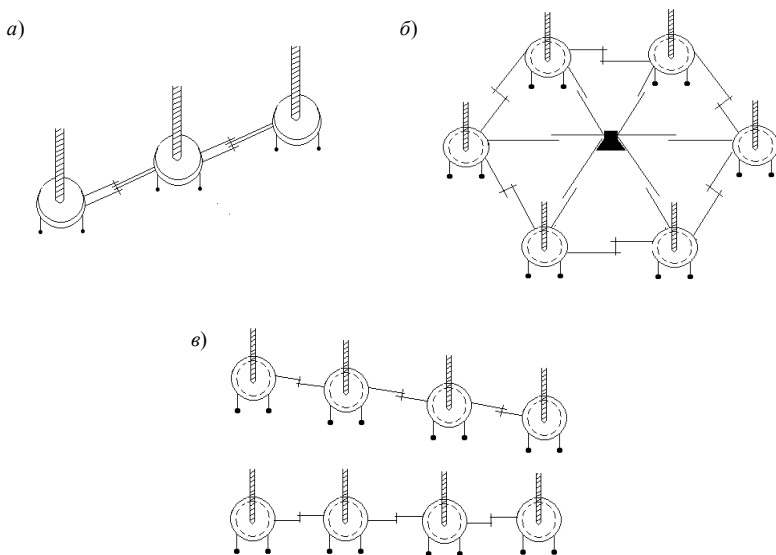
Устройства могут быть использованы на полу спортивных залов и на открытых площадках с ровной поверхностью, а также на льду, соприкасаясь гладкой поверхностью нижнего диска.

Предлагаемые системы устройств для тренировки спортсменов фигуристов могут быть представлены в следующих формах соединения устройств последовательно прямо (по прямой линии); круговое соединение параллельно друг другу. Системы устройств могут быть закреплены на одном месте, могут быть самодвижущимися и приводными с различными расстояниями между собой.

Выполнение опоры для кистей рук в виде шестов, установленных на основании и размещенных перпендикулярно дискам в их центрах, позволяет расширить функциональные возможности устройства за счет того, что шесты не препятствуют при захвате их

кистями рук полному обороту дисков и выполнению прыжков с одного диска на другой. При этом, благодаря высоким страховочным качествам шестов, повышается безопасность эксплуатации устройства. Наряду с этим, благодаря выполнению опор для кистей рук в виде шестов, расширяется ассортимент устройств для тренировки спортсменов, а также сфера применения таких устройств за счет функциональной приспособленности устройства для тренировок в сфере фигурного катания.

Для страховки при приземлении может применяться гибкий стержень-шест, который расположен в стакане центральной части верхнего диска и обеспечивает безопасность при постановке стоп ног после прыжка на верхнюю часть поверхности другого вращающегося диска, что необходимо на начальном этапе обучения прыжкам.



Соединение устройств: *a* — последовательное (прямо);
б — круговое (карусель); *в* — параллельное

Примечания:

1. Медведева И.М. Фигурное катание на коньках. — Киев: Олимпийская литература, 1998. — 223 с.

2. Петров В.А., Гагин Ю.А. Механика спортивных движений. — М.: Физкультура и спорт, 1977.

3. Фигурное катание на коньках. — М.: Советский спорт, 2006. — 172 с.

4. Тренажеры для вестибулярной тренировки и методы объективного педагогического контроля: Сб. науч. тр. / Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта; [Под ред. В.Г. Стрельца]. — Ленинград: ГДОИФК, 1988. — 89 с.

В.В. Апокин

канд. пед. наук, директор института гуманитарного образования и спорта

А.А. Повзун

канд. биол. наук, доцент кафедры физиологии

В.Ю. Лосев

канд. пед. наук, доцент кафедры теории физической культуры

Сургутский государственный университет

г. Сургут

ИЗМЕНЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ С ВОСТОКА НА ЗАПАД

Сохранение высокой работоспособности и поддержание функциональной готовности и уровня спортивной формы спортсменов при трансмеридианных перелетах представляется важной проблемой для врачей и тренеров сборных команд, поэтому проблема временной адаптации остается актуальной в спорте [2]. В настоящей работе сделана попытка, на основании анализа циркадианных ритмов показателей сердечно-сосудистой системы, оценить изменение функциональных и адаптационных возможностей организма спортсменов мужчин после длительных перелётов.

Непосредственно измерения физиологических показателей проводились у спортсменов пловцов, одного возраста, имеющих спортивную квалификацию не ниже мастера спорта. Измерения проводились сериями по три дня, накануне вылета, сразу после пересечения четырёх часовых поясов в западном направлении и

прибытии на спортивную базу, на второй неделе и перед возвращением (после трёхнедельного пребывания вне основного часового пояса. Измерения осуществлялись 4 раза в сутки: в 8, 12, 16 и 20 часов. Измерялись: t — 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) и амплитуда ритма, время наибольшего значения (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм).

Анализируя полученный результат прежде всего отметим, что существенных изменений, а тем более нарушений структуры ритма и снижения показателей его характеризующих нами не выявлено. Это не означает, что организм спортсменов не испытывает никаких нагрузок, но запаса его функциональных возможностей, вполне достаточно, для того чтобы успешно с ними справиться. Наличие этого запаса подтверждается, прежде всего, почти полной неизменностью мезоров и хронодезмов практически всех исследуемых показателей гемодинамики. Почти, поскольку в нашем случае изменения эти хотя и имеют место, в количественном выражении не очень велики, часто не выходят за пределы стандартной ошибки и, вероятнее всего, не вызывают заметных внешних проявлений. Тем не менее, такие срочные перестройки имеют некоторые особенности и при детальном рассмотрении мы можем отметить, что на протяжении всего времени пребывания, имеется хоть и слабая, но тенденция к снижению среднесуточных величин и размахов показателей характеризующих работу сердца (ЧСС, СО, МОК), а, следовательно, не происходит активации системы и мобилизации центральных звеньев управления [1]. Следует отметить, что снижения среднесуточных показателей давления не наблюдается вовсе, а в первые дни после перелёта они даже подрастают и, следовательно, обеспечение потребностей гемодинамики в этот период обеспечивается сосудистым руслом. С учётом уровня тренированности исследуемой группы такая реакция в целом может оказаться даже более предпочтительной.

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, скорее всего, говорит о срочных перестройках ритма, которые в данной ситуации неизбежны. Практически неизменная величина размахов только подтверждает этот вывод. Что касается адаптационных возможностей организма, то среди всех параметров биоритма для их оценки, наибольшее значение отводится амплитуде циркадианного ритма. Адекватная реакция на непредсказуемые воздействия обеспечивается именно за счет амплитуды колебаний, и чем больше их размах, тем большим «выбором» обладает организм и соответственно тем более адекватна его реакция.

В наших исследованиях амплитуда циркадианного ритма после перелета и в условиях длительного пребывания спортсменов вне их географического региона и основного часового пояса для большинства показателей, практически лишь уменьшалась. И это обстоятельство можно рассматривать как одно из проявлений ухудшения состояния адаптационных возможностей, поскольку высокая амплитуда (конечно, до определенных индивидуальных пределов) обеспечивает большую подвижность ритмов и обуславливает более быстрое приспособление циркадианной системы к физическим и социальным факторам окружающей среды. Более того, возможно, именно амплитудная характеристика околосуточных ритмов играет существенную роль в формировании определенного уровня адаптивности и константности, т.е. тех качеств циркадианной системы, которые, характеризуют «биоритмологический статус организма». Мы не можем сказать, что этот статус в исследуемой нами группе спортсменов оказался низким, — снижение величин амплитуд, как и снижение величин мезоров невелико. Тем не менее, оно есть, и если о снижении адаптационных возможностей разговор пока не идёт, то о их напряжении говорить стоит. Однако напряжение это носит несколько специфический характер — на общем фоне, амплитуды среднего динамического и диастолического давлений, заметно растут.

Среднее динамическое давление важный и постоянный, не зависящий от сердечного ритма показатель, он отражает энер-

гию 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 определённым постоянством. Высокие величины мезора и амплитуды для этого показателя, отражают вполне достаточный запас энергии, необходимый для движения крови, определяемый прежде всего периферическим сопротивлением сосудов. Т.е., при наличии нагрузок, компенсироваться потребности кровообращения будут преимущественно за счет сосудистой системы, а не сердца. Туже картину мы видели при анализе среднесуточных величин и размахов, так что говорит это скорее не о снижении адаптационных возможностей, а о системном регуляторном смещении гемодинамической нагрузки в сторону сосудистого русла. Подтверждением такого смещения является изменение вегетативного индекса Кердо, величина которого и до перелёта отражает преобладание парасимпатической активности, а после, хоть и незначительно, но ещё больше смещается в сторону парасимпатикотонии.

Такая вегетативная реакция является одним из основных тренировочных эффектов у высококвалифицированных спортсменов, она является результатом многолетних занятий спортом и, как мы и предполагали организм, таким образом, естественным путём «минимизирует» энерготраты, снижая эрготропные и усиливая трофотропные влияния вегетативной нервной системы. В результате показатели, характеризующие функциональное состояние системы сердца, а значит и нагрузка на него снижаются, а давления, особенно диастолическое — возрастают. Следовательно, мы можем предположить, что либо нагрузка которую испытывает организм спортсменов при смене часового пояса не столь значительна, либо возможностей активировать функциональные и адаптационные резервы у организма недостаточно. Последнее маловероятно, поскольку не происходит значимого ухудшения ни функционального ни адаптационного состояния организма. Тем не менее, снижение амплитуд МОК и ПД отражающих в конечном итоге функциональное состояние гемодинамики, говорит о том что для повышения спортивного результата и снижения «физиологической цены» этого результата» влияние и последствия трансвременных нагрузок следует учитывать очень внимательно.

В отношении акрофазы циркадианного ритма отметим, что в нашей группе, несмотря на наличие вполне приличной, исходной закономерности конфигурации исследуемых функции, смещение их максимума происходило непосредственно сразу после перелёта, и полностью уже не восстанавливалось. Следует, правда, отметить, что после двухнедельного пребывания в структуре ритма появляются тенденции к его восстановлению, а в структуре не тренируемых, а значит не зависящих от физических нагрузок показателей (t тела, СДД, ПСС) нарушения ритма — минимальны. Кроме того, как показал проведенный анализ, более стабильными у нас, оказались так называемые минимальные акрофазы, вероятно потому, что в меньшей степени подвержены влиянию физических нагрузок, а следовательно отражают более естественную, «фоновую» картину ритма. С этой точки зрения структура ритма выглядит более спокойно, хотя и минимальная, и максимальная акрофазы имеют тенденцию к увеличению своих значений на временной суточной оси. И хотя эта тенденция не достигает статистически значимых величин, она свидетельствует о сглаживании суточной кривой, т.е. снижению выраженности самого ритма.

Таким образом, полученные нами результаты позволяют сделать вывод о том, что, во-первых, сдвиг поясного времени при перелёте является значимой нагрузкой и, в ответ на его смещение, в организме происходят согласованные и срочные перестройки биологических ритмов, которые следует учитывать при организации режима спортсменов, но, во-вторых, изменения структуры ритма, в исследуемой группе, не являются критическими, а тем более патологическим и отражает вполне удовлетворительный уровень состояния адаптационных возможностей их организма.

Примечания:

1. Ежов С.Н., Кривошеков С.Г. Хронорезистентность, биоритмы и функциональные резервы организма в фазах десинхроноза при временной адаптации // Бюл. Сибир. отд. АМН РФ. — 2004. — № 8. — С. 25-28.

2. Иорданская Ф.А. Особенности временной адаптации при перелетах на восток и запад, средства коррекции и профилактика десинхроноза // Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 8. — С.9-15.

В.В. Апокин

канд. пед. наук, директор института гуманитарного образования и спорта

А.А. Повзун

канд. биол. наук, доцент кафедры физиологии

В.Ю. Лосев

канд. пед. наук, доцент кафедры теории физической культуры

Сургутский государственный университет

г. Сургут

БИОРИТМОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТОВ НА СОСТОЯНИЕ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ АДАПТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Неспецифическая адаптоспособность отражает направленность процесса адаптации — изменение сопротивляемости организма к определенному фактору в различные периоды. Очень важно учитывать эту направленность, так как хроноадаптационный симптомокомплекс раскрывается в разной степени: от слабых проявлений, мало влияющих на дееспособность человека, до выраженных — с понижением работоспособности [3]. В спорте высоких достижений, при дальних широтных перелётах, вызывающих резкий сдвиг всех фаз геофизических и социальных синхронизаторов по отношению к фазам биоритмов организма, необходимость такого учёта трудно переоценить.

Оценке состояния неспецифических адаптационных возможностей посвящена и наша работа. Непосредственно измерение физиологических показателей проводились у спортсменов пловцов, одной возрастной группы, имеющих спортивную квалификацию не ниже мастера спорта. Измерения проводились сериями по три дня, накануне вылета на тренировочные сборы, сразу после пересечения четырёх часовых поясов в западном направлении, на второй неделе и непосредственно перед возвращением (после трёхнедельного пребывания вне основного часового пояса) и в течение трёх дней по возвращении домой. Измерения осуществлялись с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: в 8, 12, 16 и 20 часов. Измерялись: температура тела, ЧСС — частота сердечных сокращений, систолическое (САД) и диастолическое (ДАД) артериальное дав-

ление. Из полученных данных рассчитывались: пульсовое (ПД) и среднее динамическое (СДД) давление, систолический (СО) и минутный (МОК) объем сердца. Полученные данные подвергли стандартной математической обработке. На основании полученных результатов были рассчитаны и оценены критерии неспецифической адаптоспособности организма спортсменов, критерий степени организованности суточной кривой (КО), критерий степени постоянства структуры кривой в последовательных измерениях (КП) и критерий variability (КВ) [2].

Одним из наиболее отчетливых проявлений временной адаптации при перелетах является сдвиг суточных кривых вегетативных функций по отношению ко времени суток и друг к другу. Прямым подтверждением наличия проблем с организацией ритма, является уменьшение величины критерия постоянства структуры кривой (КП). Смещение акрофаз может говорить о внутренних перестройках ритма, но повторяемость структуры, свидетельствует о его сохранности, во всяком случае сохранности его синхронизации, а значит и относительно удовлетворительном состоянии адаптационных возможностей организма. И, несмотря на то, что накануне перелёта, в зоне отражающей отличное состояние постоянства структуры ритма находятся все исследуемые показатели гемодинамики, к концу первой недели практически все они оказываются ниже удовлетворительной отметки. Такая ситуация не оставляет сомнений ни в развитии десинхроноза, ни в изменении состоянии адаптационных возможностей организма спортсменов.

Единственным положительным моментом можно считать тот факт, что после возвращения домой наблюдается тенденция к быстрому восстановлению исходного состояния ритма. Такая картина позволяет надеяться, что «острый» внешний десинхроноз который несомненно имеет место, не приводит к системным нарушениям ритма и, во-первых, не сказывается критично на снижении запаса адаптационных возможностей организма спортсменов, а, во-вторых, его негативные последствия могут быть существенно снижены при грамотном распределении физических и психоэмоциональных нагрузок и в течение всего времени пребывания и, особенно, в первые дни после перелёта, в фазу так называемого «острого» десинхроноза. В противном случае, физиологическая цена за спортивный успех может оказаться слишком высокой.

Наличие адаптационного запаса подтверждается состоянием критерия степени организованности единичной суточной кривой (КО), снижение которого хоть и происходят, но все же не столь критично как КП. Кроме того, снижение это носит специфический характер. Высокими сохраняются величины КО для систолического объема крови, и говорит это о том что система кровообращения вполне справляется с нагрузками (во всяком случае имеет для этого резерв), а высокая организованность ритма показателей давления — за счет чего. Однако низкие величины МОК — базового показателя характеризующего функциональное состояние кровообращения свидетельствует о том, что резерв этот практически не используется и причина этого — низкие показатели ЧСС.

Для объяснения причин таких особенностей срочных перестроек, прежде всего, отметим, что в течение всего трёхнедельного пребывания имеется, хоть и слабая, но тенденция к снижению среднесуточных величин и размахов показателей характеризующих работу сердца (ЧСС, СО, МОК), а следовательно не происходит активации системы гемодинамики и мобилизации центральных звеньев управления [1] и говорит это скорее не о снижении адаптационных возможностей, а о системном регуляторном смещении гемодинамической нагрузки в сторону сосудистого русла. Подтверждением такого смещения является изменение вегетативного индекса Кердо, величина которого и до перелёта отражает преобладание парасимпатической активности, а после, хоть и незначительно, но ещё больше смещается в сторону парасимпатикотонии. А значит, низкие показатели ЧСС, вовсе не означают низкие адаптационные возможности. И свидетельствует об этом состоянии критерия variability (KB). Variability, рассчитываемая как степень запаса размаха ритма, как раз и отражает его способность к быстрым перестройкам, то есть фактически широту адаптационных способностей. Отсутствие, каких либо закономерных изменений этого показателя говорит, либо о незначительности внешнего воздействия, либо, что более вероятно, о том, что организм крайне слабо пытается активизировать свои адаптационные возможности.

В нашем случае мы полагаем, что возможностей у него достаточно. И сразу после перелёта и на протяжении всего времени пребывания остаются высокими величины критерия variability

ности именно ЧСС, МОК, ПД, а остальные показатели давления существенно снижены, т.е. именно их резерв и используется для компенсации потребностей гемодинамики. Такая ситуация является результатом выраженной парасимпатикотонии и для спортсменов высокой квалификации, особенно спортсменов тренирующихся на выносливость, является нормой.

Таким образом, мы можем утверждать, что адаптационные возможности организма спортсменов после перелета не столько снижаются, сколько недостаточно сильно активируются. И, причина этого, скорее всего, в том, что степень нагрузки, т.е. смещение поясного времени на 4 часа оказалась недостаточно критичной для того, чтобы организм активизировал весь свой адаптационный запас полностью.

Исходное состояние коэффициентов неспецифической адаптоспособности говорит о том, что запас такой, несомненно, есть, и для спортсменов, испытывающих регулярные и очень интенсивные физические нагрузки, выглядит этот запас вполне прилично. К сожалению, несмотря на это, избежать острой фазы десинхроноза, не удастся и мы наблюдаем существенное снижение повторяемости структуры ритма, что говорит о нарушении синхронизации с внешними датчиками времени. Вероятно, организм испытывает все связанные с этим неудобства, однако мы полагаем, что снижения непосредственно адаптационных возможностей не происходит и обеспечивается необходимый и достаточный с точки зрения энергозатрат и работоспособности режим. И такой режим, скорее всего, оптимален так как после обратного перелёта который совершается в гораздо менее благоприятном с точки зрения хронобиологии направлении, резкого падения индексов не происходит. Более того имеется выраженная тенденция к их восстановлению.

В итоге, складывается впечатление, что десинхроноз можно рассматривать одновременно и хронофизиологической нормой, и хронопатологией. Хронофизиологической нормой — потому что это явление закономерное, отражающее совокупность морфофункциональных процессов в организме не только в условиях обычного существования, но и при перемене временных условий среды, а хронопатологией — потому что это стойкое нарушение регуляции функций, способное приводить в конечном итоге к снижению хронорезистентности организма и снижению неспецифической рези-

стентности. Это соответствует положению о том, что рассогласование суточных ритмов жизнедеятельности организма может ставить человека в чрезвычайную ситуацию, в ответ на которую формируются либо приспособительные, либо патологические реакции [1].

Результат полученный нами позволяет говорить о том, что у спортсменов после перелёта формируются приспособительные реакции, позволяющие организму испытывающему регулярные и интенсивные физические нагрузки в условиях смещённого часового пояса, минимизировать энергозатраты сердечно-сосудистой системы и обеспечивать при этом её, как минимум, адекватную работоспособность.

Примечания:

1. Ежов С.Н. Кривошеков С.Г. Хронорезистентность, биоритмы и функциональные резервы организма в фазах десинхроноза при временной адаптации // Бюллетень СО РАМН, 14 (114), — 2004 — С. 77-83.

2. Моисеева Н.И. Биоритмологические критерии неспецифической адаптоспособности // Физиология человека. — 1982. — Т.8, —№ 6. — С.1000-1005.

3. Панфилов О.П. Адаптационная перестройка спортсменов при перелете в западном и восточном направлении // Теория и практика физической культуры. — 1991. — № 5. — С. 33-34.

Р.Р. Ахметова

*магистрант факультета физической культуры и спорта
Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова
г. Ульяновск*

ХАРАКТЕРИСТИКА И МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ТОЧНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Актуальность. В дошкольном периоде у детей закладываются основы выполнения точности движений, поэтому подбор средств и методов для их эффективного развития является актуальной проблемой в процессе физического воспитания. Известно, что

чем богаче фонд двигательных умений и навыков дошкольника тем, большими возможностями он располагает для построения новых двигательных действий, так как любое двигательное действие строится на основе старых координационных связей, из совокупности уже известных двигательных элементов. При этом основная задача по развитию двигательно-координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста заключается в накоплении запаса движений и их объединении в более сложные двигательные навыки в будущем [1, 2, 3].

Цель работы: разработать методику развития точности движения в метании малого мяча у детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой.

Педагогическое наблюдение проводилось до начала педагогического исследования с целью анализа выполнения детьми упражнений в метаниях, упражнений с предметами в различных условиях их выполнения.

В процессе педагогического исследования, наблюдения проводились за двигательной активностью детей в процессе их занятий физическими упражнениями, в том числе утренней гимнастикой, подвижными играми, на физкультурных занятиях, на гимнастике после дневного сна, а также в ходе самостоятельной двигательной активности детей. Наблюдения проводились с целью выяснения того, какие средства, формы и методы используются для развития точности движений, какова организация воспитательно-образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении.

Педагогическое тестирование проводилось с целью определения уровня развития физических качеств. Применялись тесты: бег «Змейкой», упражнение «Цапля», челночный бег, прыжок в длину с места, метание на дальность, кистевая динамометрия.

Педагогическое исследование проводилось с целью выявления эффективности предложенной методики по развитию точности движений. Исследование проводилось на базе дошкольного образовательного учреждения № 51 г. Ульяновска, в котором приняли участие 25 детей 5-7 летнего возраста.

Организация исследования. Наше исследование проводилось на базе детского сада № 51 г. Ульяновска. Всего в эксперименте участвовало 25 детей в возрасте 5-6 лет. Из них 13 детей составляли контрольную группу (КГ) и 12 детей экспериментальную

группу (ЭГ). В ходе педагогического исследования в ЭГ занятия проводились по специально разработанной методике развития точности движений. В КГ занятия проводились по программе «Воспитание и обучение в детском саду» [1] с использованием традиционной методики развития точности движений. Физкультурно-оздоровительную работу осуществляли студенты факультета физической культуры и спорта совместно с воспитателем группы во время педагогической практики.

Занятия с детьми старшего школьного возраста экспериментальной и контрольной группы проводились три раза в неделю по 30-40 мин. В ЭГ применялись упражнения на метания, выполняемые ребенком из различных исходных положений. В основном это проводилось в игровой форме, что позволяло поддерживать хороший эмоциональный настрой ребенка.

В процессе обучения детей двигательным действиям общими методическими требованиями являются «новизна» упражнений и постепенное повышение их координационной сложности [1, 3]. При этом обучение новому осуществляется постоянно. Постепенное повышение координационной трудности упражнения заключается в повышении требований:

- к их взаимной согласованности;
- к независимости изменений обстановки;
- к самой точности выполняемых и известных ребенку движений;

Проведенные педагогические наблюдения в детском саду показали, что развитие точности движений у детей старшего школьного возраста в ДОО уделяется недостаточное внимание в процессе физкультурно-оздоровительной работы, в том числе в рамках традиционных форм (физкультурные занятия, гимнастика до занятия и после сна, в подвижных и спортивных играх и др.); не обеспечиваются условия по выполнению упражнений в соответствии с анатомическим строением суставов; не обеспечивается дифференцированный подход к развитию отдельных мышечных групп, различных звеньев опорно-двигательного аппарата; не используются упражнения с необычными исходными положениями тела в пространстве; упражнения выполняются в основном в вертикальном положении тела; направление выполнения движений в основном вперед, вверх и их сочетания.

На основании вышеизложенного была разработана методика, которая включала в себя следующие методические приемы и подходы:

- изменение скорости или темпа движений;
- выполнение одних и тех же ОРУ на точность движений различными звеньями из разных положений тела в пространстве;
- метание по цели (стоя, лежа, и их вариации) на указанное расстояние в корзину, по мишеням, расположенных в различных положениях в пространстве: вертикально, горизонтально, под углом и др.;
- прыжки и соскоки с метанием малого мяча в различную цель;
- зеркальное выполнение упражнения;
- применение необычных исходных положений (метание назад, метание из исходного положения лежа на животе и др.);
- изменение последовательности выполняемых движений (элементов комбинации);
- изменение пространственных границ (увеличение размеров препятствий или высоты снаряда, уменьшение площадок для игр);
- комплексирование видов деятельности (ходьба и метание; ходьба назад и метание; прыжки вперед и метание; прыжки назад и метание; бег вперед и назад с метанием; ползание и метание; лазание и метание и др.).

Для уточнения движений учитель физической культуры делал словесную коррекцию выполнения движений с помощью слов: ближе, дальше, тише, сильнее и т.д.). Воспитанию способностей к точной пространственной ориентировке способствует и самоконтроль ребенка. Для этого использовались наглядные ориентиры: рисунки, предметы, разметка инвентаря и др.

Поскольку на этапе начального обучения у детей наблюдается координационная мышечная напряженность, т.е. замедленный переход мышц от напряжения к расслаблению, внешняя скованность и неловкость движений. Для их устранения применялось многократное выполнение упражнений в медленном темпе. Методика предусматривала развитие пространственных и силовых характеристик движений (умение различать большую и малую амплитуду движения, дальность броска).

Высокая точность движений зависит от подготовленности исполняющего аппарата к физической реализации именно того элемента двигательного действия, который осваивается или совершенствуется. Если же мышцы и суставы окажутся не готовыми для реализации мысленного образа движения, то может привести к травмам. Поэтому в подготовительной части занятия предусматривалась разминка. Использование специальных упражнений в метаниях предполагало широкий вариативный подход к применению их в различных положениях тела ребенка в пространстве и направлениях выполнения двигательных действий всеми частями тела, осуществляющими метание (или броски).

В результате проведенного педагогического исследования с использованием упражнений в метаниях из различных исходных положений тела в пространстве и направления выполнения движения у детей старшего дошкольного возраста, было выявлено, что использование методики позволяет целенаправленно развивать не только целевую точность, но и точность выполнения отдельных фаз движений в различных двигательных заданиях.

За время исследования уровень физической подготовленности дошкольников обеих групп повысился по сравнению с исходным, но отмечается статистически значимый ($P < 0,05$) более высокий прирост в большинстве показателей у детей экспериментальной группы.

С целью изучения влияния исходного положения тела в пространстве на результат в точности попадания в цель было проведено метание из положения лежа на спине. По окончании педагогического исследования у детей экспериментальной группы точность попадания ведущей рукой увеличилась почти в 2 раза, а у детей контрольной в 1,6 раза.

Заключение. Анализ научной литературы, проведенные педагогические наблюдения показывают, что в физическом воспитании детей 5-6 лет в дошкольных образовательных учреждениях недостаточно эффективно используются для развития точности движений и повышения уровня физической подготовленности. Мало уделяется внимания подбору средств, обеспечивающих развитие дифференцирования мышечных усилий, пространственно-временных параметров выполнения упражнений, не используются упражнения отдельными звеньями опорно-двигательного ап-

парата из различных исходных положений тела в пространстве и направлениях выполнения двигательного действия.

Эффективность развития точности движений достигается на физкультурных занятиях в ДООУ в ходе реализации методики с использованием метательных упражнений различными звеньями тела и в различных условиях положения тела в пространстве. В подготовительной части занятия специальные упражнения в метаниях применяются, как подводящие и подготовительные к выполнению основных видов двигательных действий. В основной части они направлены на развитие точности движений, закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков в метаниях, прыжках и других видах движений, в том числе играх и эстафетах; в заключительной части занятий используются для развития гибкости.

Таким образом, достоверно больший прирост результатов у детей экспериментальной группы обнаружен в большинстве упражнений, по сравнению с результатами детей контрольной группы. Результаты диагностики уровня развития детей 5-6 лет подтвердили то, что применение методики, направленной на развитие точности движений с использованием упражнений в метаниях из различных исходных положений тела в пространстве всеми звеньями опорно-двигательного аппарата и в различных направлениях его выполнения оказалась более эффективной по сравнению с традиционной.

Примечания:

1. Васильева М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду / М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова. — М.: Мозаика-Синтез, 2005. — 106 с.
2. Кузнецова В.С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами : метод. пособие / В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий. — М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. — 136 с.
3. Правдов М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. Научное издание: монография / М.А. Правдов. — М.: «Канон+» РООИ «Реабилитация», 2006. — 184 с.

Е.Л. Белова

*канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры и спортивной медицины
Вологодский государственный педагогический университет
г. Вологда*

Е.С. Нелаева

*учитель физической культуры
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 520
г. Санкт-Петербург*

ТРУДНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ИНКЛЮЗИИ В ШКОЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Ключевым моментом в реабилитационных мероприятиях детей-инвалидов является их воспитание и обучение [1, 83]. Наиболее перспективной формой образования детей с особыми потребностями, по мнению большого количества авторов является инклюзивное образование, воспринимающее ребенка с особыми потребностями таким, каким он есть, подстраивающее под него систему образования [3, 176].

Инклюзивный подход к образованию за рубежом практикуется уже не одно десятилетие. В России по данным Министерства образования и науки РФ модель инклюзивного образования в образовательные учреждения различных типов начала внедряться с 2008 года [3, 174]. Однако, в научно практической литературе, посвященной вопросам инклюзивного образования, отсутствует освещение проблемы инклюзии на уроках физической культуры.

По данным литературы, около 20% «особых детей» обучаются в общеобразовательных учреждениях, где должны создаваться условия, адекватные психофизическим способностям этой группы детей. В учебных заведениях общего типа «особые» дети чаще всего находятся в условиях малоподвижности, как вынужденной формы поведения. Обычно они освобождены от занятий физической культурой или их относят к специальной группе, фактически не функционирующей в основной массе школ. В то время, как средства физической культуры, способствуя развитию основных физических и двигательных телесно-двигательных качеств ребенка-инвалида, являются наиболее эффективными среди мер социальной защиты инвалидов, реабилитации, социальной адап-

тации [2, 26]. Более того, инклюзивные уроки физической культуры имеют еще ряд преимуществ. «Особые» дети получают доступный пример для двигательного подражания; формируется способность к преодолению физических, и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни; осознается необходимость своего личного вклада в жизнь общества; появляется желание улучшать свои физические кондиции.

Несомненно, что положительный опыт из таких уроков выносят и здоровые дети. Для них это новые навыки общения и развития эмоциональной сферы, преодоление скованности, эгоистических установок или комплекса превосходства. Мировая практика показывает, что дети, с раннего возраста научившись доброжелательному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками, «не такими, как все», не страдают «психологией расизма», принимают аномальных детей как партнеров [5, 97].

Таким образом, можно констатировать, что в настоящее время существует противоречие между объективной потребностью в инклюзивной деятельности на уроках физической культуры и отсутствием знания о трудностях внедрения инклюзии в школьный образовательный процесс по физической культуре и уровне готовности учителей физической культуры к реализации деятельности в этом направлении. В связи с этим, можно сделать вывод об актуальности темы нашего исследования.

Цель исследования: выявить основные трудности внедрения инклюзии в процесс образования по физической культуре и степень готовности учителей физической культуры к инклюзивному образованию.

Методы и организация исследования. Исследование охватило группу учителей в количестве 200 человек. Педагогический стаж учителей варьировался от 2 лет до 20 лет работы. Трудности внедрения инклюзии в процесс образования по физической культуре и степень готовности учителей физической культуры к инклюзивному образованию определялась посредством анкетирования. Анкеты распространялись как лично в государственных бюджетных образовательных учреждениях, на методических объединениях учителей по физической культуре, так и заочно путем их заполнения через глобальную сеть Internet. Статистическая обработка данных осуществлялась посредством программы Excel.

Результаты собственных исследований и их обсуждение. Готовность педагогов к работе в условиях инклюзивного образования рассматривалась нами с двух сторон, с точки зрения психологической готовности и профессиональной готовности.

Психологическая готовность изучалась посредством выяснения отношения учителей физической культуры к «особым» детям, их желания работать с такими детьми и помогать им.

Вывод о профессиональной готовности, позволили сделать вопросы о наличии специальных знаний у педагогов о детях с ограниченными возможностями в здоровье, о наличии (или отсутствии) опыта работы с «особыми» детьми.

При ответе на вопрос анкеты «Обучаются ли дети с ограниченными возможностями здоровья (инвалиды, по слуху, зрению, ДЦП, дети с диагнозом Дауна и др.) в Вашей школе?» выявлено, что 63% респондентов отмечают наличие детей с отклонениями в состоянии здоровья (ОВЗ) в общеобразовательных школах по их месту работы, но при этом почти половина опрошенных (49%) признаются, что у них на уроках такие дети не присутствуют.

По нашему мнению, это связано в первую очередь с тем, что школа как социальный институт ориентирована на детей, способных двигаться в темпе, предусмотренном стандартной программой, детей, для которых достаточными являются типовые методы педагогической работы.

Первичным и важнейшим этапом подготовки системы образования к реализации процесса инклюзии является этап психологических и ценностных изменений и уровня профессиональных компетентностей ее специалистов. На вопрос «Как Вы относитесь к детям с ОВЗ?» 67% респондентов испытывают желание помогать таким детям, ни один из респондентов испытывает безразличие или отвращение.

Информационная осведомлённость учителя об основных положениях инклюзивного образования является основой для его профессиональной позиции. Установлено, что большинству опрошенных учителей (82%) знакомо понятие «Инклюзия», они знают про совместное обучение здоровых детей и детей с отклонениями в состоянии здоровья. Однако относятся к инклюзивному обучению в целом положительно только 49% педагогов по фи-

зическому воспитанию, 10% респондентов продемонстрировали негативное отношение к инклюзии.

Несмотря на достаточную осведомленность об инклюзии 53% респондентов считают, что наилучшим вариантом обучения для детей с отклонениями в состоянии здоровья остается специальное образование. Данный факт по нашему мнению может быть объяснен устоявшимся мировоззрением о невозможности обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья в общеобразовательных школах. Немаловажным фактором также является низкая освещенность этой темы. Большинство вопросов анкеты было посвящено отношению учителей к вопросам инклюзии в сфере физической культуры. Выявлено, что 51% учителей считают, реальным воплощение инклюзии в сферу физической культуры при условии приложения максимума усилий. Основные трудности по воплощению инклюзии в реальность общеобразовательной школы они связывают с недостаточным на данный момент материально-техническим обеспечением, не пригодным для таких детей (61%); со сложностью использования индивидуального подхода на уроке вследствие большой наполняемости классов (54%); недостаточной методической подготовленности учителей физической культуры и отсутствием медицинских знаний (62%); неадекватной реакцией «здоровых» одноклассников на участие детей с отклонениями в здоровье на уроке (40%).

Основные опасения педагогов массовых школ связаны с пониманием собственного дефицита в знаниях в области коррекционной педагогики, с незнанием форм и методов в работе с детьми с нарушениями в развитии. Поэтому 93% опрошенных учителей считают, что необходимо проводить дополнительное обучение учителей для преподавания инклюзивных уроков по физической культуре.

В ходе исследования только 11% учителей показали полную готовность к работе в инклюзивных школах и проведении совместных уроков по физической культуре «особых» детей и детей без отклонений в состоянии здоровья. 53% респондентов воздержались от ответа о своей готовности к работе в этом направлении, что мы, прежде всего, связываем с их низкой осведомленностью по данной теме. 36% учителей продемонстрировали полное отсутствие готовности к работе в инклюзивной школе.

Одним из ключевых моментов в анкете был вопрос о наличии специальной подготовки к работе с «особыми» детьми. На данный вопрос, только 2% учителей дали положительный ответ.

Итак, нами установлен уровень выше среднего психологической готовности учителей физической культуры к инклюзивной деятельности и низкий уровень профессиональной готовности.

В связи с наличием в нашей выборке респондентов с различным педагогическим стажем, мы проанализировали мнения молодых специалистов, со стажем работы учителем физической культуры до 2 лет и учителей, чей педагогический стаж превысил 20 лет. Выявлены особенности ответов по двум вопросам анкеты. На вопрос «Как вы считаете, какие варианты обучения детей с ограниченными возможностями будут для них наилучшими?» основной процент (12%), считающих, что наиболее оптимальным вариантом обучения является инклюзивное, составили молодые специалисты. Напротив, среди давших ответ, что наилучшим вариантом обучения для детей с ОВЗ является специальное образование, основную группу составили учителя со стажем работы более 20 лет. Также основной процент (11% из 36%) составили учителя с большим стажем работы, среди педагогов, выразивших нежелание работать с детьми-инвалидами. Напротив, среди учителей, затруднившихся с ответом, наибольшую группу (18% из 53%) составили молодые специалисты. Подобные различия в ответах, по нашему мнению, может объяснить консервативность и нежелание перестраиваться и осваивать новые направления работы педагогов давно работающих в школе [4, 243].

По остальным анкетным вопросам различий не установлено.

Таким образом, выявлено позитивное отношение к инклюзивному образованию учителей по физической культуре в целом. Однако установлен низкий уровень готовности учителей по физической культуре к работе в инклюзивных школах и проведении совместных уроков «особых» детей и детей без отклонений в состоянии здоровья. В ходе исследования только 11% учителей показали полную готовность.

Выявлены трудности по воплощению инклюзии в реальность общеобразовательной школы на уроках физической культуры. К ним относятся: не пригодное для таких детей материально-техническое обеспечение; большая наполняемость классов; не-

достаточная методическая подготовленность учителей физической культуры; неадекватная реакция «здоровых» одноклассников на участие детей с отклонениями в здоровье на уроке (40%).

Примечания:

1. Александрова О.А. Образование: доступность или качество — последствия выбора / О. А. Александрова // Знание. Понимание. Умение. - 2005. - № 2. — С. 83-93.

2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура и социальная интеграция инвалидов / С. П. Евсеев // Открытый Мир: Науч. практ. семинар по адапт. двигат. активности. — М., 1998 — С. 25-28.

3. Косс В.О. Инклюзивное образование. К постановке проблемы / В. О. Косс// Социальная работа в России: образование и практика. — Томск, 2009. — С. 173-177.

4. Харитоновна Е.В. Анализ личностных особенностей людей пожилого возраста / Е.В. Харитоновна // Тезисы 3-й Российской конф. по экол. психол. М.: Психолог. институт РАО, 2010. — С. 242-244.

5. Шипицына Л.М. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста / Л.М. Шипицына, А.А. Хилько, Ю.С. Галлямова, Р.В. Демьянчук, Н.Н. Яковлева. — СПб.: Речь, 2005. — 240 с.

Л.Н. Беляцева

*инструктор-методист отделения восточных единоборств
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа»
г. Нижневартовск*

КОМПОНЕНТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО КАРАТЭ

В настоящее время тренеры по каратэ испытывают недостаток учебно-методической литературы и программного материала, позволяющих им грамотно структурировать учебный материал и наполнять его содержанием, в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, их спортивной квалификацией.

В связи с этим, рассмотрение вопросов использования тренировочных средств технико-тактической и физической подготовки спортсменов, занимающихся каратэ в учебно-тренировочной группе 1-го года обучения считаю актуальным.

Цель работы — совершенствовать построение спортивной тренировки каратистов 13-15 лет на этапе предварительной подготовки.

Задачи исследования.

Рассмотреть в научно-методической литературе компоненты учебно-тренировочного процесса в каратэ;

Выявить основные элементы техники, применяемые спортсменами учебно-тренировочной группы 1-го года обучения на этапе подготовки к соревнованиям;

Разработать рациональную структуру тренировочных средств различной направленности для совершенствования технических приемов;

Оценить эффективность использования тренировочных средств направленных на повышение уровня владения техническими приемами, применяемые каратистами в соревновательной деятельности.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Статистический метод.

Для эксперимента были определены две группы: контрольная и экспериментальная. Каратистам экспериментальной группы был предложен комплекс физических упражнений, направленный на повышение уровня владения определенными техническими приемами, а контрольная группа продолжала занятия по традиционной методике. По результатам педагогического наблюдения была составлена таблица. Результаты фиксировались и заносились в таблицу. Оценка производилась по 5 бальной шкале.

КГ и ЭГ с целью выявления, наиболее часто применяемых технических приемов в каратэ, а также уровня их владения было предложено выполнить единые задания:

- 1) «Бой с тенью» в течение 1 минуты;

2) тренировочные спарринги.

В процессе педагогического наблюдения при выполнении заданий тремя экспертами было выявлено 3 наиболее часто применяемых технических приема. Выявленные технические приемы являются базовыми, и спортсмены овладевают ими на ранних этапах подготовки.

Проведенный сравнительный анализ уровня владения техническими приемами спортсменами контрольной и экспериментальной групп на начальном этапе исследования показал, что полученные данные существенно не отличались, среднее значение удара ногой в ЭГ составил 3,9 балла, удар рукой и подсечка 4 балла, а в КГ среднее значение удара ногой составило 4 балла, удар рукой и подсечка 4,1 балла.

Далее нами был проведен педагогический эксперимент, предусматривающий применение в тренировочном процессе каратистов экспериментальной группы разработанного комплекса упражнений, направленного на повышение уровня владения техническими приемами. Комплекс представлен следующими видами упражнений:

Скоростно-силового характера с использованием резины;

С ограничением временных параметров ведения боя;

С ограничением пространственных параметров (площади ведения боя);

С постоянной сменой партнера.

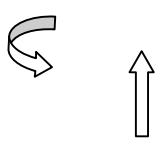
Разработанный комплекс направлен на повышение уровня владения техническими приемами, которые применяются на каждом тренировочном занятии, с различными вариациями. Данный комплекс создает предпосылки для улучшения качественных и количественных характеристик наиболее часто применяемых технических приемов в соревновательной деятельности.

Подобранные в комплекс упражнения (таблица № 1) обладают наибольшим развивающим эффектом, и их применение приводит к достаточно быстрому развитию физических качеств и формированию двигательных навыков, необходимых для успешного выступления и совершенствования построения спортивной тренировки в каратэ.

Таблица 1

**Комплекс физических упражнений направленный
на повышение уровня владения техническими приемами**

| № п/п | Упражнения | Доз-ка | ОМУ |
|-------|---|---------|--|
| 1 | Упражнения скоростно-силового характера с использованием спортивной резины | 5-7 мин | Упражнение выполняется с привязанной к опоре одним концом резины, а другой одет на руку или на ногу, при этом резина находится в натянутом положении, таким образом, выполняются технические приемы (н-р и.п. спортсмена левосторонняя стойка резина одета на правую стопу ноги и натянута, таким образом по команде тренера выполняется удар левой рукой в голову, а затем подсечка правой ногой) |
| 2 | Упражнения с ограничением временных параметров | 5-7 мин | Упражнения проводятся в виде коротких спаррингов с различными заданиями (н-р: в течение 10 сек. набрать как можно больше баллов во время тренировочного спарринга) |
| 3 | Упражнения с ограничением пространственных параметров (площади ведения боя) | 5-7 мин | Упражнения проводятся в углу площадки с заданиями (н-р: необходимо выйти из угла и заработать балл ударом рукой в голову/в корпус, при этом, не заступив за площадку и не позволив сопернику заработать балл) |
| 4 | Упражнения с постоянной сменой партнера | 7-9 мин | <div data-bbox="516 991 891 1225" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> </div> <p>X - тренер - занимающиеся (н-р: совершенствование техники удара рукой гьяку-дзу ке (правой, левой), с переходом по часовой стрелке. 1 и 2 номер выполняют одновременно удар</p> |

| | | | |
|---|--|---------|--|
| | | | рукой гьяку-дзу ке, при этом 1 номер выполняет удар в голову, а 2 номер в корпус (2 атаки со сменой задания и переход). |
| 5 | Упражнения с постоянной сменной партнера (2 вариант) | 7-9 мин | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p>X</p> <p>● 2 номер</p> <p>● 1 номер</p> <p>●</p> <p>●</p> <p>- тренер</p> </div> </div> <p>X - занимающиеся</p> <p>(н-р: совершенствование техники удара ногой маваша гери (правой, левой), с постоянной сменой партнера, где 2 номер стоит в центре, а колонна становится напротив него и каждый спортсмен в колонне является 1 номером, 2 номер выполняет удар маваша гери в голову в качестве встречной атаки а 1 номер выполняет любую атаку, после совершенных приемов 1 номер переходит в конец колонны). И так проходит каждая смена партнера, но при этом 2 номер смениться только тогда когда через него пройдут все спортсмены, которые были в роли 1 номера.</p> |

По окончании эксперимента оценивалась эффективность использования предложенных тренировочных средств в процессе спортивной тренировки по каратэ.

Проведенное исследование показало, что уровень владения техническими приемами — удар ногой, удар рукой и подсечка в экспериментальной группе выполняется более качественно во время боя, о чем свидетельствуют более высокие результаты экспертной оценки, по сравнению с показателями контрольной группы, что говорит об эффективности применяемого комплекса упражнений.

После проведенного исследования в учебно-тренировочной группе 1-го года обучения произошли значительные изменения, у

спортсменов повысился уровень физической, технико-тактической, а также психологической подготовки. Одним из критериев эффективности применяемых средств является успешное выступление спортсменов на соревнованиях, что в свою очередь также свидетельствует о положительных результатах исследования.

Примечания:

1. Быховская И.М. Восточные единоборства в системе ценностей и досуговой деятельности современной молодежной субкультуры — М., 1998. — Т. 2.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса — М., 1985.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. — М.: ФиС, 1986. — 208 с.
4. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. — М.: ФиС, 1981. — 375 с.
5. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. — Киев: Здоровья, 1985. — 128 с.
6. Кортаева Н.В., Мильштейн О.А., Тышлер Д.А. Взаимоотношения тренера и спортсмена в единоборствах: Метод. разраб. для студ., слушат. ВШТ и ФПК РГАФК. — М., 1997. — 20 с.
7. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам //Теория и практика физической культуры, 2000.
8. Суслов Ф.П., Шустина Б.Н. Современная система спортивной подготовки М., 1995.
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировок: В 4 кн. — М., 2000.

В.В. Бойко

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

НЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА. РОУП-СКИППИНГ — СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

Двигательная активность подрастающего поколения раскрывает суть физической культуры, которая составляет часть общей культуры человека. Техническое развитие общества, привели к

дисбалансу состояние организма человека. Благоустроенный быт, и многие другие достижения цивилизации дали в конечном итоге такой низкий уровень двигательной активности современного человека, что личность все чаще выступает в роли «деятельного бездельника-потребителя». Он работает не своей мускульной энергией, а преимущественно силой своего ума. А недостаток движения - гипокинезия - вызывает целый комплекс изменений в функционировании организма, который принято обозначать как гиподинамию.

К сожалению, поколение, не занимающееся своим здоровьем, дает большой процент потомства с ослабленными функциональными возможностями организма, с аномалиями в развитии. Привыкание к малоподвижному образу жизни, наличие сниженной двигательной активности порождают пренебрежение к занятиям физической культурой.

Подрастающее поколение перенимает гиподинамический жизненный опыт родителей, подкрепляя его перегрузкой учебными занятиями, ведущими к утомляемости и игнорированию физического воспитания. При минимальной мобильности мышечных действий, люди «болеют отсутствием свободного времени». Некогда заняться физическими упражнениями, спортом и, в конце концов, здоровьем. На генетическом уровне «стираются» координационно-спортивные навыки и возможности. Все реже сталкиваемся с ребятами, к которым можно отнести такие характеристики как «врожденная прыгучесть», «природная гибкость», «унаследованная координация» и т.п.

Преподавателю физической культуры необходимо выстраивать свою образовательно-воспитательную работу с подрастающим поколением так, чтобы молодежь твердо уверовала, что все функциональные системы жизнеобеспечения (дыхание, кровообращение, терморегуляция, пищеварение и др.) работают на топливе, название которому - движение.

Оптимальное и рациональное соотношение форм, средств и методов физического воспитания позволяет повысить двигательную активность молодых людей и на этом фоне оптимизировать развитие физических качеств и способность к сохранению здоровья студентов, что побудит интерес к занятиям физической культурой. Среди множества рекомендаций по оптимизации процесса

физического воспитания в учебном заведении, роуп-скипинг является одним из видов спорта, повышающим интерес к занятиям физической культурой.

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

Скакалка в руках физически подготовленного человека — скиппера превращает его настоящего спортсмена. Отличительной особенностью является то, что она воздействует на тело комплексно, деликатно корректирует форму ног и развивает все группы мышц. Тело становится более стройным, пластичным, гибким и выносливым. Весьма важно, что прыжки через скакалку достаточно эффективны для тех групп мышц, которые очень трудно задействовать: ягодиц, задней части бедра и приводящих мышц бедра.

Изучив научно-практическую литературу по роуп-скиппингу в России, мы обнаружили, недостаточность научно-методических разработок в области занятий этим видом спорта как на занятиях физической культурой, так и секционных занятиях в вузе.

Все вышеперечисленное и привело к необходимости проведения нашей исследовательской работы.

Цель — выявить эффективность влияния занятий роуп-скиппингом на физическую подготовленность студентов.

Задачи:

- проанализировать научно-методическую литературу по данной теме;
- разработать систему базовых упражнений со скакалкой (фитнес-скакалка) с учетом возрастных особенностей и подготовленности занимающихся;
- проанализировать эффективность воздействия на физическую подготовленность студентов, занимающихся в секции роуп-скиппингом;
- провести тестовые соревнования среди занимающихся.

В сольные соревнования по роуп-скиппингу входят четыре основные дисциплины.

Однако занятия этим видом спорта предъявляют достаточно высокие требования к организму, поэтому необходимо тренироваться, по крайней мере, 2 раза в неделю, иначе вы не сможете

прыгать в течение достаточно продолжительного времени, чтобы добиться тренировочного эффекта, и, таким образом, подобные занятия не станут подспорьем при достижении спортивного результата.

Роуп-скиппинг является прекрасным средством тренировки сердечнососудистой системы.

Является ли такая форма нагрузки адекватной бегу, еще до конца не выяснено. Большинство ученых-медиков полагает, что эффективность прыжков через скакалку равна примерно 90% эффективности продолжительного бега, если оценивать ее по потреблению кислорода и количеству сжигаемых калорий. Эти занятия дают постоянный тренировочный эффект, и его можно увеличивать.

Исследование Риоти, проведенное им совместно с А. Паолоне и У. Мраком в университете Филадельфии, в течение двух лет, показало, что минимальное время занятия должно составлять 10 минут, еще лучше — 15 минут.

Вначале, при освоении прыжков, спортсмен прыгает с частотой 72 оборота в минуту. Если попробовать вращать скакалку медленней, она просто не сможет достичь вертикали. Вот почему нагрузки в прыжках через скакалку нельзя снизить ниже определенного уровня, как в беге, когда можно начинать совсем с легких нагрузок и темпа и, по мере того как организм вработывается, повышать их. В прыжках через скакалку наблюдается обратная картина — почти сразу же достигается желаемая величина ЧСС. Частота сокращений увеличивается еще и за счет работы рук, совершающих в данном случае вращательные движения, — работа рук более значительно увеличивает ЧСС почти с самого начала работы. Первые три минуты работы являются тяжелой формой нагрузки, что эквивалентно бегу с полной скоростью. И даже на пятой и шестой минуте упражнения в организме еще существует кислородный долг. Проведенные исследования показывают, что в это время организм еще не вступил полностью в аэробную фазу работы.

Исследования, проведенные на опытных бегунах, показали физиологические эффекты воздействия продолжительного бега на организм. Подобные исследования никогда не проводились на физкультурниках, выполняющих в течение продолжительного

времени прыжки через скакалку в медленном темпе. Однако исследования, проведенные Риоти, позволили ему сделать вывод, что «как только организм вступит в аэробную фазу работы, можно закрепить на очень высоком показателе частоты сердечных сокращений и выполнять большое количество механической работы и, возможно, увеличить поглощение кислорода.

В действительности можно увеличить способность к потреблению кислорода и уровень подготовленности сердечнососудистой системы гораздо быстрее, если использовать прыжки через скакалку вместо занятий какой-либо другой формой физической деятельности, не заставляющей организм работать столь же напряженно.

Кроме того, роуп-скиппинг укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, он способствует развитию силы и выносливости мышц ног. (Бег, кстати, способствует развитию, только, выносливости этих же групп мышц.) Прыжки через скакалку также способствуют улучшению грациозности и координации движений.

Доктор Кеннет Купер, утверждает, что десять минут занятий со скакалкой оказывает на сердечно-сосудистую систему эффект, равный полученному при преодолении на велосипеде 2 миль в течение 6 минут, или 12 минут плавания, или игре двух сетов в теннисе, или при беге на одну милю.

Американский ученый Кеннет Купер предлагает следующие нормы нагрузки. Выразив физическую нагрузку в очках, он на основании многолетних исследований пришел к выводу, что для поддержания оптимального уровня выносливости мужчина должен набирать в неделю 35 очков, а женщина — 27. Основными составляющими нагрузки являются интенсивность, длительность и частота занятий в неделю. Например, учебно-тренировочный процесс состоит из 5 занятий в неделю по 15 минут. При этом в минуту выполняется от 90 до 100 прыжков, Это соответствует 35 очкам. Конечно, далеко не всем сразу удастся набрать нужное количество очков. Принцип постепенности увеличения нагрузки остается главным. Не следует торопиться, мышечная боль, вызванная чрезмерной нагрузкой, может резко снизить интерес к занятиям.

Представленная ниже формула позволяет определять в очках нагрузку, полученную во время тренировки.

Тренировка, длительностью меньше 10 минут:

$$P = (0,005 * M - 0,1) * t,$$

где P — количество очков; M — количество шагов в минуту; t — продолжительность выполнения упражнения в минутах.

Пример: тренировка в течение 5 минут с частотой. 100 шагов в минуту:

$$P = (0,005 * 100 - 0,1) * 5 = 2,00.$$

Тренировка, длительностью более 10 минут:

$$P = (0,005 * M + 0,1) * t - 2.$$

Пример: тренировка в течение 15 минут с частотой 100 шагов в минуту:

$$P = (0,005 * 100 + 0,1) * 15 - 2 = 7,0.$$

Чтобы обеспечить постепенное увеличение нагрузки, можно, воспользовавшись приведенными формулами и ориентируясь на индивидуальные особенности организма, составить индивидуальную программу тренировок или воспользоваться программой, предложенной Купером для разных возрастных групп и приведенной в его книге «Аэробика для хорошего самочувствия».

Для хорошей физической формы и ее поддержания Купер предлагает следующую программу для всех возрастов (таб. 1).

Таблица 1

Программа тренировок в роуп-скиппинге

| Время (мин, с) | Кол-во прыжков в минуту | Частота занятий в неделю | Очки за неделю |
|----------------|-------------------------|--------------------------|----------------|
| 12.30 или | 90-110 | 6 | 30,0 |
| 15.00 или | 90-110 | 5 | 31,25 |
| 17.30 или | 70-90 | 5 | 30,0 |
| 17.30 или | 90-110 | 4 | 30,5 |
| 20.00 | 90-110 | 3 | 27,0 |

В проведение тестовых соревнований вошли 4 дисциплины:

1. Скорость. Время 30 секунд.

2. Выносливость. Время — 1,2,3 минуты / 60,120,180 секунд.

Цель — Выполнить наибольшее количество прыжков, чем соперники в установленное время.

3. Сила. Время: не ограничено.

Цель: Выполнить наибольшую серию двойных (тройных) прыжков.

4. Фристайл. Время — 45-75 секунд

Цель: скипперу необходимо показать единое выступление из комбинации прыжков правильно выполненных и без ошибок. (Прыжки имеют сложность от 1 до 5 уровня)

Соревнования проходят как в отдельной дисциплине, так и в абсолютном зачете. Также проводятся и командные соревнования.

Из опыта практического применения, в рамках физического воспитания системы высшего профессионального образования, можно рекомендовать к использованию секционный метод работы по программе скипинга, адаптировав ее к условиям образовательного учреждения. Что дает поставленная таким образом физкультурно-оздоровительная работа?

Во-первых, занятия в секции роуп-скипинга дает возможность разнообразить деятельность, применяя как простые, классические прыжки, используемые на обычных уроках физической культуры, так и сложные по координации, технике и тактике действия.

Во-вторых, безоценочная система работы, основанная на соревновательном принципе, с одной стороны раскрепощает закомплексованность учащихся от неудач в данной спортивной деятельности, с другой стороны стимулирует желание быть лидером.

В-третьих, освоение каждый раз нового трюка (прыжка) повышает положительный эмоциональный тренировочный фон и приводит к заинтересованности в выполнении более сложных трюков.

В-четвертых, учащиеся могут совершенствовать свои скипинговые 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.. Прыжков со скакалкой великое множество. План работы факультативных занятий по скипингу включает в себя освоение техники индивидуальной работы со скакалкой, работы в парах, группах.

Эмоциональное тренировочное поле поддерживается вводом в ход занятия элементов шоу с использованием направлений в роуп-скипинге: «путешественник», «китайское колесо», «дабл-датч», «треугольник» и т.д. Итоговым действием факультативной подготовки учащихся по скипингу является тестовое соревнование.

Прыгайте с нами! Прыгайте как мы! Прыгайте лучше нас!

Примечания:

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

2. Бойко В.В. Подвижные игры. Скиппинг как форма физической рекреации (Часть 1) / В.В. Бойко. — Орел: Госуниверситет-УНПК, 2011. -94 с.

3. Давыдов В.Ю. Новые фитнес — системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учебное пособие — 2 — е изд., испр. и доп./ Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. — Волгоград: «ВолГУ», 2005. — 284 с.

О.О. Бриллиантова

*канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания
Кубанский государственный университет
г. Краснодар*

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМОВ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК СТУДЕНТОВ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА

Одним из основных условий, влияющих на наибольшее повышение уровня развития физических качеств, является непрерывность учебно-тренировочного процесса, обеспечивающая преемственность ближайших, отставленных и кумулятивных эффектов тренировки [1].

Интервалы между учебно-тренировочными занятиями должны выдерживаться в пределах, гарантирующих в общей тенденции неуклонное развитие тренированности. Практически это воплощается в систему регулярных занятий, конкретные черты которой обусловлены рядом обстоятельств:

- исходным уровнем подготовленности занимающихся;
- индивидуальными особенностями восстановления после нагрузки;
- бюджетом времени, выделяемым для занятий и т.д. [2].

Вместе с тем ограниченное количество учебных занятий по физической культуре в вузах, согласно регламентирующим документам, не может способствовать тренировочному, кумулятивному эффекту развития физических качеств студентов.

В связи с этим, на наш взгляд, одним из условий, обеспечивающих повышение уровня развития физических качеств студентов на академических занятиях, является оптимальное распределение объемов физических нагрузок в различные сезоны года.

Анализ рабочих программ по физической культуре студентов и результаты социологического опроса преподавателей физической культуры позволили установить объемы физических нагрузок, направленные на развитие отдельных физических качеств.

В результате анализа рабочих программ и проведенных исследований установлены практически одинаковые особенности дозировки объемов физических нагрузок на академических занятиях в учебном году преподавателями Кубанского государственного университета, Кубанского государственного медицинского университета и Кубанского государственного технологического университета.

В порядке значимости преподавателями физической культуры высших учебных заведений определена следующая последовательность объемов физических нагрузок для студентов (от общего объема нагрузок физической подготовки студентов (юношей) на академических занятиях в течение учебного года):

- осенью: на развитие выносливости отводится 41,3%; силы — 19,4%; быстроты — 15,2%; гибкости — 13,7%; ловкости — 10,4%;

- зимой: на развитие силы планируется 32,4%; быстроты — 19,5%; ловкости — 19,2%; выносливости — 18,3%; гибкости — 10,6%;

- весной: на развитие выносливости отводится 42,1%; силы — 19,8%; быстроты — 14,6%; ловкости — 13,3%; гибкости — 10,2%.

Дозировка объемов физических нагрузок с целью развития физических качеств практически одинаково планируется преподавателями как в осенний, так и в весенний периоды. Очевидно, данная закономерность связана с сезонами учебного года, которые позволяют проводить занятия по физической культуре на открытом воздухе.

Анализ рабочих программ по физической культуре студентов вузов свидетельствуют о необходимости дифференцирования основных физических качеств. Так, результаты исследования свидетельствуют о том, что такое физическое качество, как сила следует дифференцировать на собственно силовые способности и си-

ловую выносливость; выносливость — на общую и скоростную; быстроту — на скоростно-силовые и скоростные способности; гибкость — на пассивную и активную.

Необходимо отметить, что ловкость, которая характеризуется как сложное комплексное физическое качество, преподавателями физической культуры дифференцируется в такой степени, что не позволяет выявить какие-либо закономерности ее составляющих и чаще всего рассматривается как координационные способности.

Примечания:

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: Физическая культура и спорт, 1977. — 280 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебн. для интов физич. культ. — М.: Физическая культура, 1991. — 543 с.

В.В. Бритвина

*канд. пед. наук, доцент кафедры Туризма и сервиса РГУФКСМиТ
г. Москва*

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН В БАССЕЙНЕ

Актуальность. Беременность и роды - серьезное испытание для женского организма и, в настоящее время, не вызывает сомнения необходимость заблаговременной подготовки беременной женщины к предстоящим родам. Эта подготовка является профилактическим мероприятием по предупреждению осложнений беременности и родов.

Цель исследования разработать методику занятий физическими упражнениями в бассейне для беременных женщин с целью успешного протекания беременности и предупреждения осложнений при родах.

Методы исследования: Эффективность применения физических упражнений для беременных оценивалась по результатам

проведенных исследований частоты сердечных сокращений и артериального давления.

Методика и организация исследования. Первое погружение в бассейн проводится при температуре воды не ниже 27. Длительность пребывания в воде увеличивается постепенно от 10 до 40 минут, по 5-10 минут на каждом занятии с увеличением объема выполняемых упражнений.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. При выходе из воды беременным рекомендуется проводить обтирание массажным полотенцем, а затем отдохнуть в расслабленном состоянии 10-15 минут.

Контроль за состоянием беременных осуществляется до и после занятий в бассейне по показателям частоты сердечных сокращений и артериальному давлению.

Т.В. Воронина считает, что эффективное, полезное плавание заключается в том, что пловец затрачивает наименьшее количество энергии, чтобы продвинуть свое тело вперед в воде. Тяжелое плавание происходит в результате неправильных движений, как бы тащить свое тело. Беременная женщина, в силу происходящих изменений в форме тела по мере увеличения срока беременности, склонна к такому «тяжелому» плаванию. Хотя, по утверждению многих, только в воде они и чувствуют себя нормально. Увеличившийся живот мешает эффективно отталкиваться ногами, что требует от женщины больших энергетических затрат [3].

Если женщина слишком устает во время плавания, можно предложить ей плавать с ластами и не так сильно отталкиваться. Обычное дыхание, размеренные и медленные взмахи рук во время напряженного плавания делают его прекрасным упражнением для отработки правильного дыхания и тренировки сердечнососудистой системы, что необходимо во время родов.

Женщина, которая ощущает напряжение в области живота, должна избегать плавания кролем на спине. Если наблюдаются боли в спине, то можно попробовать плавать на боку. Стиль «баттерфляй» требует больших усилий и обычно не рекомендуется, а вот плавание на груди, и, особенно, на боку являются самыми подходящими [1,6].

По мнению Г.Дюминой, ходьба в воде является полезным упражнением на преодоление сопротивления воды. Плавные приседания, движения, имитирующие греблю — отличные виды уп-

ражнений. Круговые движения руками, различные виды движений на растяжение — совершенно безопасны для выполнения в воде, также как подпрыгивания и легкий бег. Но во время беременности следует избегать прыжков в воду [4].

По результатам исследования было выявлено влияние средств физической культуры на течение беременности и исход родов для матери и плода

Показатели ЧСС и АД в покое и при динамической нагрузке в контрольной и основной групп в разные периоды беременности ($M \pm m$) представлены в таблице.

Таблица 1

| Показатель | Контрольная группа | Экспериментальная группа |
|-----------------------|--------------------|--------------------------|
| В покое | | |
| ЧСС, уд/мин | 94,6±1,3 | 89,8±0,9 |
| САД, мм/рт.ст. | 108,5±1,3 | 113,1±1,1 |
| Вес, кг | 77,8±1,4 | 73,5±1,2 |
| Динамическая нагрузка | | |
| ЧСС, уд/мин | 148,5±1,3 | 142,7±0,9 |
| Время вост. ЧСС, мин | 7,7±0,2 | 7,0±0,2 |
| Время вост. АД, мин | 7,0±0,1 | 6,4±0,2 |
| PWC 170, кгм/мин | 643±19,1 | 771,2±15,6 |

Из представленных в таблице результатов видно, что у женщин экспериментальной группы, прошедших курс физической подготовки, к концу беременности наблюдается достоверное улучшение показателей, отражающих функциональные резервы организма и характеризующие работу аппарата кровообращения беременных женщин в покое, при динамических нагрузках [2,7].

Полученные данные свидетельствуют о том, что двигательный режим во время беременности повышает функциональные возможности аппарата кровообращения, делает его работу более экономичной. Это дает возможность компенсировать ухудшение условий работы сердечно-сосудистой системы, по мере увеличения срока беременности.

Сравнение с контрольной группой показывает, что к концу беременности у женщин с активным двигательным режимом физическая работоспособность выше на 19,9%.

На основании изучения эффективности применения физической подготовки беременных женщин к родам можно сделать следующий вывод:

Регулярные занятия физическими упражнениями во время беременности повышают эффективность функционирования системы кровообращения у беременных женщин, способствует правильному дыханию, а также улучшает их адаптацию к динамическим нагрузкам [5].

Примерный комплекс оздоровительных упражнений в бассейне:

1. Упражнения на растяжку.

Необходимо стать у бортика бассейна и выполнять различные виды растягивающих упражнений:

Постараться сесть на продольный шпагат — до той степени, до какой возможно;

Постараться сесть на поперечный шпагат;

Подпрыгивая вверх, постараться максимально расставить ноги в стороны;

Упереться в стенку бассейна обеими максимально широко расставленными ногами и пружинящими движениями присесть вниз;

Положить одну ногу на станок и присесть, повторять симметрично с обеих ног;

Отставляя поочередно правую и левую ногу в сторону и присесть на полушпагат.

2. Упражнения на скручивание.

Упражнение на скручивание тела удобно выполнять следующим образом: взяться руками за бортик, присесть, и, оттолкнувшись на носочках, развернуть туловище поочередно то в одну, то в другую сторону. То же упражнение можно выполнять и не сгибая ног, не присаживаясь. Либо лечь в воду, держась за бортик бассейна, ногами выполнять вращательные движения, как при езде на велосипеде, или попеременно ударять ими по поверхности воды. Лечь на живот, держась руками за бортик, ногами оттолкнуться от воды, руки вытянуть, описывая ногами полукругля, медленно подтягивать колени к животу.

3. Упражнения на расслабление.

После выполнения некоторых упражнений, приложения к занятиям определенных усилий почувствуется определенная нагрузка, и нужно будет дать возможность немного отдохнуть:

Можно лечь на спину, положив голову на надувную подушку, руки вытянуть в стороны и, расслабившись, отдыхать на воде.

Можно лечь на живот, задержав дыхание, опустить голову под воду и легко, доверяя воде, подвигать руками, ногами, всем телом.

4. Групповые упражнения для беременных в бассейне.

В бассейне желательно заниматься не в одиночестве, а с группой других беременных женщин под присмотром специального тренера. Такие занятия приятнее, веселее, безопаснее и полезнее. В качестве групповых можно рекомендовать следующие упражнения:

Все женщины становятся друг за другом, широко расставив ноги, как при игре в ручеек. Первая женщина ныряет и проплывает в "воротца" под ногами всех других, а затем становится в конце. Затем начинается движение "ручейком" следующая.

Женщины становятся боком друг к другу, расставив ноги, в то время как одна из них проплывает под ногами остальных, выполняя движения "восьмеркой".

Весело и увлекательно проходят и коллективные прыжки "лягушкой". Для этого необходимо широко расставить ноги, как во второй балетной позиции, присесть и активно оттолкнувшись ногами, выпрыгнуть. Это упражнение можно выполнять с полным погружением под воду.

5. Упражнения на задержку дыхания.

Особую группу упражнений составляют упражнения на задержку дыхания. Предлагаемые позы способствуют длительной задержке дыхания у мамы, что поможет ей правильно тужиться в родах, а ребенку — лучше перенести кислородное голодание, испытываемое в момент прохождения родовых путей.

6. Поза "Бабочка".

Это упражнение способствует лучшему ощущению своего ребенка, потому что в этих позах мама находится в положении, сходном с положением ребенка, вокруг нее — вода бассейна, как и вокруг него - околоплодная жидкость. Для того, чтобы принять позу бабочки, нужно, одновременно с опусканием головы под воду, легко подпрыгнуть и обхватить руками сжатые стопы, колени при этом нужно максимально развести в стороны. Вас, как поплавоч, вынесет на поверхность — в этом положении удобно задерживать дыхание.

7. Поза "Ребенка".

Эта поза состоит в имитации внутриутробного положения ребенка - ноги подтянуты к себе, и стопы скрещены, а руки скрещены на груди. Вы набираете воздух и опускаетесь в этом положении под воду. Очень полезно будет плавать с задержкой дыхания и неглубоко нырять.

Упражнения, которые вы можете выполнять в воде, укрепляют спину, мышцы живота, активизируют кровообращение, являются отличной профилактикой варикозного расширения вен. Выталкивающая сила воды позволяет чувствовать себя легкой и невесомой, и чем большим будет становиться срок, тем заметнее будет вас выталкивать на поверхность.

Примечания:

1. Байюр К.М. Здоровый образ жизни / К.М. Байюр, К.Л. Шейнберг. - М.: Мир, 2005. — с. 130- 152.
2. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж / Н.А. Белая. - М.: Советский спорт, 2002. - с. 162-166.
3. Воронина Т.В. Здоровье беременной женщины / Т.В. Воронина. - М.: 2003. - с. 46-68.
4. Дюмина Г.В. В ожидании ребенка / Г.В. Дюмина. - М.: АСТ, Астрель, 2009. - с. 133-156, с.194-225.
5. Лоуренс Д. Акваэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс // Практическое пособие.- М.:ФАИР-ПРЕСС, 2009. - с. 107-173, с. 188-206, с. 247-254.
6. Мелемчук Т.Н. Готовимся к рождению ребенка / Т.Н. Мелемчук, В.Н. Касьянова. - М.: Коголет, 2009. - с.8-37.
7. Персианинов Л.С. Особенности функции кровообращения у беременных, рожениц и родильниц / Л.С. Персианов, В.Н. Демидов. - М.: Медицина, 2007. - с.46-58.

В.В. Бритвина

*канд. пед. наук, доцент кафедры Туризма и сервиса РГУФКСМиТ
г. Москва*

ГОСУДАРСТВЕННОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ЕДИНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ РЕЕСТР, СТАНДАРТИЗАЦИЯ, СЕРТИФИКАЦИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Туризм, в силу вовлеченности огромного количества людей, не может оставаться без специальных правовых, организационных, экономических средств воздействия, в том числе с целью ограничения отрицательных сторон конкуренции и обеспечения социальных основ защиты населения.

Основные цели, принципы и способы государственного регулирования туристской деятельности в нашей стране изложены в Федеральном законе «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» [3].

Законодательство Российской Федерации о туристской деятельности состоит из названного закона, принимаемых в соответствии с ним федеральных законов, а также законов и иных нормативных правовых актов субъектов Российской Федерации [4].

Россия признает туризм одной из приоритетных отраслей экономики, содействует туристской деятельности, осуществляет защиту и поддержку российских туристов, туроператоров, турагентов и их объединений.

В России управление туристской деятельностью осуществляет Федеральное агентство по туризму. А также оказывают влияние на состояние туризма: Министерство иностранных дел РФ, Министерство внутренних дел РФ, Федеральная миграционная служба, Федеральная служба безопасности и Федеральная таможенная служба.

В соответствии с Указом Президента РФ от 12 мая 2008 г. № 724 «О Федеральном агентстве по туризму и Федеральном агентстве по физической культуре и спорту» образовано Федеральное агентство по туризму.

Федеральное агентство по туризму является федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по оказа-

нию государственных услуг, управлению государственным имуществом, а так же правоприменительные функции в сфере туризма.

Руководство деятельностью Ростуризма осуществляет Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ.

В статье 4 данного Закона определяются основные цели государственного регулирования туризма: обеспечение права граждан на отдых, свободу передвижения; охрана окружающей среды; развитие туристской индустрии и др. В этой же статье называются способы государственного регулирования туристской деятельности, такие как:

Определение приоритетных направлений развития туризма;

Нормативно-правовое регулирование в сфере туризма;

Содействие в продвижении туристского продукта на внутреннем и мировом рынках;

Защита прав и интересов туристов, защита их безопасности;

Содействие кадровому обеспечению в сфере туризма;

Развитие научных исследований в сфере туризма;

Стандартизация и классификация объектов туристской индустрии;

Формирование и ведение единого федерального реестра туроператоров;

Взаимодействие с иностранными государствами и международными организациями в сфере туризма.

Государственное регулирование туристской деятельности в России осуществляет орган исполнительной власти, на который возложены функции по проведению государственной политики, нормативно-правовому регулированию, оказанию государственных услуг — Федеральное агентство по туризму [2].

Один из способов государственного регулирования туристской деятельности в России — ведение Единого федерального реестра туроператоров. Реестр ведется Федеральным агентством по туризму.

В целях защиты прав и интересов туристов на территории Российской Федерации статья 4 Федерального закона «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» обязывает туроператоров получать финансовое обеспечение в форме договора страхования гражданской ответственности за неисполнение или за ненадлежащее исполнение обязательств по договору реализации

туристского продукта либо банковской гарантии исполнения обязательств по договору о реализации туристского продукта.

Сведения о туроператоре, получившем такое обеспечение, вносятся в реестр.

Институт финансового обеспечения является новеллой ФЗ от 5 февраля 2007 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об основах туроператорской деятельности в Российской Федерации». Изменения вступили в силу с 1 июня 2007 г. Он заменяет собой институт лицензирования. С 1 июня 2007 г. туроператорская и турагентская деятельность в России лицензированию не подлежит.

Сведения о туроператоре вносятся в Реестр на основании заявления туроператора. К заявлению прилагаются также:

копии учредительных документов, копия свидетельства о внесении в государственный реестр юридических лиц; копия свидетельства о постановке на налоговый учет; копия договора страхования гражданской ответственности за неисполнение или за ненадлежащее исполнение туроператором обязательств по договору о реализации туристского продукта; информация об адресах юридического лица; документ, подтверждающий полномочие руководителя заявителя; копия паспорта руководителя юридического лица; реестровая карточка. Естественно, все копии документов должны быть нотариально заверены.

Далее, по специальному заявлению туроператора, сведения о котором занесены в Единый Федеральный реестр, Федеральное агентство по туризму выдает соответствующее свидетельство.

Федеральное агентство по результатам рассмотрения и проведенной предварительной правовой экспертизы поданных документов информирует заявителя о соответствии или несоответствии представленных документов требованиям закона. Информация об юридических лицах, размещается на сайте Ростуризма.

Отказать во внесении в реестр могут вследствие предоставления недостоверных сведений о туроператоре либо о несоответствии финансового обеспечения требованиям закона.

Федеральный орган исполнительной власти в сфере туризма исключает сведения о туроператоре в случаях ликвидации туроператора и исключения туроператора из реестра юридических лиц; прекращения деятельности туроператора в результате его реорганизации (кроме реорганизации в форме преобразования);

непредставления туроператором сведений о наличии у него финансового обеспечения на новый срок [1,5].

Решение об исключении туроператора из реестра должно быть мотивированно.

По заявлению туроператора, федеральный орган исполнительной власти в сфере туризма может выдать свидетельство о внесении в Реестр.

В сфере туризма действует ряд государственных стандартов, утвержденных Госстандартом России, лежащих в основе сертификации туристско-экскурсионных услуг:

ГОСТ-Р 50644—94 «Туристско-экскурсионное обслуживание / Требования по обеспечению безопасности туристов». В этом Стандарте используются ссылки на ГОСТы по пожарной безопасности, санитарно-гигиеническим требованиям к воздуху рабочей зоны, о допустимых уровнях шумов в жилых помещениях и общественных зданиях, на правила пожарной безопасности туристских баз и кемпингов. При предоставлении туристских услуг должен быть обеспечен приемлемый уровень риска для жизни и здоровья туристов. К вредным рискам этот ГОСТ относит: травмоопасность, воздействия окружающей среды, пожароопасность, опасность излучений, повышенная запыленность и загазованность, возможность возникновения катастроф и т.д [9].

Контроль над выполнением требований безопасности туристов обеспечивают органы государственного управления. Контроль осуществляется в начале сезона, а также в ходе текущих проверок.

Текущие проверки обеспечения безопасности проводятся в соответствии с планами и графиками технических осмотров зданий, транспортных средств, пляжей и мест для купаний, туристского снаряжения, проверок приготовления пищи, проверок готовности к выходу туристов в походы.

ГОСТ-Р 51185—98 «Туристские услуги. Средства размещения. Общие требования».

Стандарт подразделяет средства размещения на коллективные и индивидуальные. К коллективным относятся: гостиницы и аналогичные средства размещения (мотель, пансионат) и специализированные средства размещения (санаторий, базы отдыха, кемпинги). К индивидуальным средствам размещения относят: квартиры, комнаты, дома, коттеджи [9].

Стандартом определяются требования к проектированию и застройке средств размещения, территории средств размещения, обслуживающему персоналу.

ГОСТ-Р 50681—94 «Туристское — экскурсионное обслуживание / Проектирование туристских услуг». В этом Стандарте даны определения понятий: «туристская услуга», «заказчик», «туристский маршрут», «туристская трасса», «портфель экскурсовода», «описание туристской услуги» и другие. Стандарт устанавливает порядок разработки документации при проектировании туристских услуг. Определяются последовательность проектирования туристских услуг, образца документов по проектированию туристских услуг [6,7].

ГОСТ-Р 50690—2000 «Туристские услуги. Общие требования». Данный Стандарт восполняет пробелы в обеспечении туристской деятельности. В нем приведены определения, которых нет в Законе «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»: «маршрут путешествия», «договор с туристом», «аннуляция» и др. Также указанный ГОСТ дает классификацию туристских услуг и видов туров[8].

Стандарт определяет условия для договора о выездном туризме в части ответственности принимающей стороны — иностранной туристской организации и перевозчика, для договоров между туроператором и турагентом в части ответственности друг перед другом; определил требования к информации о туре, содержание памятки туриста.

В любой отрасли, где бы ни производилась стандартизация, основным требованием к деятельности по стандартизации является ее системность, т.е. обеспечение взаимной согласованности, непротиворечивости, унификации и исключение дублирования требований по стандартизации. Необходимость и достоверность оценки качества туристского продукта усиливаются по мере все большего вовлечения стран в международный туристский рынок. Высокий и разнообразный спрос на туристские услуги во всем мире делает необходимым взаимное признание результатов деятельности различных предприятий сферы туризма. Высший уровень такого признания - сертификация, гарантирующая, что продукт (услуга) отвечает определенным требованиям и имеет заданное качество.

Примечания:

1. Анисимов В.П. Метрология, стандартизация и сертификация (в сфере туризма) : учеб. пособие для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования, обучающихся по специальности "Туризм" : Доп. Минобрнауки РФ / В.П. Анисимов, А.В. Яцук. - М.: Альфа-М: Инфра-М, 2010. - 252 с.: ил.
2. Баумгартен Л.В. Стандартизация и сертификация в туризме : практикум / Л.В. Баумгартен. - М.: Дашков и К, 2010. - 301 с.: ил.
3. Баумгартен Л.В. Стандартизация и сертификация в туризме : учеб. для студентов, обучающихся по специальности "Соц.-культур. сервис и туризм" : рек. ГОУ ВПО "Гос. ун-т упр." / Л.В. Баумгартен. - М.: [Дашков и К], 2010. - 349 с.: табл.
4. Волошин Н.И. Правовое регулирование в туризме : учеб. по специальностям "Менеджмент орг." и "Туризм" : рек. Науч.-метод. советом РМАТ / Н.И. Волошин ; Рос. междунар. акад. туризма. - [3-е изд., испр. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2007. - 502 с.: табл.
5. Гулиев Н.А. Стандартизация и сертификация социально-культурных и туристских услуг : учеб. пособие : рек. ред.-издат. советом Рос. акад. образования / Н.А. Гулиев, Б.К. Смагулов ; Рос. акад. образования, Моск. психолог.-соц. ин-т. - М.: Флинта, 2008. - 240 с.
6. ГОСТ Р 28681.0-90 «Стандартизация в сфере туристско-экскурсионного обслуживания. Основные положения».
7. ГОСТ Р 50681-94 «Туристско-экскурсионное обслуживание. Проектирование туристических услуг».
8. ГОСТ Р 50690-2000 «Туристские услуги. Общие требования» (принят взамен ГОСТ Р 50690-94).
9. ГОСТ Р 51185-98 «Туристские услуги. Средства размещения. Общие требования».

В.В. Бритвина

канд. пед. наук, доцент кафедры Туризма и сервиса

С.Е. Седенков

преподаватель кафедры Туризма и сервиса РГУФКСМиТ

г. Москва

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ТУРИЗМЕ

Актуальность. Силы и средства обеспечения безопасности создаются и развиваются в Российской Федерации в соответствии с решениями Правительства РФ. Указами Президента РФ, кратко-

срочными и долгосрочными федеральными программами обеспечения безопасности.

Обеспечение безопасности всегда являлось важнейшей проблемой человечества во всех сферах деятельности. Человек с момента своего зарождения подвергается изменяющимся опасностям природного, техногенного, антропогенного, биологического, социального, экологического характера.

Первым и основным аспектом обеспечения безопасности туриста является наличие договора на все предоставляемые услуги между туристским предприятием и туристом, в котором последнее обязуется качественно и безопасно организовать отдых клиента на основании своих договоров с перевозчиком, принимающей стороной, туроператором, гостиницами, экскурсионными бюро, пунктами питания, аккредитации в МИД России, посольствах.

Развитие туризма осуществляется в определенной естественной и социальной среде, которая оказывает решающее влияние на ее результаты. Это влияние не всегда бывает благоприятным. Опасности физического и социального характера должны приниматься в расчет субъектами индустрии туризма, которым следует минимизировать и предотвращать разнообразные угрозы безопасности туристской деятельности предотвращать разнообразные угрозы безопасности туристской деятельности их имущества, а также нанесение ущерба природной среде во время путешествия [1,6].

Цель исследования — изучить систему безопасности в туризме

Объект исследования — безопасность в туризме.

Предмет исследования — общие требования, меры и методы безопасности в туризме.

Все виды туристских услуг должны быть безопасны для здоровья, жизни и имущества потребителей. Безопасность туристских услуг должна быть обеспечена как при нормальных условиях обслуживания, так и в чрезвычайных условиях (стихийных бедствиях и проч.). Туристские трассы должны размещаться в районах с благоприятными экологическими и санитарно-эпидемиологическими условиями. Помещения, транспортные средства, в которых предоставляются туристские услуги, туристское снаряжение и инвентарь, предоставляемый туристам напрокат, должны соответствовать требованиям, установленным действующей нормативной документацией (Санитарными нормами и

правилами, Строительными нормами и правилами, правилами пожарной безопасности и др.). Обслуживающий персонал туристских предприятий должен быть обучен действиям по обеспечению безопасности туристов[13].

При оказании туристских услуг должен быть обеспечен приемлемый уровень риска для жизни и здоровья туристов, как в обычных условиях, так и в чрезвычайных ситуациях, возникающих в стране путешествий.

Риск для жизни и здоровья человека в туристско-экскурсионном обслуживании возникает в условиях:

существования источников риска;

проявления данного источника на опасном для человека уровне; подверженности человека воздействию источников опасности.

Вредные факторы (факторы риска) в туризме могут быть классифицированы следующим образом:

травмоопасность, воздействие окружающей среды, пожароопасность, биологические воздействия, психофизиологические нагрузки, опасность излучений, химические воздействия, повышенная запыленность и загазованность, прочие факторы, специфические факторы риска.

Рассмотрим некоторые из них:

Травмоопасность может возникнуть в результате перемещения механизмов, предметов и тел; вследствие сложного рельефа местности; передвижения горных пород (камнепадов, селей, лавин); неблагоприятных эргономических характеристик используемого туристского снаряжения и инвентаря, влекущих травмы (тесная спортивная обувь, неудачная конструкция крепления горных лыж, узкие лямки рюкзаков и т.п.); опасных атмосферных явлений (статическое электричество, молнии, град и т.п.) [3,5].

Снижение травмоопасности обеспечивается:

защитными устройствами и ограждениями при использовании подвижных механизмов, предметов, опасных участков территории (подъемников, канатных дорог, участков осыпей в горах, у водоемов, горнолыжных трасс и т.д.);

использованием средств индивидуальной защиты (страховочных веревок, обвязок при пересечении сложных участков туристского маршрута, головных шлемов, ледорубов, крючьев и прочего страховочного снаряжения);

соблюдением эргономических требований к туристскому снаряжению и инвентарю;

соблюдением требований строительных норм и правил к жилым и общественным зданиям и требований соответствующих нормативных документов к техническому состоянию транспортных средств, используемых для перевозок туристов (экскурсионных автобусов, плавсредств, пассажирских поездов и т.д.);

соблюдением правил эксплуатации используемого инвентаря и оборудования (лифтов, подъемников, тележек и прочего), обеспечивая его безопасную работу;

упреждающим информированием туристов о факторах риска; мерах по предупреждению травм и о принятии экстренных мер в случае получения травмы.

Специфические факторы риска в туризме обусловлены:

техническим состоянием используемых объектов (туристских гостиниц, баз, кемпингов, канатных дорог и подъемников, туристских трасс, в том числе, горно-пешеходных, лыжных, горнолыжных, водных, верховых и вьючных животных, разнообразных транспортных средств, в том числе велосипедов, маломерных и гребных судов);

сложным рельефом местности (речными порогами, горными склонами, моренными, скальными, ледовыми участками туристских трасс и т.п.);

уровнем профессиональной подготовленности обслуживающего персонала (инструкторов, экскурсоводов, гидов и др.);

подготовкой туристов к передвижению по маршруту определенного вида и категории сложности (инструктаж, экипировка и т.п.);

информационным обеспечением (гидрометеорологические прогнозы; маркировка трасс туристских маршрутов; очаги возникающих стихийных бедствий; изменение энтомологической, орнитологической и иных ситуаций).

В каждом туристском предприятии должны быть разработаны и утверждены планы действий персонала в чрезвычайных ситуациях (стихийных бедствиях, пожарах и других), включающие взаимодействие с местными органами управления, участвующими в спасательных работах [4,7].

Руководитель туристского предприятия несет ответственность за подготовленность персонала к действиям в чрезвычайных си-

туациях (стихийные бедствия, захват заложников и т.д.). Гиды групп должны быть обучены и физически подготовлены к роли охранника (обезвреживание карманников, разрешение конфликтов в баре или ресторане, защита тургруппы от вымогателей и попрошайек и т.д.).

Требования к безопасности обслуживания для конкретных видов туристских услуг устанавливаются нормативной документацией на соответствующие виды услуг: государственными стандартами, Правилами, Уставами, Кодексами и другими [2].

Туристские предприятия обязаны ознакомить туристов с элементами риска каждой конкретной туристской услуги и мерами по его предотвращению.

Информация, необходимая для туристов в целях охраны их жизни и здоровья, предоставляется заблаговременно, до начала отдыха и в процессе обслуживания.

Информация, обеспечивающая безопасность жизни и здоровья туристов в процессе обслуживания, предоставляется в порядке, установленном действующей нормативной документацией.

Контроль безопасности обслуживания туристов осуществляется на основе использования следующих методов:

визуального, (путем осмотра соответствующих объектов: территории, по которой проходит трасса туристского похода, туристского снаряжения и инвентаря и т.д.);

с использованием средств измерения (контроля качества воды, воздуха и т.д., технического состояния трассы, подъемных механизмов, транспортных средств. и т.д.);

социологических исследований (путем опроса самих туристов и обслуживающего персонала);

аналитического (анализа содержания документации: паспорта трассы; медицинского журнала осмотра туристов, выходящих на маршрут и других документов).

Безопасность туризма должна быть основана на тщательно продуманной, целенаправленной и комплексной системе мер в целях создания таких условий, при которых любое происшествие с туристом заведомо не могло бы произойти. Безопасность туризма можно подразделить на ряд уровней, начиная с безопасности средств размещения и транспорта, гостиничных и рекреационных комплексов, туристских центров, а также страны в целом. При

этом вводимые меры безопасности не должны наносить ущерб интересам, ущемлять права и свободы, как самих туристов, так и местных жителей.

Все виды туристских услуг должны быть безопасны для здоровья, жизни и имущества потребителей. Безопасность туристских услуг должна быть обеспечена как при нормальных условиях обслуживания, так и в чрезвычайных условиях (стихийных бедствиях и проч.). Туристские трассы должны размещаться в районах с благоприятными экологическими и санитарно-эпидемиологическими условиями. Помещения, транспортные средства, в которых предоставляются туристские услуги, туристское снаряжение и инвентарь, предоставляемый туристам напрокат, должны соответствовать требованиям, установленным действующей нормативной документацией (Санитарными нормами и правилами, Строительными нормами и правилами, правилами пожарной безопасности и др.). Обслуживающий персонал туристских предприятий должен быть обучен действиям по обеспечению безопасности туристов [2,7].

Примечания:

1. Гаранин Н.И. Менеджмент безопасности в туризме и гостеприимстве: учебник. — М.: Советский спорт, 2005. — 224 с.

2. Писареский Е.Л. Безопасность туризма. Правовое обеспечение. В 3-х кН. Кн. 1. Основы безопасности туризма: учеб. — метод. пособие. — М.: Финансы и статистика, 2007. — 320 с.

3. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: обеспечение безопасности в туризме и туристской индустрии: учебное пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2009. — 277 с.

4. Масрюков Б.С. Безопасность в чрезвычайных ситуациях: уче.. для студ. высш. учеб. заведений / Б.С. Масрюков. — 3-е изд. перераб. и доп. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 136 с.

5. Новейшая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях / пер. с англ. Е. Швецова. — М.: АСТ: Астрель, 2007. — 320 с.

6. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / Под ред. Губаненкова С.М. — СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2007. — 278 с.

7. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. — М.: Издатель И.В. Балабанов, 2008. — 124 с.

А.Г. Бусарин

*канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры
Набережночелнинский филиал института экономики, управления и права
г. Казань*

ГЕТЕРОХРОННОСТЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Актуальность. Направленность на высшие достижения — главная закономерность тренировочного процесса лыжников-гонщиков. Путь к достижению высоких результатов в лыжных гонках достаточно длинный и тернистый, имеет свои возрастные, специфические характеристики и подвержен определенным закономерностям [1]. Поиск основных принципов планирования тренировочных программ от юных спортсменов до взрослых лыжников-гонщиков является в современных лыжных гонках наиболее актуальным.

Целью исследования является изучение и выбор основных направлений тренировки лыжников-гонщиков на протяжении всех этапов многолетней подготовки.

Задачи исследования. Основными задачами исследования являются определение последовательности развития физических качеств, формирования умений и навыков, обучения способам передвижения на лыжах, приобретения тактических навыков, выбор оптимальных объемов и интенсивности нагрузок в зависимости от возраста и пола.

Методы исследования. Методами исследования являются: изучение и анализ методической литературы, изучение дневников и планов спортсменов, собственный опыт работы в качестве тренера, рекомендации ведущих специалистов лыжного спорта.

По мнению одного из ведущих тренеров по лыжным гонкам и биатлону Н. Лопухова, необходимо выстраивание четкой системы от детского спорта к взрослому. В основе методики подготовки лыжников-гонщиков должен лежать не годичный, а многолетний цикл.

К сожалению, действующая система оценки работы детских тренеров подталкивает к форсированной тренировке юных лыж-

ников, к натаскиванию на сиюминутный результат. Одним из важнейших условий в подготовке юных лыжников — разносторонняя физическая подготовка, создание фундамента для дальнейшего роста спортсмена с учетом возрастных анатомо-физиологических особенностей развивающегося организма, психологической настроенности к многолетней циклической деятельности [2].

Успешная будущая спортивная деятельность зависит от уровня общей выносливости, проявляемой в специфических и неспецифических условиях. Воспитание общей выносливости укрепляет здоровье, повышает функциональные возможности организма детей, гармонично развивает основные физические качества, способствует созданию прочной основы для дальнейшей спортивной деятельности. Использование средств, способствующих развитию выносливости, при рациональном сочетании с другими средствами спортивной тренировки, одновременно способствует развитию и таких физических качеств, как быстрота, сила, ловкость [3].

В подготовке юных лыжников должен использоваться широкий круг средств общей физической подготовки, и, в частности, спортивные и подвижные игры на свежем воздухе, бег, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных мышечных групп.

Необходимо создание «школы» движений лыжников — фонда умений и навыков, овладение техникой различных способов передвижения на лыжах, которая во многом зависит от успешного решения одной из основных задач начальной подготовки юного лыжника — развитие равновесия. Это связано с тем, что передвижение на лыжах в основном происходит в одноопорном положении. Развитие этого качества во многом связано с совершенствованием вестибулярного аппарата и двигательного анализаторов. Функциональные возможности вестибулярного анализатора могут быть резко повышены в возрасте от 8 до 14 лет, максимум развития достигается у мальчиков к 13-14 годам, у девочек к 12-13 годам.

Сегодня в теории и методике подготовки юных лыжников большое место отводится изучению оптимизации планирования тренировочных требований и их влияние на организм молодых спортсменов. Установление величин допустимых тренировочных нагрузок неразрывно связано с объективной оценкой, контролем

за их воздействием на организм спортсменов. Здесь решающее значение имеет кардио-респираторная система, обеспечивающая снабжение работающих мышц кислородом и определяющая их физическую работоспособность (PWC), имеющую взаимосвязь со спортивной работоспособностью [4].

Контрольные упражнения и нормативные показатели, динамика их развития должны быть ориентиром в работе тренера и основными отправными данными при планировании подготовки молодых спортсменов. После того как все системы и органы, опорно-двигательный аппарат будут соответственно подготовлены, организм молодого спортсмена созреет, можно приступать к развитию специальной выносливости и решать соревновательные задачи.

При участии юных спортсменов в соревнованиях не должна стоять задача показать любой ценой максимальный результат. В первую очередь необходимо решать определенные тактические задачи: правильное распределение сил на дистанции с акцентом более сильного прохождения финишного отрезка; грамотно использовать арсенал лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, силы соперников, подготовленности трассы; участвовать в тестировании лыж и смазки, выбрать правильную технологию подготовки лыж.

Вопрос о правильном соотношении различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок в зависимости от возраста — один из главных. От этого зависит динамика тренированности и конечный результат в целом. Объем и интенсивность — неразрывные стороны тренировочной нагрузки. И вместе с тем, их максимальные величины не могут быть использованы на одном и том же этапе без ущерба для развития тренированности. Мы не даем определенных цифровых рекомендаций в отношении величин нагрузки, а рассматриваем в данной работе лишь определенные принципы тренировки на различных этапах планирования многолетней подготовки лыжников-гонщиков.

В практике лыжного спорта на различных этапах подготовки используют несколько методов тренировки: равномерный, переменный, повторный и интервальный. Необходимо обратить внимание на последовательности воспитания общей и специальной выносливости. У юных лыжников должен преобладать равномерный и переменный методы воспитания выносливости. Повторный

и интервальный методы должны включаться в программу тренировки очень аккуратно и с целью воспитания скоростно-силовых качеств, а не воспитания специальной выносливости.

В тренировочной работе с молодыми лыжниками необходимо исходить из того, что определяющим качеством лыжника-гонщика являются выносливость и, прежде всего, нужно развивать те органы и системы, которые способствуют развитию этого качества. Значит средства и методы тренировочного процесса, должны быть подчинены задаче развития этих функций. Кроме того, именно в подростковом возрасте следует развивать важные для юного лыжника качества: быстроту, силу, ловкость, гибкость. Только при достаточном развитии этих качеств можно переходить над важнейшими для лыжника-гонщика качествами силовой и скоростной выносливости.

Процессы развития организма имеют два периода ускорения: от рождения до 4-5 лет и от 11-12 до 17-18 лет. Нас интересует второй период, получивший название «пубертатный скачок». Как известно, возраст от 11-12 до 17-18 лет отличается активным протеканием процесса полового созревания.

Именно в этот период бурно развивается вегетативная система — основа жизнеобеспечения организма. Прежде всего, это сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Особенность состоит в том, что вегетативная система, находясь в стадии естественного бурного развития, получает дополнительное мощное ускорение в своем формировании под воздействием тренировочной нагрузки. Отсюда вытекает один из принципов, известный специалистам, но далеко не всеми принятый. Одна из задач тренировочного процесса в период полового созревания состоит в обеспечении условий, способствующих нормальному естественному развитию организма юных спортсменов. Выбор оптимального варианта возрастной динамики величины нагрузки должен вытекать из особенностей развития организма. Специалистами установлена гетерохронность развития физических качеств. Отмечены периоды, отличающиеся интенсивным формированием силы, быстроты, ловкости, гибкости. Наибольший эффект от тренировки достигается в период бурного развития физических качеств. Такие периоды получили название чувствительных или чувствительных.

Выводы. Опираясь на теоретические данные и практический опыт, а также руководствуясь, указанными выше аспектами мы сформулировали основные принципы методики многолетней подготовки лыжников-гонщиков:

дети до 10 лет знакомятся с основами лыжной техники, им прививается любовь к занятиям лыжным спортом;

до 14-летнего возраста дети должны заниматься общефизической подготовкой и полностью освоить технику способов передвижения на лыжах. В этот период важно, чтобы тренировка была разносторонней и многообразной. В основе обучения технике лыжных ходов в этом возрасте должны преобладать классические лыжные хода;

затем следует несколько лет постепенно возрастающих нагрузок, которые подводят организм молодых спортсменов к большим тренировочным объемам;

с 19 лет начинается основной этап участия в соревнованиях, когда от спортсменов требуются самые высокие результаты, на которые они способны.

Таким образом, подготовку лыжников на всех уровнях квалификации следует рассматривать как единый, слитный процесс, основанный на биологических закономерностях развития организма человека.

Примечания:

1. Кошкин А.А. Методы циклической нагрузки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде/ А.А. Кошкин // Лыжный спорт. — 1998. — № 1. — С. 13-15.
2. Кондрашова Н.А. Соотношение сил в мировых лыжных гонках/ Н.А. Кондрашова// Лыжный спорт. — 1989. — № 2. — С. 35-39.
3. Плохой, В.И. Возрастная динамика годовых объемов циклической нагрузки/ В.И. Плохой// Лыжный спорт. — 1998. — С.37-41.
4. Маматов В. Ф. Пути оптимизации тренировочного процесса биатлонистов высшей квалификации/ В.Ф. Маматов // Материалы научно-практической конференции «Система спортивной подготовки в биатлоне». — 2012. Омск. — С. 121-127.

В.С. Быков

*д-р. пед. наук, профессор кафедры физического воспитания
Уральский государственный университет (НИУ)*

А.В. Еганов

*д-р. пед. наук, профессор кафедры теории и методики борьбы
Уральский государственный университет физической культуры*

Л.А. Романова

*канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания
Уральский государственный университет (НИУ)*

С.А. Никифорова

*канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания
Уральский государственный университет (НИУ)*

г. Челябинск

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШЕЙПИНГОМ

Основной принцип шейпинга — целевая направленность по коррекции своей фигуры какой-то отдельной области тела, приближая её, насколько возможно в рамках соматотипа, к параметрам шейпинг-модели. Занятия шейпингом, объединяя современные информационные технологии системы занятий, во многом определяет направленностью программы с учетом индивидуального подхода в зависимости от возраста, типа телосложения, функциональных и физических кондиций.

Конверсионные условия являются важнейшими составляющими характеризующими эффективность методики тренировки, как формы объективной связи и преобразования явлений на основе приспособительного изменения их внешних, структурно-функциональных характеристик. Предполагают использование достижений спортивной науки и технологий, приемлемых для совершенствования форм, средств, методов и организации физического воспитания учащейся молодёжи.

Предметом конверсии, как указывает В.К. Бальсевич с соавт. [1], является оптимизация процесса физического воспитания путем адекватной его задачам модификации рабочих операторов — систем упражнений, принципов и методов их применения.

Анализ последних исследований в физическом воспитании касающихся информационных технологий по коррекции фигуры студенток, занимающихся шейпингом в зависимости от соматотипа выявил недостаточное количество публикаций выбранного направления исследования. Такие технологии позволили бы выявлять индивидуальные отклонения от нормы в фигуре внутри соматотипа и внести своевременную коррекцию исходя из уровня оценки текущего состояния занимающихся включая автоматизированные компьютерные программы.

Применение информационных технологий по коррекции фигуры студенток, занимающихся шейпингом в зависимости от соматотипа являются требованием времени. Коррекция фигуры предполагает изменение соотношения между отдельными анатомическими частями и составом тела человека внутри каждого соматотипа. Информационные технологии предполагают наличие педагогической технологии. Педагогическая технология — это последовательное, направленное воздействие на занимающихся тренером-преподавателем, осуществляемое на взаимосвязанные между собой компоненты подготовленности средствами тренирующих воздействий. Педагогическая технология имеет четыре составляющие: диагностику главных компонентов подготовленности, методику тренировки, построенную с учетом результатов диагностики; средства тренирующих воздействий и оценку результата воздействия [2, 3, 5].

В процессе биологического развития человека возникает широкий разброс всех анатомо-физиологических параметров, сказывающийся в дальнейшем на протяжении всей жизни. Соматотип человека тесно взаимосвязан со здоровьем и общей работоспособностью, что обуславливает плодотворную профессиональную деятельность, повышают адаптацию в социуме. При одном и том же уровне физической подготовленности люди с большей массой тела обладают большей мышечной силой.

Тотальные размеры тела, соотношение которых интегрально отражает общий уровень морфологического и функционального развития организма, позволяют характеризовать физическое развитие человека. Математические закономерности в пропорциях тела человека, хорошо сложенного, гармоничного человека пытались найти на протяжении многих тысячелетий. Красота человеческого те-

ла неразрывно связана с понятием о пропорциях и соразмерности. М. Витрувию, Леонардо да Винчи выделены основные закономерности пропорций человеческого тела — так называемый «квадрат древних»: длина распростертых рук равна росту человека. Вся древнегреческая культура развивалась под знаком золотой пропорции. В конце первого века до нашей эры, римский гражданин М. Витрувий создал труд, по соответствию пропорций человеческого тела. Его работы стали источником о пропорциях тела человека. Позднее Леонардо да Винчи нарисовал своего «Витрувианского человека». Этот рисунок несёт в себе шифр так называемого «золотого сечения», которое ввёл Леонардо да Винчи. Если человеческую фигуру перевязать поясом в горизонтальной плоскости по середине и отмерить расстояние от пояса до ступней, то эта величина будет относиться к расстоянию от того же пояса до макушки, как весь рост человека относится к длине от пояса до ступней. Рассуждая классическим языком — это две фигуры тела, одна из них вписана в квадрат, а в центр её — гениталии, другая — вписана в круг, а центр её — пупок. В любом произведении искусства несколько неравных, но близких к золотому сечению частей дают впечатление развития форм, их динамики, пропорционального дополнения друг друга. Наиболее распространено отношение на основе золотого сечения при возведении памятников.

Древнегреческий скульптор и теоретик искусства К. Поликлет вывел цифровой закон идеальных соотношений человеческого тела — высота головы должна укладываться в длину тела 8 раз, а высота лица — 10 раз. Он подсчитал, что длина стопы равняется длине предплечья и равна окружности кисти, сжатой в кулак. По его мнению, окружность шеи должна быть в два раза меньше объёма талии и равняться двум окружностям запястья [8].

Античным идеалом женской красоты эпохи Древней Греции и Древнего Рима считается Венера Милосская. Пропорции Венеры Милосской — $86 \times 69 \times 93$ при росте 164 (в пересчете на рост 175 пропорции $93 \times 74 \times 99$). Эталонем красивого тела у греков стала скульптура Афродиты: рост — 164 см, окружность груди — 86 см, талии — 69 см, бёдер 93 см [7].

Усредненные показатели «идеальной» женской фигуры нашего времени, имеют соотношения объёма груди, талии и бёдер 90:60:90. Если поделить объём талии на объём бёдер, получится

индекс, равный 0,7. Однако, полная женщина с объемом талии 90, а бедер 120 (массой под 100 кг) имеет примерно тот же индекс женского совершенства, что и женщина с общепринятым идеалом красоты, т.е. около 0,7. Этот индекс единственное, что объединяет массивных богинь плодородия с полотен рубенсовской эпохи и современных шейпинг-моделей.

На занятиях по физической культуре занимающиеся шейпингом могут нормализовать соотношения отдельных частей тела с помощью подобранной технологии. Представим некоторые определения понятий относящиеся к выбранной теме исследования.

Форма — это генетически обусловленная внешняя характеристика тела человека, интегрально сочетает индивидуально вычисляемые пропорции (индексы телосложения) и физические параметры.

Под пропорциями человека следует понимать математическое и графическое выражение взаимоотношения частей тела между собой. Они взаимосвязаны, подчинены и свойственны каждой форме телосложения. Пропорции тела определяются в первую очередь размерами костного скелета. Имеющиеся различия в пропорциях тела, формируются под влиянием ряда факторов: стадии созревания, скорости роста организма, возраста, образа жизни, дефинитивных пропорций, генетической детерминации и др. Однако в настоящее время в большей мере распространено понимание нормы как среднестатистического показателя, рассчитываемого однородной статистической совокупности. Норма должна рассматриваться в виде оптимального диапазона с учётом конституциональных особенностей типа телосложения. Нам представляется, что ориентирование на сопоставительные нормы некорректно. В связи с этим необходимы инновационные технологии по оптимизации пропорций тела занимающихся студенток, в связи с нормами выявленного соматотипа.

Тип конституции (соматотип) человека — это совокупность индивидуальных, относительно устойчивых морфологических, функциональных, анатомо-физиологических характеристик организма человека, сложившаяся на основе наследственных и приобретенных свойств, способность к определенному росту, обмену веществ, размножению и предрасположенности к заболеваниям [4, 5 и др.].

Наиболее распространенным в широкой практике способом оценки пропорций и телосложения человека является метод индексов. Телосложение по методике, предложенной профессором М.В. Черноруцким классифицируются на три основных типа [6].

1. Астенический (тонкокостный) тип женщин: продольные размеры преобладают над поперечными, конечности длинные, тонкая кость, шея длинная, узкие плечи, плоская грудная клетка, их обычно отличает небольшой вес, они энергичны, сравнительно слабо развиты мышцы. Продольные размеры преобладают над поперечными. Девушки тонкокостного типа телосложения имеют относительно меньшие окружности бедра и голени.

2. Нормостенический (нормокостный) тип. Характерно пропорциональность основных размеров тела. Женщины данного типа чаще имеют хорошую фигуру и длинные ноги, тонкую талию. Размеры их костей по длине и ширине занимают среднее положение между тонкокостным и ширококостным типом.

3. Гиперстенический (ширококостный) тип имеет широкие и тяжелые кости, поперечные размеры тела значительно больше, чем у нормокостных и особенно тонкокостных. Их плечи, грудная клетка и бедра широкие, а ноги и шея короткие. Считается нормальным — наиболее длинные ноги у тонкокостных женщин, а короткие — у ширококостных.

Поскольку костную структуру изменить невозможно, то изменение пропорций тела в некоторой степени возможно за счёт мышечной массы, уменьшения излишек жировых отложений и др., применяя специальные методики, адаптированные к возрасту, виду занятий, ориентируясь на определенные стандарты строения тела человека.

Для получения исследовательского материала были проведены специальные исследования студенток ЮУрГУ (НИУ), занимающихся шейпингом в количестве 180 человек. Окружности измеряли сантиметровой лентой, в см. Нормы разрабатывались для студенток в возрасте 18-19 лет, изъявляющих желание заниматься шейпингом. Далее студентки были разделены на три соматотипа (тонкокостный, нормокостный, ширококостный). Соматотип определялся по индексу Кетле как частное от деления массы тела, выраженной в граммах на рост в сантиметрах.

Далее внутри каждого соматотипа были разработаны оценочные нормативы на основе сигмальных отклонений и представлены по семибальной шкале. В границы среднего значения шкалы вошел диапазон значений в пределах $\bar{x} \pm 0,5\sigma$ и оценивался в четыре балла. Значения диапазона других границ показаны в табл. 1.

Таблица 1

**Шкалы оценки морфологических показателей
окружности голени студенток трех соматотипов,
занимающихся шейпингом см (Л.А.Романова, 2004)**

| Диапазон значений | 2 | $X \pm 2 \cdot -1$ | $X \pm 1 - 0,5$ | $X \pm 0,5$ | $X \pm 0,5 + 1$ | $X \pm 1 + 2$ | 2 |
|--|-------|--------------------|-----------------|---------------|-----------------|---------------|-------|
| Педагогическая оценка в баллах | | | | | | | |
| Показатели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Тонкокостный соматотип для индекса Кетле — < 326 | | | | | | | |
| Окружность правой голени | 29,4 | 29,4- 31,1 | 31,2- 32,0 | 32,1- 33,8 | 33,9- 34,8 | 34,9- 36,5 | 36,5 |
| Окружность левой голени | 29,7 | 29,7- 31,2 | 31,3- 32,0 | 32,1- 33,7 | 33,8- 34,5 | 34,6- 36,1 | 36,1 |
| Нормокостный соматотип для индекса Кетле — 326-355 | | | | | | | |
| Окруж. правой голени | 31,3 | 31,3- 33,0 | 33,1- 33,7 | 33,8- 35,1 | 35,2- 35,8 | 35,9- 37,1 | 37,1 |
| Окруж. левой голени | 31,2 | 31,2- 32,9 | 33,0- 33,6 | 33,7- 35,0 | 35,1- 35,7 | 35,8- 37,1 | 37,1 |
| Ширококостный соматотип для индекса Кетле — > 355 | | | | | | | |
| Окруж. правой голени | 32,3 | 32,3- 34,1 | 34,2- 35,0 | 35,1- 37,0 | 37,1- 37,8 | 37,9- 39,8 | 39,8 |
| Окруж. левой голени | <32,2 | 32,2- 34,0 | 34,1- 35,0 | 35,1- 37,0 | 37,1- 37,8 | 37,9- 39,8 | >39,8 |

На основании диагностики состояния различных звеньев тела, устанавливается конституционный тип развития, степень отклонения от соматотипа, определяется выбор соответствующей методики тренировки. По шкале оценки морфологических показателей трех соматотипов студенток, занимающихся шейпингом, на примере окружности голени, можно сравнить свою окружность с табличными и перевести их в баллы педагогической оценки.

К недостаткам ног относят: некрасивая форма, тонкие или полные голени, бёдра. Многие женщины хотят изменить пропорции мышечной массы. Среди мышц голени выделяют переднюю, латеральную и заднюю группы мышц. К передней группе относятся преимущественно разгибатели стопы, к латеральной — сгибатели и пронаторы стопы, к задней — сгибатели и супинаторы стопы.

Передняя группа мышц голени — разгибает и приводит стопу, поднимая ее медиальный край, разгибает стопу, поднимая ее латеральный (наружный) край вместе с третьей малоберцовой мышцей.

Латеральная группа мышц голени — отводит и сгибает стопу, опуская ее медиальный край, отводит и сгибает стопу, поднимая ее латеральный край.

Задняя группа мышц голени — сгибает голень в коленном суставе, сгибает и вращает стопу наружу, натягивает капсулу коленного сустава при сгибании и вращении голени. При фиксированном положении стопы тянет голень и бедро кзади.

Далее определялось направление коррекции и тренирующие воздействия на примере икроножной мышцы. Подобрать упражнения, которые концентрировали бы работу определенной части голени. Реакция мышц голени на тренирующие воздействия исключительно индивидуальна.

При оценке окружности голени представлены семь критериев, соответственно педагогической оценке по семи бальной шкале. Коррекции может осуществляться при следующих условиях.

Если индивидуальные значения оцениваются как низкие 1, 2 балла необходима специальная тренировка, направленная на повышение окружности мышц голени с применением специальной методики.

Если значения оцениваются в пределах 3, 4, 5 баллов и соответствует средней величине, то специальных корректирующих воздействий не следует оказывать на мышцы голени, а тренировка проходит в поддерживающем режиме. Возможны воздействия по коррекции формы голени.

Если окружность голени оценивается выше средней — от 6, 7 баллов, то необходима специальная коррекция, направленная на уменьшение окружности голени до средних величин.

Если окружность голени оценивается как высокая — выше семи баллов, то необходимы значительные воздействия по её коррекции в сторону уменьшения.

Ориентируясь на шкалы семи балльной оценки, предоставляется возможность выявить индивидуальные отклонения от нормы в рамках каждого соматотипа. В результате выявляются «проблемные зоны», в зависимости от чего разрабатываются индивидуальные программы коррекции для каждого из трех соматотипов (тонкокостный, нормокостный, ширококостный) студентов. Для каждого соматотипа на занятиях по шейпингу следует применять различные программы тренировки. Включая комплексы специальных упражнений можно улучшить фигуру или отдельные части тела. Заниматься упражнениями надо постоянно по 4-5 раз в неделю, не менее пяти-шести месяцев.

Таким образом, инновационные технологии оптимизации учебного процесса по физической культуре студентов, занимающихся шейпингом включает следующие составляющие:

1) диагностику соматотипа по индексу Кетле (тонкокостный, нормокостный, ширококостный);

2) семи балльные шкалы оценки для каждого соматотипа и части тела, разработанные на основе сигмальных отклонений;

3) выявление отклонений от нормы внутри соматотипа, определение направления корректирующих воздействий и выбор методики тренировки, направленной на повышение окружности, поддержание или снижение;

4) методику тренировки, включающую средства воздействий с применением спортивных снарядов, тренажеров, собственного веса и др. объединенные в комплексы из 6-8 упражнений с соответствующей дозировкой;

5) методы тренировки: повторные, комбинированные, интервальные (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха); строго регламентированного, избирательно-направленного воздействия и направленность тренирующих воздействий, построенную с учетом результатов диагностики; уменьшение, увеличение мышечной массы или поддержание имеющегося уровня, с учётом состава, режимов приёма пищи и др.;

6) учёт параметров физической нагрузки: количество повторений и очерёдность их выполнения, темпа выполнения упражне-

ний, времени отдыха между подходами и характера отдыха чередованием медленного бега с ходьбой, расслаблением мышц, дыхательными упражнениями, самомассажем групп мышц участвующих в физической нагрузке;

7) оценку результата воздействия по отклонению от нормы.

Практической значимостью работы явилось оценка отклонений показателей от нормативного в рамках каждого соматотипа. Выявленные отклонения служили ориентиром для направленного воздействия по коррекции отдельных частей тела посредством занятий шейпингом. Воздействия направлены на части тела студентов, которые выходят за пределы нормативных внутри каждого соматотипа.

Перспектива дальнейших исследований может быть направлена на разработку шкал оценки в зависимости от массы тела, биологического развития и возраста занимающихся.

Примечания:

1. Бальсевич В.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В.К. Бальсевич Г.Г. Наталов, Ю.К. Чернышенко // Теория и практика физической культуры. — 1997. — № 6. — С. 15-25.

2. Быков В.С. Теоретико-методологические основы физического самовоспитания учащейся молодежи / В. С. Быков, Л. А. Романова, С.А. Никифорова // Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой : материалы VI-ой межд. науч.-практ. конф. ; ТГУ. — Томск, 2003. — С. 13-16.

3. Еганов А.В. Коррекция фигуры студенток, занимающихся шейпингом с применением информационных технологий / А.В. Еганов, Л.А. Романова // Современные проблемы развития физической культуры и спорта. Вестник УГТУ-УПИ: сб. науч. ст.; УГТУ-УПИ. — Екатеринбург, 2005, 16 (68). — Вып. — 5. — Том 2. — С. 221—224.

4. Клирин А. И. Биологические проблемы учения о конституциях человека / А. И Клирин, В. П. Чтецов. — Л.: Наука, 1979. — 164 с.

5. Романова Л.А. Коррекция телосложения студенток, занимающихся шейпингом / Л. А. Романова: монография. — Челябинск: ЮУрГУ, 2009. — 157 с.

6. Черноуцкий М.В. Учение о конституции в клинике внутренних болезней / М.В. Черноуцкий // Труды VII съезда российских терапевтов. — Л.: Биомедгиз, 1925. — 325 с

7. http://ru.wikipedia.org/wiki/%C2%E5%ED%E5%F0%E0_%CC%E8%EB%E0%F1%EA%E0%FF#cite_note-1

8. <http://leovinci.ru/vitruvian/>

А.А. Васюкевич
ст. преподаватель кафедры физкультуры
Калининградский государственный технический университет
г. Калининград

ИЗУЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ

Тренировочная и соревновательная деятельность требует от аэробиста непрерывного высокоинтенсивного уровня выполнения технически сложных элементов в условиях воздействия значительных угловых и линейных ускорений, выполнения упражнений на ограниченной опоре при жестком лимите времени, удержание равновесий в пирамидах и взаимодействиях.

Цитируя определение стато-кинетической устойчивости (СКУ) данное И.П. Байченко с соавт. [1] и В.И. Копаневым [3], понимающих СКУ как способность человека сохранять стабильными работоспособность, пространственную ориентировку и функцию равновесия, которая обеспечивается оптимальным уровнем регулирования физиологических функций, при механических воздействиях на организм внешней среды, возникающих при перемещениях в пространстве, можно сказать, что СКУ в деятельности аэробиста является одной из главных составляющих результативности выступления.

Для проверки этого предположения нами был проведен анализ видеозаписей выступлений спортсменов на Чемпионатах мира 2006, 2008, 2010 и 2012 гг. Регистрировались следующие показатели: количество вращений в сагиттальной, фронтальной и горизонтальной плоскостях, количество комбинированных вращений, учитывалась также сторона вращения.

Сравнивая полученные результаты показателей ведущих аэробисток мира приходим к выводу, что сложность элементов вращательного характера растет за счет увеличения угла поворота на 180, 360, 540, 720 градусов, а также за счет выполнения элементов с фиксацией конечного положения в условиях ограниченной опоры. Увеличивается число спортсменов, выполняющих в своей соревновательной программе элементы комбинированного вращения.

Таким образом, для тренировки и контроля элементов и движений вращательного характера необходимо иметь данные об устойчивости аэробисток к воздействию комбинированных ускорений.

Дальнейший анализ соревновательного упражнения аэробисток, который был проведен на примере программы разрядников «Трио» показал, что программа помимо элементов вращательного характера (угловые ускорения) богата движениями с линейными ускорениями. В процессе ее выполнения спортсменкам приходится сохранять равновесие в различных положениях: стоя на двух и одной ноге с различными положениями рук, головы, ноги и туловища, на колене, на руках (в основном это элементы статической силы), в шпагатах, вращений на спине, положений тела в воздухе без контакта с полом, а также на двух ногах и руке или двух руках или ноге. Наибольшую часть в программе спортсмены выполняют движения на двух ногах (34,5%) и на одной ноге (24,5%) ноге с разными вариантами положений другой (вперед к низу, в сторону к низу, назад к низу, колено вперед, захлест назад, пассе вперед, в сторону, мах вперед и др.).

Таким образом, мы видим разнообразие видов равновесий используемых в программе аэробистов. Следовательно, как в процессе тренировки, так и в процессе контроля уровня развития статокINETической устойчивости необходимо применять упражнения в равновесии на одной, двух ногах, с различными положениями рук, ног, головы, туловища. Для контроля СКУ важно учитывать способность человека сохранять равновесие, как в статике, так и в динамике.

С учетом сказанного выше, можно сделать вывод, что во время выполнения соревновательной программы на аэробиста постоянно действуют угловые, линейные и комбинированные ускорения. В этих условиях аэробист должен сохранять равновесие и пространственную ориентировку. Это обеспечивается вестибулярной устойчивостью к воздействию ускорений и способностью поддерживать динамическое и статическое равновесия.

Следовательно, разработка методики тренировки должна идти в двух направлениях. Первое — нужен набор упражнений, способствующий адаптации организма к воздействию различного рода ускорений, второе — укрепление и тренировка мышечно-связочного аппарата стопы и голени способствующими удержива-

нию равновесия в условиях ограниченной опоры и сложных положений тела.

Для разработки рациональной методики тренировки SKU были проведены эксперименты с применением многопрофильных платформ, предложенные в работе А.А.Зайцева (1989), в которых собирались и анализировались данные о статическом и динамическом равновесиях у аэробисток различной квалификации.

В тестировании принимали участие 35 спортсменов массовых разрядов (новички) и 5 спортсменов, имеющих разряд КМС и звание МС. Все спортсмены выполняли переднее, боковое, заднее равновесия на горизонтальной неподвижной (платформа «А»), наклонной неподвижной (с наклоном вверх и наклоном вниз) (платформа «Б») и горизонтальной подвижной платформе (платформа «В») (Рис. 1).



Рис. 1. Многопрофильные платформа

Задача состояла в сохранении равновесия в заданном положении с закрытыми глазами. По команде “Внимание!”, спортсмен принимал предстартовое положение заданного упражнения на оговоренной платформе, а по команде “Марш!”, одновременно тестирующий включал секундомер, а спортсмен принимал необходимое ему положение. При этом тестируемый не имел права касаться любой частью тела пола, но ему разрешалось выполнять компенсационные движения руками, туловищем, головой для поддержания устойчивости.

Фиксировалось время сохранения равновесия. Время останавливалось тестирующим, при падении или нарушении условий сохранения равновесий спортсменом. Зафиксированный секундомером результат вписывался в протокол в секундах. Максимальное время выполнения задания 60 секунд.

Как показали результаты, уровень развития статического и динамического равновесий у квалифицированных спортсменок очень высок. При этом следует отметить, что отклонение результатов от средних значений невелико, что говорит об однородности исследуемой группы. У начинающих аэробисток средние показатели довольно низкие, а показатели разнообразия средней достаточно велики. Это говорит о том, что группа начинающих спортсменок неоднородна по изучаемым показателям и для выбора индивидуальной траектории повышения СКУ требуется деление новичков на группы (Табл.1).

В педагогике спорта хорошо себя зарекомендовал способ дифференцировки на основе сигмального отклонения. Поэтому для разработки индивидуальных программ тренировок была применена следующая систематизация результатов предварительных экспериментов: высокий уровень ($>x \pm 0,5\delta$); достаточный уровень ($x \pm 0,5\delta$); низкий уровень ($<x \pm 0,5\delta$).

Таким образом, результаты тестов на разнопрофильных платформах распределяют аэробистов по уровням сформированности СКУ:

- устойчивые (выполнены тесты на всех видах разнопрофильных платформ на уровне не ниже среднего);
- неустойчивые (имеются результаты ниже среднего на одной и более платформах).

Владея информацией об уровне сформированности СКУ, каждой из групп спортсменов предлагается пройти индивидуальным тренировочным маршрутом базовой тренировки СКУ.

Если спортсмены из группы «устойчивые» справляются с базовой тренировкой по итогам выполнения контрольных нормативов, то они переходят на следующий этап специальной тренировки СКУ.

Таблица 1

Распределение спортсменов массовых разрядов по уровням сформированности СКУ

| Тест | | Уровни сформированности СКУ | | |
|---|-----------|-----------------------------|-----------|---------|
| | | низкий | средний | высокий |
| На неподвижной горизонтальной платформе | На левой | <22 | 32,6±11 | >43,6 |
| | На правой | <23,5 | 33,6±10,5 | >44,2 |
| На неподвижной наклон вверх платформе | На левой | <8 | 16±8 | >24 |
| | На правой | <7,2 | 15±7,8 | >22,8 |

| | | | | |
|---|-----------|-------|-----------|-------|
| На неподвижной наклонной вниз платформе | На левой | <17,3 | 27,3±10 | >37,3 |
| | На правой | <19,5 | 30,3±10,8 | >41,2 |
| На подвижной платформе | На левой | <6,8 | 13,6±6,8 | >20,5 |
| | На правой | <5,6 | 11,3±5,6 | >17 |

Остальные группы, после курса базовой тренировки, проходят повторное тестирование (диагностику) и снова перераспределяются по группам и проходят этап заново, до тех пор, пока не окажутся в группе высоким уровнем сформированности СКУ.

С данными, полученными при тестировании статических и динамических равновесий на различных видах опоры был проведен корреляционный анализ. Который показал, что у начинающих аэробистов имеются средние положительные взаимосвязи между передним, задним и боковым равновесиями на правой и левой ногах, только на горизонтальной возвышенной опоре.

На других видах опоры (с наклоном вверх, с наклоном вниз, подвижная) значительных корреляционных взаимосвязей не обнаружено. Полученные данные свидетельствуют о необходимости подбора специальных упражнений способствующих формированию навыка равновесия при различных положениях рук, ног, стопы, головы.

Построение и анализ корреляционной матрицы на основе результатов тестирования спортсменов высокого уровня показал, что у них существует тесная взаимосвязь между всеми видами равновесия на неподвижных опорах, что означает высокий уровень сформированности (до уровня навыка) статистического равновесия, на которое не влияет ни изменения информации от мышечно-суставного и вестибулярного анализа. У высококвалифицированных аэробисток уровень развития статического равновесия на различных видах опоры (горизонтальной, наклонной вверх и вниз) высокий и их показатели могут служить модельными характеристиками для аэробистов массовых разрядов.

В тоже время следует отметить отсутствие взаимосвязей между статическим и динамическим видами равновесия. Поэтому при организации тренировки СКУ необходимо уделять внимание как упражнениям в равновесии в статике, так и в динамике. Можно предположить, что предварительная тренировка на разнопрофильных платформах, может повысить качество освоения большинства элементов соревновательной программы аэробистов.

Примечания:

1. Байченко И.П. Механизмы приспособительных вестибулярных реакций у спортсменов // Материалы итоговой научной конференции ЛНИИФК. — Л., 1968. — С.80-81.
2. Зайцев А.А. Организация ППФП будущих специалистов рыболовного флота с использованием специальных тренажерных компонентов: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. — Л., 1989. — 22с.
3. Копанев В.И. Акробатика для спортсменов. М., 1974.

Н.Н. Венгерова

*канд. пед. наук, профессор кафедры физической культуры
Санкт-Петербургский государственный экономический университет
г. Санкт-Петербург*

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ТРЕТЬЕГО ЭТАПА НЕПРЕРЫВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Современные взгляды на содержательную организационную сущность общего образования в области физической культуры формируются на основе представлений о концептуальных основах физической культуры и образования в этой области. Социальная группа студенческой молодежи является наиболее перспективной в направлении внедрения современных физкультурно-оздоровительных технологий в учебный процесс по физической культуре, принятия норм здорового образа жизни, а также формирования устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Социально-экономическое развитие общества способствует интенсивному совершенствованию средств и методов физического воспитания. Возникновение различных оздоровительных направлений физкультурных занятий (аэробика, степ-аэробика, тай-бо аэробика, аква-аэробика, калланетика, стретчинг, йога, пауэр-йога и др.) позволяет желающим заниматься именно тем видом, который наиболее отвечает целям (похудеть или приобрести мы-

шечную рельефность, снять эмоциональное напряжение и т.п.), типу нервной деятельности. Каждое из направлений имеет свои видовые признаки: стиль выполнения движений, различные средства и их нагрузочная стоимость и т.д.

Особенности преподавания дисциплины «Физическая культура» в высшей школе заключаются в приобретении теоретических знаний и практических умений и навыков в основных разделах учебной программы, базирующихся на опыте и знаниях, приобретённых в общеобразовательной школе, а также возможности использования вариативного блока (авторских двигательных программ) при наличии должной материально-технической базы вуза.

В период весеннего семестра 2011-12 учебного года на базе вузов г. Санкт-Петербурга (СПб государственный политехнический университет Институт международных образовательных программ (СПбГПУ ИМОП), СПб государственный инженерно-экономический университет (СПбГИЭУ-ИНЖЭКОН) проводился этап педагогического эксперимента. Содержание занятий в обеих группах определялось программными требованиями дисциплины, продолжительностью занятия — 90 минут, частотой — 2 раза в неделю в оздоровительном режиме, т.е. применялись физические нагрузки низкой и средней интенсивности. В содержании занятий использовались циклические упражнения (разновидности ходьбы и бега), общеразвивающие гимнастические упражнения (комплексы упражнений составлялись по анатомическому признаку и области воздействия), комплексы общей физической подготовки (силовые упражнения динамического и статического характера, на развитие гибкости и т.д.) — упражнения максимально простые по структуре и технике выполнения. Основными задачами занятий со студентками в данный период являлись:

- ознакомление со спецификой преподавания дисциплины «Физическая культура» в высшей школе;
- изучение преподавателем физических и психологических возможностей групп;
- создание благоприятных предпосылок к изучению основного двигательного материала и формирование представления о целесообразности и необходимости занятий физическими упражнениями не только на академических занятиях, но и в свободное от учёбы время;

- увеличение двигательного потенциала;
- создание представления о физическом здоровье и способах его поддержания и улучшения;
- формирование навыков здорового образа жизни и т.д.

Занятия в контрольной группе (n = 197) (ИМОП) проводились в традиционном формате. В основной части использовались упражнения общей физической подготовки (ОФП), общеразвивающие упражнения (ОРУ) и спортивных игр (волейбол).

Во второй (экспериментальной) группе (n = 187) (ИНЖЭКОН) в основной части (60 минут — 66,7%) занятия проводились по разработанной программе «Физкультурно-оздоровительные технологии» в рамках требований основной Программы вузов по дисциплине «Физическая культура». Применялись блоки упражнений, заимствованных из оздоровительной аэробики, стретчинга, йоги, малой акробатики, а также элементы классического и историко-бытового танца, выполняемые по показателю пульсовой стоимости в аэробном и смешанном (аэробно-анаэробном) режимах (110-140 уд/мин) (рис. 1). Упражнения силовой направленности предлагались к выполнению в изометрическом и изотоническом режимах. Вариативность средств обусловлена необходимостью комплексного подхода по развитию основных физических качеств. Музыкальное сопровождение использовалось с целью повышения уровня эмоционального состояния занимающихся и эффективности педагогического управления группой.

Эффективность практических занятий определялась по динамике результатов выполнения двигательных тестовых заданий на проявление физических качеств: гибкость, координационные способности (простая двигательная реакция), силовая и скоростно-силовая выносливость, а также проявление функциональных возможностей организма: гипоксическая устойчивость (пробы Генча, Штанге) и физическая работоспособность (проба Руффье).

Одним из самых доступных и информативных тестов для определения уровня физической работоспособности является функциональная проба Руффье. До начала эксперимента исходные непараметрические данные в обеих группах определены как практически одинаковые, которые соответствовали низкому уровню работоспособности ($14,9 \pm 4,56$ и $14,7 \pm 4,06$ в первой и во второй группе, соответственно). Показатель сердечных сокращений до

выполнения тестовых двигательных заданий в обеих группах превышал норму ЧСС покой на 37,1% и 25,7% (соответственно), что, в свою очередь, определяет ЧСС после физической нагрузки - $140 \pm 4,3$ уд/мин, соответствует смешанному режиму двигательной активности (аэробно-анаэробный режим). Показатель пульса после минуты отдыха не соответствует первоначальным значениям на 16,7% и 27,3% (в 1-й и 2-й группе, соответственно). В результате проведённого эксперимента отмечены некоторые положительные изменения в функционировании сердечно-сосудистой системы (табл. 1) на 95% уровне значимости. Средние групповые показатели претерпели количественно-качественные изменения. Средний балл второй группы стал соответствовать «среднему» уровню физической работоспособности.



Рис. 1. Структура занятия по физической культуре со студентками с использованием средств физкультурно-оздоровительных технологий

По окончании педагогического эксперимента данное соотношение (%) качественно изменилось в сторону численного увеличения подгрупп с «удовлетворительным» и «средним» уровнем физической работоспособности как в экспериментальной, так и в контрольной группах.

Таблица 1

**Показатели физической работоспособности
девушек 17-20 лет (Проба Руффье)**

| Группа | Этап | P1 (чсс) | P2 (чсс) | P3 (чсс) | Баллы | % | p |
|------------|-------|----------|----------|----------|----------|-----------|-------|
| 1-я группа | До | 23,8±4,7 | 35,2±4,3 | 28,0±4,1 | 14,9±4,5 | 20,8±3,8 | <0,05 |
| | После | 21,8±3,9 | 32,8±4,7 | 25,7±4,8 | 12,1±4,8 | | |
| 2-я группа | До | 21,9±3,6 | 35,7±3,8 | 28,3±4,2 | 14,7±4,0 | 38,4±13,5 | <0,05 |
| | После | 18,9±2,4 | 30,6±2,7 | 22,9±3,0 | 8,9±2,4 | | |

Коэффициенты корреляции между тремя показателями ЧСС при выполнении пробы Руффье до и после педагогического эксперимента как в первой, так и во второй группе имеют тенденциозный ($r \leq 0,5$) и закономерный характер ($r \geq 0,5$). Наиболее значимые результаты изменения физической работоспособности отмечены у студенток экспериментальной группы, работающих по двигательной программе с использованием средств физкультурно-оздоровительных технологий, заимствованных из фитнес индустрии и адаптированных к специфике вузовского учебного процесса.

Функциональное состояние респираторной системы организма характеризуется способностью к выполнению в аэробном и анаэробном режиме двигательной активности. В процессе педагогического эксперимента студентки второй (экспериментальной) группы обучались «рациональному» дыханию, что повлияло на изменение показателей гипоксической устойчивости (табл. 2).

Таблица 2

**Показатели функционирования респираторной системы
студенток младших курсов (гипоксическая устойчивость)**

| Проба | Этап | 1-я группа (n=197) | 2-я группа (n=187) |
|-------------|-------|--------------------|--------------------|
| Проба Генчи | До | 26,5 ± 11,4 | 25,2 ± 7,3 |
| | После | 33,7 ± 11,4 | 35,1 ± 8,7 |
| | % | 27,1 ± 3,8 | 44,1 ± 3,5 |
| | p | < 0,05 | ≤ 0,05 |

| | | | |
|--------------|-------|-------------|-------------|
| Проба Штанге | До | 49,0 ± 3,2 | 40,4 ± 13,0 |
| | После | 44,9 ± 16,1 | 54,5 ± 14,3 |
| | % | -8,4 ± 3,9 | 34,9 ± 2,9 |
| | p | < 0,05 | ≤ 0,05 |

Каждая возрастная группа характеризуется особенностями процесса онтогенеза, темпом физического, психологического развития, что по совокупности показателей определяет специфические критерии индивида. Уровень физической подготовленности занимающихся нами определялся по показателям проявления основных физических качеств: гибкости, силовой и скоростно-силовой выносливости и простым двигательным реакциям (координационные способности). Учёные [1-4] при оценке уровня физической подготовленности предлагают использовать числовые характеристики, которые определяются возрастными показателями и половой принадлежностью. Основываясь на данном положении, проведён сравнительный анализ полученных в ходе проведения тестирования (выполнения двигательных тестовых заданий) результатов, которые сопоставлялись с ранее опубликованными в литературе данными.

Следует отметить, что уровень развития гибкости у девушек как контрольной, так и экспериментальной групп несколько ниже (15,4% и 30,8%, соответственно) возрастно-половой нормы. В экспериментальной группе показатели проявления скоростно-силовой выносливости группой мышц брюшного пресса на 9,6% больше значений нормы. При этом в контрольной группе показатели проявления скоростно-силовой выносливости мышцами спины на 14,3% ниже возрастно-половых норм. Таким образом, можно заключить, что нынешние первокурсницы имеют некоторое несоответствие показателей физической подготовленности значениям возрастно-половых норм. В результате проведённого эксперимента со студентками первого курса получены данные об изменении уровня их физической подготовленности по отношению к первоначальным (табл. 3).

Таблица 3

**Изменение показателей физических кондиций девушек,
обучающихся на младших курсах высшей школы**

| Физическое качество | Этап | Контрольная группа | | | Экспериментальная группа | | | Возрастно-половая норма | |
|---|--------|---------------------|----------|------|--------------------------|----------|-------|-------------------------|-------------------------|
| | | Абсолютная величина | % | г | Абсолютная величина | % | г | | |
| Гибкость (см) | До | 11,3 ± 5,9 | 11,5 | 0,86 | 8,7±4,7 | 50,6 | 0,6 | 13 | |
| | После | 12,6 ± 5,9 | ±2,7 | | 13,1±5,1 | ±6,1 | | | |
| Координационные способности (см) | До | 11,3 ± 4,2 | 21,2 | 0,6 | 17,6±5,6 | 36,9 | 0,5 | 15 | |
| | После | 8,9 ± 3,3 | ±4,9 | | 11,1±4,4 | ±2,6 | | | |
| Скоростная выносливость (кол. раз) | До | 20,7±22,7 | 9,7 | 0,33 | 18,5±1,8 | 19,4 | 0,4 | 15 | |
| | После | 22,7±4,8 | ±2,3 | | 22,1±1,9 | ±2,2 | | | |
| Скоростно-силовая выносливость (кол. раз) | 1 тест | До | 16,1±3,5 | 5,6 | 0,4 | 16,6±2,5 | 27,7 | 0,4 | 21 |
| | | После | 17,0±3,4 | ±2,2 | | 21,2±2,1 | ±9,9 | | |
| | 2 тест | До | 29,9±7,3 | 6,0 | 0,69 | 29,7±3,4 | 16,2 | 0,4 | Нет данных в литературе |
| | | После | 31,7±5,9 | ±2,3 | | 34,5±4,3 | ±10,6 | | |
| | 3 тест | До | 17,8±7,3 | 1,1 | 0,39 | 21,2±3,6 | 50,6 | 0,5 | 21 |
| | | После | 18,0±6,5 | ±3,7 | | 25,9±3,8 | ±2,9 | | |

Примечание: тестовые задания для определения уровня проявления скоростно-силовой выносливости:

1 тест — сед из исходного положения — лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову в «замок» (верхний пресс);

2 тест — сгибание/разгибание рук в упоре стоя на коленях;

3 тест — подъём плеч в положении лёжа на животе, руки за голову в замок.

Исходя из представленных данных, определено, что при изначально практически равном уровне физической подготовленности у девушек экспериментальной группы произошли более существенные количественные изменения при выполнении двигательных тестовых заданий. Наиболее существенный прирост показателей проявления физического качества «гибкость» (62,1%), скоростно-силовой выносливости мышц спины (59,3%) и координационных способностей (38,9%) у девушек экспериментальной группы, что на 52,5%, 49,8% и 25,6% выше (соответственно), чем в контрольной группе. На фоне низкой личностной физической культуры, уровня знаний в данной области, физической работоспособности и практически отсутствующей мотивации у студентов к самосовер-

шенствованию в значительной степени повышается роль преподавателя данной дисциплины. Профессиональный уровень подготовленности педагога не должен ограничиваться лишь минимальным умением в организации и проведении учебных занятий, но и стремлением к освоению новых методов проведения занятий, внедрению современных оздоровительных технологий, планированию оздоровительного эффекта и улучшению индивидуальных физических кондиций студентов. Для успешной педагогической деятельности необходимо наличие материально-технической базы (спортивные залы с соответствующим оборудованием), а также возможность специальной подготовки и переподготовки преподавателей.

Интеграция физкультурно-оздоровительных технологий в учебный процесс по физической культуре в высшей школе позволит повысить уровень физической и функциональной подготовленности студенток младших курсов. Разнообразное и адекватное сочетание средств физкультурно-оздоровительных технологий влияет на изменение отношения к систематическим занятиям физическими упражнениями у девушек 17-20 лет. Таким образом, для оптимизации учебного процесса по физической культуре определена необходимость в разработке комплексных программ, включающих в себя теоретический и практический материалы физкультурно-оздоровительных технологий, способствующие формированию ценностно-мотивационных потребностей в занятиях физическими упражнениями, социальной адаптации студенческой молодёжи к новым видам работы, а также приобретению навыков здорового образа жизни.

Примечания:

1. Венгерова Н.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии для студенток высшей школы: монография/ Н.Н. Венгерова. - СПб., 2011. - 216с.
2. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография / С.И. Изаак. — М., 2005. — 195 с.
3. Ланда Б.Х. Комплексный мониторинг показателей здоровья в аттестации образовательных учреждений/ Б.Х. Ланда// Стандартны и мониторинг в образовании. — 2003. - № 4. — С. 33.
4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/ Б.Х. Ланде. – М., 2005. - 192 с.
5. Матвеев А.П. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре/ А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. — М., 2000. — С. 19-24.

В.В. Власов

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

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

Начало обучения в школе — один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей, как в социально-психологической, так и в физической сфере (В.А.Баландин, 2000; В.А.Баландин, Ю.К.Чернышенко, 2001; Н.И.Дворкина, Л.И.Лубышева, 2007 и др.). Поэтому, важнейшей задачей дошкольного образовательного учреждения является эффективная подготовка детей к обучению в начальной общеобразовательной школе. Для этого в процессе воспитания и образования детей дошкольной подготовительной группы большое значение придается поиску оптимальных средств и методов формирования физической готовности детей 5-7 лет к обучению в школе. Ведь от того насколько качественно и своевременно будет подготовлен ребенок к школе, во многом будет зависеть и успешность его дальнейшего обучения.

По мнению многих авторов, основанием готовности дошкольника к учебному процессу в школе являются: не только физическая готовность, но и выработка у детей умений подчинять свои действия заранее поставленной цели и способности преодолевать трудности. В последнее время увеличились требования к учащимся, существенно изменились школьные программы, возросла, информационная насыщенность преподаваемого материала. Растет объем двигательной деятельности детей, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях и требующей проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности движений, их биомеханической рациональности. В практике обучения детей в дошкольных образовательных учреждениях используется достаточно большое количество разнообразных программ. Обращает на себя внимание стандартный набор средств физического воспитания, узконаправленный и, в

основном, утилитарный характер их использования. Специалисты придают большое значение возможностям физического воспитания в контексте укрепления здоровья, развития физических качеств и освоения основных движений (Е.В.Иванова, 2004; В.К.Котырло, 1999; А.К. Спирина, 2000 и др.).

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику формирования физической готовности детей дошкольного возраста к обучению в школе средствами физического воспитания.

Методика исследования. В педагогическом эксперименте проверялась возможность эффективного формирования готовности детей к обучению в школе на основе сопряженного развития двигательных способностей и познавательной сферы личности.

Основная форма систематического использования физических упражнений в дошкольном учреждении — физкультурные занятия с детьми, которые проводились два раза в неделю. Общая продолжительность каждого из них составляла 40 минут.

Контрольная и экспериментальная группы обучались по общей рабочей программе. Структура занятий была традиционной: вводно-подготовительная, основная и заключительная части. В содержание занятий включались следующие упражнения: упражнения на равновесие в ходьбе, лазание, прыжки, метания.

Отличие экспериментальной методики заключалось в следующем:

применение по мере освоения движений, упражнений, создающих условия для усложненной двигательной деятельности (необходимость реагирования на различные раздражители, их дифференцировки, быстроты переключения);

повышение умственной активности детей, что создавалось включением игровых проблемных ситуаций, требующих своего решения посредством активизации соответствующих анализаторов.

Нами применялись различные упражнения, в процессе выполнения которых дети должны были характеризовать временные, пространственные и динамические параметры своих движений. Мы исходили из того, что ребенку, чтобы освоить какое-либо достаточно сложное движение, необходимо, прежде всего, хорошо ориентироваться в его основных характеристиках.

Одними из средств обучения умению дифференцировать основные параметры движений являлись специальные задания с элементами управления. Применение таких заданий, направленных на формирование у детей умений дифференцировать пространственные и временные параметры двигательного действия, должно было способствовать сознательному и прочному освоению техники изучаемых упражнений, созданию базы для последующего овладения умением управлять произвольными движениями.

Таблица 1

Динамика психофизического развития дошкольников

| № | Тест | КГ (n = 20) | | ЭГ (n = 20) | | t ₂ |
|----|--------------|-------------------------------------|----------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|
| | | X ± m | t ₁ | X ± m | t ₁ | |
| 1. | Челн. бег | $\frac{10,6 \pm 0,1}{10,2 \pm 0,1}$ | 2,8 | $\frac{10,5 \pm 0,2}{9,9 \pm 0,1}$ | 3,0 | $\frac{0,5}{2,1}$ |
| 2. | МЧД | $\frac{56,2 \pm 1,1}{59,9 \pm 1,0}$ | 2,5 | $\frac{54,0 \pm 2,0}{64,4 \pm 1,2}$ | 4,5 | $\frac{0,9}{2,8}$ |
| 3. | Кист. динам. | $\frac{5,8 \pm 0,7}{7,6 \pm 0,5}$ | 2,0 | $\frac{5,6 \pm 0,4}{8,9 \pm 0,3}$ | 6,6 | $\frac{0,3}{2,16}$ |
| 4. | Прыж.в дл. | $\frac{75,7 \pm 3,0}{81,2 \pm 4,5}$ | 1,0 | $\frac{79,7 \pm 2,0}{99,0 \pm 2,5}$ | 6,0 | $\frac{1,1}{3,5}$ |
| 5. | Сед | $\frac{25,9 \pm 2,0}{27,0 \pm 2,0}$ | 0,4 | $\frac{24,6 \pm 1,7}{32,2 \pm 1,4}$ | 3,5 | $\frac{0,5}{2,2}$ |
| 6. | РДО | $\frac{10,8 \pm 1,3}{9,5 \pm 1,0}$ | 0,9 | $\frac{10,1 \pm 1,5}{7,0 \pm 0,9}$ | 1,8 | $\frac{0,35}{1,86}$ |
| 7. | ТВА | $\frac{20,4 \pm 1,2}{22,6 \pm 1,5}$ | 1,2 | $\frac{19,8 \pm 0,8}{15,4 \pm 1,1}$ | 3,1 | $\frac{0,4}{3,8}$ |
| 8. | ТПА | $\frac{8,5 \pm 0,8}{7,9 \pm 0,7}$ | 0,6 | $\frac{8,3 \pm 0,6}{5,9 \pm 0,4}$ | 2,5 | $\frac{0,20}{3,32}$ |

Примечания:

1) t₁ — достоверность различий по критерию Стьюдента между начальными и конечными результатами;

2) t₂ — достоверность различий по критерию Стьюдента между контрольной и экспериментальной группами;

3) n — число испытуемых при t = 3,85 P < 0,001; при t = 2,85 P < 0,01; при t = 2,09 P < 0,05.

В ходе педагогического эксперимента с помощью физических упражнений, словесных воздействий педагога, специальной организации занятий и других методических приемов, занимающиеся приучились к самостоятельности, ответственному отношению к

занятиям, поручениям, просьбам и требованиям педагога. В результате этих воздействий в развитии ряда личностных свойств у детей произошли положительные изменения. Они оказались более выраженными у детей экспериментальной группы. Рассматривая результаты испытуемых опытных групп, можно отметить улучшение результатов в показателях координации движений (табл. 1).

Из таблицы видно, что в контрольной группе результаты достоверное улучшение результатов произошло только в показателях челночного бега ($t = 2,8$; $P < 0,05$) и МЧД ($t = 2,5$; $P < 0,05$). В остальных показателях произошли положительные изменения, однако эти изменения не несут достоверных различий.

Иная картина наблюдается в экспериментальной группе. Так достоверное улучшение произошло в показателях координации движений ($t = 2,5 — 3,1$; $P < 0,05 — 0,01$).

Не менее важным представляются изменения в других показателях. Достоверное улучшение в показателях быстроты движений ($t = 3,0 — 4,5$; $P < 0,01 — 0,001$).

Улучшились результаты в силовых показателях (результаты кистевой динамометрии улучшились на 3,3кг, прыжка в длину с места — на 19,3см) и показателе динамической выносливости (с 24,6 до 32,2).

При сравнении контрольной и экспериментальной групп в начале обучения не было получено достоверных различий по всем показателям. Вместе с тем, в конце обучения, мы получили достоверные различия по всем показателям, кроме РДО. Это говорит о том, что эффективность экспериментальной методики значительно выше, чем традиционная организация физического воспитания.

Подтверждением этому являются результаты, характеризующие готовность к школьному обучению у испытуемых контрольной и экспериментальной групп (табл. 2).

Таблица 2

Готовность к школьному обучению у испытуемых опытных групп

| Тесты | Тест Керна-Йирасека | | | | | Тест Венгера | | |
|-------|---------------------|-------------|------------|------|------|--------------|-------------|-------------|
| | 1 б. | 2 б. | 3 б. | 4 б. | 5 б. | 4 б. | 3 б. | 2 б. |
| КГ | <u>63,2</u> | <u>33,3</u> | <u>3,5</u> | - | - | <u>39,9</u> | <u>47,4</u> | <u>12,7</u> |
| | 80,0 | 20,0 | - | - | - | 49,0 | 47,7 | 3,3 |
| ЭГ | <u>70,3</u> | <u>28,0</u> | <u>1,7</u> | - | - | <u>58,4</u> | <u>39,9</u> | <u>1,7</u> |
| | 90,0 | 10,0 | - | - | - | 67,8 | 31,1 | 1,1 |

Из таблицы видно, что у всех испытуемых опытных групп по тесту Керна-Йирасека результаты значительно улучшились. Однако, по тесту Венгера, при общем улучшении качества письма у значительного числа испытуемых контрольной группы (47,7%) были отмечены нарушения границ орнамента (кривых линий), что говорит о явном недостаточном уровне развития у них пространственных отношений.

В экспериментальной группе вышеотмеченные нарушения границ обводки наблюдались у 31,1%, что также свидетельствует о большей эффективности экспериментальной методики.

Результаты проведённого исследования свидетельствуют о том, что применение разработанной методики позволило повысить уровень физической подготовленности, физической и умственной работоспособности дошкольников, создало предпосылки для умственного развития, самостоятельного и творческого мышления, что в целом способствует более эффективной подготовке к обучению в школе.

Примечания:

1. Баландин В.А. Развитие познавательных процессов детей 6-10 лет средствами физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. — № 1, С.24—26.

2. Баландин В.А. Чернышенко Ю.К. и др. Возрастные особенности динамики показателей физического развития, физической подготовленности и психических процессов детей 6—10 лет в период подготовки и адаптации к обучению в школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2001. — № 3. С. 39-42.

3. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижные игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качества: методическое пособие. — М.: Советский спорт, 2007. — 89 с.

4. Демидова Е.В., Комлев И.О. Физическая подготовленность детей 7-10 лет в различные периоды учебного года. Физическая культура, спорт - наука и практика. Краснодар, № 1-4. — 2007. — С. 72-74.

Ю.В. Высочин

д-р. мед. наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта

С.П. Петров

ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Санкт-Петербургский государственный технологический университет растительных полимеров

Б.Г. Тихонов

канд. пед. наук, профессор кафедры физической культуры и спорта

Санкт-Петербургский государственный университет

г. Санкт-Петербург

ФАКТОРЫ, ПРЕДОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ РОСТ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И КВАЛИФИКАЦИИ БОКСЕРОВ-СТУДЕНТОВ

Студенческий спорт является одним из основных источников пополнения членов сборных команд. В то же время хорошо известно, что подготовка студентов-спортсменов представляет собой чрезвычайно сложную задачу, поскольку им необходимо совмещать учебу с напряженными тренировками. В этой связи совершенно очевидна несомненная актуальность поиска важнейших системообразующих факторов, фундаментальных закономерностей и физиологических механизмов, которые лежат в основе развития большинства психофизиологических и физических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов [1, 165]. Особый интерес вызвали исследования в которых были установлены не только наличие прямой высоко достоверной зависимости целого комплекса спортивно важных качеств (скорости, общей и скоростной выносливости, координированности и др.) от скорости произвольного расслабления скелетных мышц, но и существенно больший, по сравнению с сократительными характеристиками, вклад этого качества в прогресс спортивных результатов при самых различных видах спортивной деятельности [2, 26].

Это послужило основанием для проведения наших исследований, направленных на изучение зависимости специальной физической работоспособности, оцениваемой по росту спортивной квалификации боксеров, от функционального состояния нервно-мышечной системы (НМС). Контроль за состоянием НМС осуществлялся с помощью метода полимиографии (Высочин Ю.В.,

1978), основанного на синхронной графической регистрации биоэлектрической активности (электромиограммы) и усилий (динамограммы) исследуемых мышц при их произвольном напряжении и расслаблении в изометрическом режиме. Обследовалась четырехглавая мышца бедра обеих ног. В обследованиях участвовали боксеры-студенты: 26 мастеров спорта (МС) и 20 кандидатов в мастера спорта (КМС).

При анализе результатов обследований между МС и КМС выявлены высоко достоверные различия почти по всем параметрам, характеризующим функциональное состояние нервно-мышечной системы: скорости произвольного напряжения мышц относительной (СПНо), или «взрывным» качествам; максимальной произвольной силе мышц относительной (МПСо), скорости произвольного расслабления (СПР) и общего функционального состояния мышц (ОФСм). Однако вклад каждого из параметров в рост квалификации боксеров был различен (таблица 1).

Таблица 1

Взаимосвязь квалификации боксеров с параметрами функционального состояния нервно-мышечной системы

| Параметры | МС (n=26) | | КМС (n=20) | | Достоверность различий | | |
|-----------|-----------|------|------------|------|------------------------|------|-------|
| | М | ±m | М | ±m | % | T | P |
| СПНо | 8,89 | 0,22 | 8,10 | 0,21 | 9,84 | 2,59 | 0,01 |
| МПСо | 7,71 | 0,24 | 7,60 | 0,08 | 1,48 | 0,44 | |
| СПР | 8,29 | 0,20 | 6,06 | 0,13 | 36,79 | 9,48 | 0,001 |
| ОФСм | 16,60 | 0,30 | 13,91 | 0,17 | 19,30 | 7,85 | 0,001 |

Обозначения: (%) — различия в процентах; (t) — T критерий Стьюдента; (P) — уровень достоверности различий. Остальные обозначения в тексте.

Так, например, мастера спорта превосходили кандидатов в мастера по силе мышц на 1,5% (недостоверно), по скорости напряжения на 9,8% (P<0,01), по общему функциональному состоянию мышц на 19,3% (P<0,001). Однако самые большие различия (на 36,8%; P<0,001) между МС и КМС обнаружены по скорости произвольного расслабления (СПР) мышц.

Меньшая значимость максимальной силы мышц в прогрессе спортивных результатов объясняется тем, что, судя по некоторым экспериментальным данным, сильные гипертрофированные мышцы хуже снабжаются кровью. При утолщении (гипертрофии) мы-

шечного волокна в два раза и, соответственно, увеличении силы в 2 раза, диффузия кислорода к его центру затрудняется в 8 раз. Вследствие этого такие мышцы обладают меньшей работоспособностью и выносливостью. Неслучайно отмечается малая совместимость достижения высоких спортивных результатов одновременно в показателях силы и выносливости [5, 72; 6, 20; 7, 22].

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 сокращение мышц обеспечивает выполнение любой физической работы. А вот продолжительность этой работы, то есть выносливость, в значительно большей мере зависит от скорости расслабления мышц. Поэтому, представленные выше данные следует рассматривать как доказательство того, что уровень развития сократительных свойств мышц, приобретенный, например, перворазрядниками или кандидатами в мастера спорта, в процессе многолетней тренировки, уже вполне достаточен для достижения вершин спортивного мастерства, но его дальнейший рост лимитируется, главным образом, низким уровнем скорости расслабления мышц.

Кроме того, скорость расслабления мышц, находящаяся в прямой зависимости от функционального состояния высших регуляторных систем ЦНС, является важнейшим системообразующим фактором координации движений и, соответственно, технического мастерства, которое тоже вносит существенный вклад в уровень специальной физической работоспособности и квалификации спортсменов [3, 76; 4, 5].

В заключение следует отметить, что повышение скорости расслабления скелетных мышц с помощью комплексной системы специальной физической, функциональной, психологической и релаксационной подготовки может значительно снизить затраты тренировочного времени и существенно повысить эффективность подготовки студентов-спортсменов, включая боксеров.

Примечания:

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. — М.: Медицина, 1975.
2. Высочин Ю.В. Искусство расслабления / Ю.В. Высочин // Легкая атлетика. — 1975. — № 10. — С. 26-27.

3. Высочин Ю.В. Миорелаксация в механизмах повреждений опорно-двигательного аппарата / Ю.В. Высочин // Спорт и здоровье нации: Сб. науч. тр. СПб., 2001. — С. 74-84.

4. Высочин Ю.В. Современные представления о физиологических механизмах срочной адаптации организма спортсменов к воздействиям физических нагрузок / Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко // Теория и практика физ. культуры. — 2002. — № 7. — С. 2-6.

5. Гудзь П.З. Миологические предпосылки достижения спортивного мастерства / Методические основы спортивной морфологии // П.З.Гудзь.— М., 1979.

6. Левенков А.Е. Функция расслабления скелетных мышц и состояние центральной гемодинамики в покое и при физических нагрузках: автореф. дис. ... канд. биол. наук / А.Е. Левенков. — СПб., 1998.

7. Тхоревский В.И. Кровоснабжение скелетных мышц при статической и динамической работе: Автореф. дис. канд. мед. наук //В.И.Тхоревский. — М., 1967.

Ю.В. Высочин

д-р. мед. наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта

С.П. Петров

ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Санкт-Петербургский государственный технологический университет растительных полимеров

Б.Г. Тихонов

канд. пед. наук, профессор кафедры физической культуры и спорта

Санкт-Петербургский государственный университет

г. Санкт-Петербург

ЗАВИСИМОСТЬ РОСТА КВАЛИФИКАЦИИ БОКСЕРОВ-СТУДЕНТОВ ОТ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Эффективность деятельности в единоборствах зависит не только от уровня физической и функциональной подготовленности, но и от психофизиологического статуса спортсменов, уровня развития тех или иных психических функций, волевых качеств, координационных способностей, технико-тактического мастерства, психологической устойчивости и стресс-устойчивости.

Поэтому мы посчитали целесообразным исследовать влияние параметров, характеризующих функциональное состояние центральной нервной системы (ЦНС), на рост квалификации боксеров, являющихся студентами Петербургских университетов. Исследования проводились с помощью метода компьютерной полимиографии, позволяющего объективно оценить функциональное состояние центральной нервной и нервно-мышечной систем. В экспериментах принимали участие 26 мастеров спорта (МС) и 20 кандидатов в мастера спорта (КМС).

По данным полимиографии оценивались: скорость двигательной реакции напряжения (СДРН), скорость двигательной реакции расслабления (СДРР), скорость развития и сила возбуждательных процессов (СРВ), скорость развития и сила тормозных процессов (СРТ), баланс нервных процессов торможение - возбуждение (БНПтв), функциональная активность тормозных систем (АТС) и, соответственно, общее функциональное состояние ЦНС (ОФСц). При анализе результатов исследований между МС и КМС обнаружены достоверные различия ($P < 0,001$) по всем параметрам, за исключением СДРН и СРВ (таблица 1).

Таблица 1

Взаимосвязь квалификации боксеров с параметрами функционального состояния центральной нервной системы

| Параметры | МС (n=26) | | КМС (n=20) | | Достоверность различий | | |
|-----------|-----------|---------|------------|---------|------------------------|-------|-------|
| | М | $\pm m$ | М | $\pm m$ | % | t | P |
| СДРН | 4,77 | 0,14 | 4,94 | 0,23 | -3,43 | -0,62 | |
| СДРР | 6,02 | 0,18 | 4,83 | 0,16 | 24,74 | 5,03 | 0,001 |
| СРВ | 3,65 | 0,07 | 3,75 | 0,11 | -2,67 | -0,74 | |
| СРТ | 3,48 | 0,09 | 2,67 | 0,06 | 30,22 | 7,68 | 0,001 |
| БНПтв | 0,97 | 0,04 | 0,77 | 0,03 | 25,45 | 3,81 | 0,001 |
| АТС | 6,76 | 0,67 | 3,50 | 0,64 | 92,99 | 3,51 | 0,001 |
| ФС цнс | 4,72 | 0,08 | 4,09 | 0,07 | 15,34 | 6,06 | 0,001 |

Обозначения: (%) — различия в процентах; (t) — Т критерий Стьюдента; (P) — уровень достоверности различий. Остальные обозначения в тексте.

Мастера спорта существенно ($P < 0,001$) превосходили кандидатов в мастера спорта по всем параметрам, но вклад каждого из них в прогресс спортивных результатов от уровня КМС до МС был различен. Так, например, различия по скорости двигательной

реакции расслабления (СДРР) составляли 24,7% ($P < 0,001$); по скорости развития и силе тормозных процессов (СРТ) — 30,2% ($P < 0,001$), по балансу нервных процессов торможение - возбуждение (БНПтв) — 25,5% ($P < 0,001$) и, соответственно, по общему функциональному состоянию ЦНС (ОФСц) — 15,3% ($P < 0,001$). Однако самые большие различия (93%; $P < 0,001$) обнаружены по функциональной активности тормозных систем (АТС).

А вот скорость двигательной реакции напряжения (СДРН) и скорость развития и сила возбудительных процессов (СРВ) у КМС наоборот были выше, чем у МС, соответственно на 3,4% и 2,7% (недостаточно).

Представленные данные указывают на то, что тормозные системы ЦНС и высокий уровень тормозного контроля, т.е. умение контролировать и управлять своим состоянием и эмоциями, играют важнейшую роль в росте специальной физической работоспособности и, соответственно, квалификации боксеров.

Нам представляется достаточно обоснованным заключение о том, что функциональная активность тормозных процессов и общее функциональное состояние ЦНС, обеспечивающие высокий уровень развития и проявления таких важных психологических качеств, как спокойствие, уравновешенность, невозмутимость и самообладание в экстремальных ситуациях спортивной деятельности, вносит существенный вклад в прогресс спортивных достижений боксеров.

Кроме того, столь высокая значимость в прогрессе спортивных результатов сбалансированности двух важнейших нервных процессов возбуждение — торможение ЦНС и высокой функциональной активности тормозных систем ЦНС объясняется их тесной взаимосвязью со стресс-устойчивостью, помехоустойчивостью, психической надёжностью, умственной работоспособностью и, соответственно, технико-тактическим мастерством спортсменов [4, 281].

Не случайно специальной психологической подготовке, направленной на воспитание смелости и решительности, волевых качеств, личностных и индивидуально-психологических характеристик, определяющих эффективность и надёжность соревновательной деятельности, всегда уделялось и уделяется большое внимание [1, 87; 5, 90].

Чаще всего ошибки и неудачи в соревнованиях тренеры и спортсмены объясняют различного рода помехами. Имеются в виду эмоциональное состояние, стресс, повышенная ответственность и т.д. Хотя речь идёт о явлениях, неизбежно возникающих в любых состязаниях и закономерных для них.

Несомненно, что боксеры должны быть устойчивы к любым стрессорным, сбивающим, дестабилизирующим и экстремальным факторам. А, судя по результатам наших исследований, такая подготовка должна быть направлена, прежде всего, на нормализацию баланса нервных процессов ЦНС путём целенаправленного повышения силы, скорости развития и функциональной активности тормозных процессов ЦНС с помощью средств и методов специальной психологической и релаксационной подготовки [2, 27; 3, 22].

Примечания:

1. Высочин Ю.В. Физиологические механизмы защиты, повышения устойчивости и физической работоспособности в экстремальных условиях спортивной и профессиональной деятельности: дис. ... докт. мед. наук / Ю.В. Высочин. Л.: ВМАим. С.М. Кирова, 1988. — 550 с.

2. Высочин Ю. В. Влияние сократительных и релаксационных характеристик на рост квалификации спортсменов / Ю. В. Высочин, Ю.П.Денисенко, В. А. Чуев, В. А. Гордеев // Теория и практика физ. культуры. — 2003. — № 6. — С. 25-27.

3. Высочин Ю.В. Факторы, лимитирующие прогресс спортивных результатов и квалификации футболистов / Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко // Теория и практика физ. культуры. — 2001. — № 2. — С. 17-21.

4. Высочин Ю.В. Миорелаксация в механизмах специальной физической работоспособности / Ю. В. Высочин, Ю.П.Денисенко, И.М. Рахма // Искусство подготовки высококвалифицированных футболистов: науч.-метод. пособие. — М.: Советский спорт, 2003. — С. 273-311.

5. Медеяновский А.Н. Функциональные системы, обеспечивающие гомеостаз/А. Н. Медеяновский//Функциональные системы организма/ Руководство. М.: Медицина, 1987. — С. 77-97.

Ю.М. Гайнутдинова
педагог дополнительного образования
МАОУДОД «Центр детского творчества»
г. Нижневартовск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЧЕРЛИДИНГА НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аэробика (ритмическая гимнастика) — это комплекс упражнений, выполняемых под ритмичную музыку, а черлидинг — спорт, дающий огромные возможности детям с так называемыми «средними» спортивными данными добиться высоких спортивных результатов. Черлидинг доказывает, что любой здоровый ребенок при желании может добиться выдающихся результатов. Этот вид спорта приобрел широкую популярность среди детей и подростков. Подготовка, полученная в черлидинге, позволяет детям успешно заняться в дальнейшем любым другим видом спорта. Черлидинг формирует позитивное отношение к жизни, лидерские качества, учит работать в коллективе.

В исследовании мы предприняли попытку найти некоторые решения использования танцевальной подготовки средствами черлидинга на занятиях аэробики для разных возрастных групп.

Цель исследования: совершенствование танцевальной подготовки юных спортсменов, занимающихся аэробикой на основе использования элементов черлидинга. Наша задача определить эффективность танцевальной подготовки средствами черлидинга на занятиях аэробикой. Для базовой подготовки спортсменов в спортивной аэробике характерны следующие особенности: музыкально-ритмическая подготовка направлена на совершенствование музыкальных способностей занимающегося, точности двигательных действий различной сложности и объема в соответствии с вариантами ритмических рисунков и условиями выполнения (заданиями).

Танцевальная подготовка — это выполнение комплекса танцевальных упражнений с использованием основных шагов. Танцевальная подготовка направлена на укрепление мышц нижней части тела. Она улучшает работу сердечно-сосудистой системы и спо-

способствует избавлению от лишних калорий. В зависимости от стиля танца можно выделить: хип-хоп, латину, топрок, джаз-модерн, народные танцы. По сути, танцевальная подготовка основывается на определенном танцевальном стиле, движения которого связываются со спортивными упражнениями и элементами современной хореографии. Такая подготовка подходит даже для новичков.

Танцевальная подготовка нацелена на раскрытие артистических и танцевальных способностей ребенка. Особое значение придается адаптации детей в мире танца. Здесь надо использовать такие методики, как разыгрывание пластических миниатюр, сцен, прослушивание музыки, которые помогают органично влиться в стихию танца.

В ходе исследования при организации занятий трех разных возрастных групп мы начали использовать танцевальные стили:

для младшей группы — обычная классическая аэробика;

для средней группы — стиль «топрок» (это сочетание сальсы, хастла, фристайла, бернов и джерков) и соединили его с аэробикой;

для старшей группы — «стрип пластика» (это танец красоты, страсти и чувственности. Он предполагает создание маленького спектакля. Это воплощение раскрепощения тела и души) и хип-хоп (музыкальный жанр или музыкальная форма, являющийся сочетанием ритмичной музыки и наложенным на неё речитативом, иногда — с наличием мелодичного куплета) также соединив его с аэробикой.

В экспериментальных группах Центра детского творчества г. Нижневартовска к основному содержанию занятий аэробикой для всех возрастных групп мы добавили средства черлидинга. За 1,5 года исследовательской работы с детьми, мы изучили технику прыжков в черлидинге, «пирамиды» и поддержки, акробатические элементы. Данная организация занятий позволила существенно повысить эффективность танцевальной подготовки в аэробике.

Таким образом, можно констатировать, что эффективно организованная танцевальная подготовка на занятиях аэробикой средствами черлидинга, позволяет детям иметь такие качества, как грациозность, элегантность, красота. Сопровождение той или иной музыки имеет целью рассказ сюжета и выражение чувств, тем, идей. Танцевальная подготовка помогает детям раскрепоститься и избавиться от комплексов. К тому же, любимая музыка

поднимает настроение, дарит положительный эмоциональный настрой и душевное равновесие. А выбор музыки для аэробики практически безграничный.

Примечания:

1. Бакшева Т.В. Эстетическое воспитание в подготовке квалифицированных кадров в области физической культуры и спорту / Проблемы детской антропологии: Материалы Всероссийской научной конференции. — Ставрополь: Кавказский край, 2001. — С. 50-51.

2. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" — групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров. — М: МГСА, 2001. — 119 с.

3. Кулешова З. С. Тенденция развития черлидинга в России. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. 2009. — 46 с.

Л.Н. Гондарева

док биол. наук, профессор, зав. кафедрой физиологии труда и спорта

А.А. Столяров

аспирант кафедры физиологии труда и спорта

А.В. Козлов

факультет физической культуры и реабилитации

Ульяновский государственный университет

г. Ульяновск

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФЛОРБОЛОМ НА АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ПОДРОСТКОВ

Научными исследованиями НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской Академии Медицинских наук установлено, что за последние 10 лет произошло значительное ухудшение здоровья школьников. Наиболее агрессивными факторами считаются высокий объем учебных и внеучебных нагрузок, интенсификация процесса обу-

чения, дефицит времени для усвоения информации. В сочетании с уменьшением времени сна и прогулок, снижением физической активности это оказывает травмирующее действие на развивающийся организм.

Одним из путей решения данной проблемы является формирование рекреационной физической культуры у школьников. Ее основу должны составлять разнообразные средства физической культуры и спорта, применяемые в свободное или специальное время, что позволит исключить односторонность спортивного подхода в воспитании школьников, возродить массовую физическую культуру, укрепить здоровье, сформировать нравственное поведение и ценностные ориентации, стимулировать активное участие в общественной жизни [1, с.78-89].

Эффективными и отвечающими возрастным особенностям подростков средствами физического воспитания являются подвижные игры и упражнения, включающие элементы подвижных игр с мячом, развивающие координацию движений. В основном в образовательных учреждениях используют игры с мячом руками. Флорбол сочетает в себе нагрузку на руки и ноги, что делает его значимым в развитии различных систем и функций организма, формирует необходимые двигательные навыки. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшают обмен веществ, расширяют функциональные резервы организма, повышают адаптивность. Формирование двигательных навыков, развитие физических качеств обеспечивают возможность использования их для интеграции с познавательной деятельностью.

Цель исследования: изучить влияние систематических занятий флорболом на адаптационные возможности, умственную и функциональную физическую работоспособность подростков.

Предварительно были сформированы две однородные группы школьников на основании тестирования физического и психического развития и физической подготовленности. Была разработана методика рекреационных занятий флорболом во время уроков физической культуры в экспериментальной группе (ЭГ, 15 испытуемых). Сравнение проводили с контрольной группой (КГ, 15 испытуемых), у которых в уроки физической культуры не были

включены элементы флорбола. Возраст испытуемых 12-14 лет. У всех испытуемых определяли умственную работоспособность по корректурной пробе Анфимова, функциональную физическую работоспособность по индексу Руфье, уровень напряжения адаптационных процессов оценивали по адаптационному потенциалу [2, с.58; 3, с.16].

Обработку результатов исследования проводили по компьютерным программам вариационной и разностной статистики с использованием t-критерия Стьюдента.

При оценке уровня умственной работоспособности (УР) у школьников экспериментальной и контрольной групп различий по объему работы и количеству ошибок (КО) не обнаружено (УР $873 \pm 52,1$ и $761,2 \pm 45,7$; КО $5,6 \pm 0,3$ и $6,4 \pm 0,9$ соответственно ЭГ и КГ).

Однако прослеживается тенденция к повышению умственной работоспособности ($p \leq 0,89$) и снижению количества ошибок ($p \leq 0,6$) у школьников ЭГ. Отличия в показателях УР обнаружены в ЭГ и КГ по подвижности нервных процессов. У школьников ЭГ она выше ($2,1 \pm 0,06$ и $1,9 \pm 0,09$ соответственно ЭГ и КГ; $p \leq 0,05$). Значительно отличается коэффициент продуктивности умственной деятельности в ЭГ и КГ ($1,4 \pm 0,01$ и $0,9 \pm 0,01$, $p \leq 0,0001$). Таким образом, рекреационный режим улучшает показатели умственной работоспособности подростков в течение учебного дня.

При исследовании функциональной физической работоспособности по индексу Руфье обнаружено достоверное ее повышение в ЭГ ($7,3 \pm 0,2$ и $8,8 \pm 0,3$; $p \leq 0,001$). Результаты пробы Руфье в обеих группах относятся к области оптимальных значений, повышение индекса Руфье не обнаружено ни у кого из испытуемых, что свидетельствует о нормальном функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы.

Адаптационный потенциал (АП) является комплексным показателем, отражающим функциональную зрелость и резервы системы кровообращения. По его величине проводится оценка степени адаптации организма к условиям повседневной деятельности, физическим нагрузкам, определяется необходимость дополнительного обследования, вероятность отнесения к одной из групп здоровья, характер рекомендаций и мероприятий, тенден-

ции изменения уровня здоровья при повторных обследованиях. Работоспособность и здоровье человека определяется адаптационными резервами, возможности которых тесно связаны с напряжением физиологических механизмов и зависят от силы действующего фактора и продолжительности воздействия.

Обследование школьников показало, что величина АП у школьников ЭГ находится в диапазоне от 1,795 до 1,830 баллов (средняя $1,826 \pm 0,01$ балла), а у школьников КГ от 1,85 до 2,05 баллов (средняя $1,973 \pm 0,03$ балла). Оба диапазона соответствуют области удовлетворительной адаптации, в обеих группах не обнаружено подростков, находящихся в состоянии напряжения. Тем не менее различия между ними имеются, адаптационные возможности школьников ЭГ выше ($p \leq 0,001$). Таким образом, значения АП в начале учебного года (15.09.10) соответствуют удовлетворительному уровню адаптации в ЭГ и КГ.

Повторное обследование (24.02.11) выявило различия между ЭГ и КГ. У школьников ЭГ АП находится в диапазоне от 1,84 до 1,886 баллов (средняя $1,869 \pm 0,06$ балла), что соответствует диапазону удовлетворительной адаптации и высокому или выше среднего уровню здоровья. Незначительный рост АП к концу третьей четверти отражает развитие утомления, которое, по-видимому, в значительной степени купируется рекреационными занятиями. В ЭГ не обнаружено подростков, испытывающих напряжение. У школьников КГ АП относится к диапазону от 2,01 до 2,142 балла (средняя $2,088 \pm 0,2$), что соответствует состоянию напряжения, индивидуально обнаруженного у 53,3% подростков. Эти значения соответствуют среднему уровню физического здоровья.

Прирост уровня АП в ЭГ и КГ соответственно 2,7% и 5,5%. Таким образом, развитие утомления в течение учебного года в значительной степени купируется рекреационными занятиями на уроках физической культуры с использованием элементов флорбола.

На основании выше изложенного можно сделать следующие выводы:

Рекреационные занятия физической культурой с использованием элементов флорбола вызывают тенденцию к увеличению умственной работоспособности, улучшают подвижность нервных

процессов, увеличивают продуктивность умственной деятельности у подростков 12-14 лет по сравнению со сверстниками.

Функциональная физическая работоспособность у школьников экспериментальной группы выше на 20,5% по сравнению со школьниками контрольной группы.

Комплексное использование элементов флорбола на уроках физической культуры у подростков 12-14 лет купирует развитие утомления в течение учебного года, повышает функциональные резервы и уровень здоровья в отличие от ровесников, посещающих стандартные уроки физической культуры.

Примечание:

1. Бальсевич В.К. Феномен физической активности человека как социально-биологическая проблема. — 2004, с. 78-89.

2. Блинова Н.Г. Практикум по психофизиологической диагностике. Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений /Н.Г. Блинова, Л.Н. Игишева, Н.А. Литвинова, А.И. Федоров: Гуманит.изд. ВЛАДОС, 2000.

3. Филеши П.А., Сивакова Н.Н. Методические рекомендации по оценке адаптационного потенциала системы кровообращения школьников: СГПИ, 1989.

С.М. Гузь

*канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики
физического воспитания и гимнастики
Карельская государственная педагогическая академия
г. Петрозаводск*

ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ

Среди наиболее доступных для самостоятельных занятий видов физических упражнений, которые имеют высокий рейтинг популярности в настоящее время, можно выделить упражнения с различными отягощениями. Несмотря на относительно низкий удельный вес травматизма при занятиях с отягощениями по срав-

нению с другими видами спорта, всё же потенциальная возможность получения травмы считается достаточно высокой. Знания о причинах возникновения и локализации травм и повреждений при занятиях с отягощениями является актуальным для их предупреждения, поскольку специально-подготовительные упражнения в этих видах спорта являются базовыми для многих видов физических упражнений силового характера.

В отношении удельного веса значимости причин травматизма при занятиях с отягощениями весьма интересные данные разных авторов сильно расходятся. Тем не менее, по мнению большинства из них, главной причиной травм при занятиях с отягощениями являются недостатки в методике тренировки (43,3% причин травматизма). Далее в порядке убывания следуют: неправильное поведение занимающихся (15,1%), ошибки в технике выполнения упражнений (9,8%), неудовлетворительное состояние занимающихся (9,5%), недостаточное материально-техническое обеспечение (6,9%), ошибки в организации учебно-тренировочного процесса (4,9%), неудовлетворительные гигиенические условия (3,6%), не выявленные причины (6,9%).

При сопоставлении удельного веса причин травматизма в тяжёлой атлетике с другими видами спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, ручной мяч, борьба, бокс, плавание, прыжки в воду, лыжный спорт, коньки, велоспорт, фехтование) была выявлена сравнительная характеристика значимости факторов травматизма в зависимости от вида спорта (табл. 1).

Таблица 1

Сравнение удельного веса причин травматизма при занятиях с отягощениями с другими видами спорта

| № | Причины травматизма | Ранги |
|---|---|-------|
| 1 | Недостатки в методике тренировки | 1 |
| 2 | Неправильное поведение занимающихся | 9 |
| 3 | Ошибки в технике выполнения упражнений | 11 |
| 4 | Неудовлетворительное состояние занимающихся | 3 |
| 5 | Недостаточное материально-техническое обеспечение | 10 |
| 6 | Ошибки в организации тренировки | 10 |
| 7 | Неудовлетворительные гигиенические условия | 5 |
| 8 | Не выявленные причины | 9 |

Таким образом, по сравнению с другими видами спорта, недостатки в методике тренировок является наиболее распространённой причиной травматизма.

Анализируя внутренние и внешние причины травматизма при занятиях с отягощениями можно выделить определённые группы факторов. Самую значительную группу внешних причин травматизма составляют: неисправность штанги, неисправность помоста, отсутствие магнезии и канифоли, плохая организация занятий, неправильная методика обучения, перегрузка мест занятий, плохое освещение помещения.

Другая группа факторов связана с плохой экипировкой (спортивный костюм, специальная обувь), недостаточной вентиляцией тренировочного помещения.

Третья группа причин, которая в конце концов может привести к повреждениям, связана с отсутствием в зале специальных приспособлений для проведения профилактических мероприятий (отсутствие гимнастических стенок или перекладины для выполнения висов, гимнастических матов и т.п.).

Внутренние факторы, способствующие спортивному травматизму, также условно делятся на три группы.

Это, прежде всего: недостаточная физическая и техническая подготовленность, недостаточная разминка, тренировка на фоне утомления, тренировка при плохом самочувствии, незнание правил самостраховки. Далее - тренировка на фоне переутомления, перетренировка, выполнение упражнений с большими весами после болезни или травмы, наслоение эффекта многолетних занятий с тяжестями. Последняя группа факторов связана с психологическими аспектами: недостаточная волевая подготовленность, отвлечение внимания во время выполнения упражнений, самонадеянность.

Одной из распространённых причин травматизма при выполнении соревновательных и специально-подготовительных упражнений является неумение правильно дышать при подъёме отягощений. Как следствие, спортсмен на короткое время даже может потерять сознание, что может привести к тяжёлой травме. Причины этого явления кроются в следующем: а) уменьшение объёма кровообращения в связи с высокой частотой пульса и недостаточным притоком крови к сердцу при натуживании; б) гипервенти-

ляция; в) выраженное эмоциональное возбуждение, которое вызывает увеличение потребности в кислороде; г) длительное время мышечного напряжения, возникающее при медленном подъёме штанги д) сильное сокращение мышц или прижимание подбородка к груди, в связи с чем ухудшается приток крови к мозгу; е) сдавливание сонных артерии, возникающее при удерживании штанга на груди выше грудино-ключичного сочленения.

Основную нагрузку при занятиях тяжелоатлетическим спортом несут мышечный аппарат и сухожилия. Повреждение мышц в большей степени связано со стремлением атлетов поднять рекордный для себя вес.

Анализ и обобщение врачебно-медицинских карт, а также материалов периодической печати и биографических данных современных тяжелоатлетов позволил выявить основные причины и частоту локализации спортивных повреждений: больше всего спортивных травм связано с повреждением мышц и сухожилий, что составляет 41% от общего числа травм в тяжелоатлетическом спорте. Далее в порядке убывания следуют такие виды травм, как вывихи и другие повреждения суставов - 22,7%, ушибы — 9,1%, различные переломы — 7,5%, растяжения связок — 6,1%, потёртости, ссадины — 4%, другие повреждения — 9,1%.

Такой вид травм, как вывихи и повреждения суставов, являются результатом грубых ошибок в технике выполнения соревновательных и специально-подготовительных упражнений или стремлением поднять непосильный вес.

Прежде всего, обращает на себя внимание тенденция роста таких видов травм, как повреждение мышц и сухожилий (41% у современных атлетов, против 18,7% у тяжелоатлетов конца шестидесятых, начала семидесятых годов), вывихов и других повреждений суставов, а также различных переломов. В тоже время зафиксировано резкое снижение количества растяжения связок.

Больше всего травм приходится на верхние и нижние конечности (36,4% и 38,2% от общего числа повреждений). Этот факт объясняется тем обстоятельством, что наряду с мышцами спины, руки и ноги несут основную нагрузку при выполнении соревновательных и специально-подготовительных упражнений. Повреждение туловища было зафиксировано в 21,8% случаев, в подавляющем большинстве они были связаны с травмами мышц спины.

Из общего количества травм нижних конечностей, наибольшее количество приходится на бёдра — 38,1%, далее: на коленные суставы — 23,8%; на стопы — 19,1%; на голеностопные суставы — 9,5%. Структура повреждения верхних конечностей в 40 процентов случаев связана с травмами локтевого сустава, в 20% — лучезапястного и в 15% — плечевого сустава или мышц плеча.

Подавляющее большинство повреждений при занятиях гиревым спортом связано с травмами плечевого и локтевого суставов (72,5%), а также поясничного отдела спины (36,4%). Самыми распространёнными видами травм являются потёртости и ссадины ладоней, ушибы предплечий и бёдер (особенно на начальном этапе занятий).

Специфика пауэрлифтинга связана с подниманием штанги максимального веса при относительно медленном темпе движений. Наиболее поражаемыми участками тела являются мышцы спины (51,2%), коленные суставы (34,7%), локтевые и лучезапястные суставы (18,6%).

Таким образом, можно заключить, что причинами травматизма являются эндогенные и экзогенные факторы, причём для практики рекреационных занятий решающее значение имеют внутренние факторы. Каждый вид физических упражнений имеет свою специфическую опасность потенциального травматизма, который обуславливается нерациональной организацией и методикой проведения занятий с отягощениями.

С.М. Гузь

*канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики
физического воспитания и гимнастики
Карельская государственная педагогическая академия
г. Петрозаводск*

ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОХОДРОЗА С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ

По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) (2000г.) даже в развитых странах в настоящее время

распространенность заболеваний позвоночника достигла размеров эпидемии и является одной из основных причин экономических потерь на производстве.

Эпидемиологические наблюдения показывают малое различие в распространенности заболеваний опорно-двигательной системы между полами, их распространенность в течение жизни незначительно выше у женщин, чем у мужчин. Выявлено увеличение распространенности заболеваний опорно-двигательной системы у тех, кто выполняет тяжелые нагрузки или проводит длительные периоды в положении стоя или в ходьбе.

Известно, что болевой синдром (БС) при поражении позвоночника обусловлен дисфункцией мышечно-связочного аппарата, остеохондрозом, спондилезом, грыжей межпозвоночного диска. Дегенеративные изменения в диске чаще встречаются в наиболее подвижных отделах позвоночника. Чаще остеохондроз локализуется в нижнешейном и нижнепоясничном отделах позвоночника, т.к. именно они испытывают наибольшие нагрузки и характеризуются большим объемом движений.

Лечение заболеваний опорно-двигательной системы представляет большую проблему. В настоящее время подавляющее большинство лиц, страдающих этими заболеваниями, подлежит консервативному лечению, целенаправленный комплекс которого позволяет добиться благоприятных результатов. Консервативная терапия является основной и включает применение медикаментозных средств, ортопедических и физиотерапевтических методов лечения, мануальную терапию, различные режимы лечебной физкультуры, а также применение нестероидных противовоспалительных препаратов.

Основные виды лечения в настоящее время следующие: 1) отдых; 2) ношение бандажей для иммобилизации позвоночника; 3) использование особых матрацев; 4) нестероидные противовоспалительные средства (НПВС); 5) миорелаксанты; 6) мануальная терапия и массаж; 7) рефлексотерапия; 8) тракция; 9) физические упражнения; 10) обучающие программы для работы с пациентами; 11) психологическая коррекция; 12) хирургическая декомпрессия.

Физические упражнения применяются с целью восстановления нормального тонуса мышц; улучшения лимфо- и кровообращения в поражённом сегменте, укрепления мышц спины, брюш-

ного пресса, устранения нарушения осанки. В начальном периоде курс лечебной физкультуры направлен на расслабление мышц, находящихся в состоянии защитного напряжения и улучшение анатомических взаимоотношений структур позвоночника, что способствует уменьшению болевого синдрома. В дальнейшем главная цель курса — повышение стабильности позвоночника.

Важное место в системе патогенетической терапии БС занимает вытяжение позвоночника. Многочисленные исследования, накопившиеся к настоящему времени позволили выяснить механизмы эффективности тракционного лечения при остеохондрозах. В основном они сводятся к следующему: осуществляется разгрузка позвоночника путем увеличения расстояния между позвонками; уменьшаются мышечные контрактуры; снижается внутридисковое давление; увеличивается вертикальный диаметр межпозвонкового отверстия, что ведет к декомпрессии корешка и уменьшению отёка; устраняется подвывих в межпозвонковых суставах, что даёт декомпрессирующий эффект.

Тем не менее, по мнению большинства специалистов, применение многих методов позволяет лишь на время снизить уровень БС, но не решает проблемы в целом.

В исследованиях, проводившихся на протяжении 3 лет, изучалась эффективность упражнений динамического и изометрического характера для профилактики остеохондроза. В исследовании, в общей сложности, приняло участие 37 человек: 29 человек (20 женщин и 9 мужчин) входили в возрастную группу 45-58 лет, 8 человек — группа в возрасте 18-25 лет, занимающиеся игровыми видами спорта.

Большинство женщин и мужчин в возрастной группе 45-58 лет, по данным медицинских карт, страдали остеохондрозом от 7 до 15 лет. Представители игровых видов спорта, по данным медицинских карт, имели различные травмы, которые сопровождались БС в области позвоночника при выполнении физических упражнений.

Разработанный комплекс упражнений включал упражнения, позволяющие укрепить мышцы туловища, которые чередовались с постоянным вытяжением позвоночника. В качестве основного средства, способствующего укреплению мышц спины, применялись гиперэкстензии. При этом, в процессе тренировки, сочета-

лись упражнения динамического и изометрического характера. Как правило, в программу тренировки входило не более 4 упражнений, каждое из которых выполнялось следующим образом: на первой неделе выполнялось 2 подхода по 10-15 повторений, на второй неделе — 3 подхода по 10-15 повторений, на третьей неделе — 3-4 подхода по 10-15 повторений. На протяжении курса, продолжительностью 3 недели (занятия проходили через день), нагрузка увеличивалась постепенно. На первых занятиях пациенты выполняли гиперэкстензии без веса: сначала выполнялись 5-7 повторений в динамическом режиме, затем выполнялась задержка туловища в положении, когда тело параллельно полу на 10-15 сек и, затем, выполнялось ещё 5-8 повторений в динамическом режиме. После 3 занятий (со второй недели) нагрузка постепенно увеличивалась с 5 до 10 кг, при этом пациенты пожилого возраста выполняли гиперэкстензии в динамическом режиме без отягощения, а задержку на 10-15 сек. выполняли с указанным отягощением.

Проведённые исследования показали, что практически у всех пациентов наступило резкое снижение БС, существенно улучшилась гибкость, подвижность позвоночника. Если перед курсом у большинства пациентов наклон вперёд сопровождался сильными болями в спине, то после трёх недель занятий по данной программе у большинства из них БС практически не проявлялся.

Необходимо отметить, что все пациенты по окончании курса получали специально разработанную памятку, которая включала, кроме профилактических мероприятий, комплексы упражнений для выполнения их в домашних условиях.

Кроме того, большинство пациентов проходили повторный 2-х недельный курс каждые 6-12 месяцев.

На основании проведенных исследований можно сделать вывод об эффективности, как предложенной методики профилактики остеохондроза, так и упражнений изометрического и динамического характера, в частности.

Проведённые исследования показали перспективность работы в данном направлении и необходимость их продолжения с привлечением специалистов из области медицины и других областей для более тщательного, комплексного изучения упражнений динамического и изометрического характера, как средства профилактики остеохондроза и выработки конкретных методических рекомендаций.

Г.А. Гумерова
канд. культурологии, доцент кафедры
социально-культурного сервиса и туризма
Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г. Нижневартовск

ОСОБЕННОСТИ РЕКРЕАЦИИ КАК ФОРМЫ ОТДЫХА

Понятие «рекреация» в переводе с латинского означает восстановление, отдых. Впервые этот термин появился в США в конце 1890-х гг., под которым понимали восстановление, оздоровление, а также пространство, где осуществлялись данные виды деятельности. В. А. Квартальнов в своей работе «Энциклопедия туризма» приводит следующие определения рекреации:

расширенное воспроизводство физических, интеллектуальных и эмоциональных сил человека;

игра или развлечение, используемые для восстановления физических и умственных сил;

наиболее быстро развивающийся сегмент индустрии досуга, связанный с участием населения в активном отдыхе на открытом воздухе, приходящийся преимущественно на уик-энд;

перестройка организма и человеческих популяций, обеспечивающая возможность активной деятельности при изменении условий и характера окружающей среды;

цивилизованный отдых, связанный с профилактикой заболеваний в стационарных условиях, экскурсионно-туристскими мероприятиями, а также с занятиями физической культурой [1].

Некоторые исследователи определяют рекреацию как массив времени, в течение которого происходит восстановление производительных сил человека, или как деятельность, направленную на это восстановление. Другую точку зрения представляет подход, в котором рекреацию рассматривают как функцию любой деятельности или времени на любой территории. С понятием «рекреация» связано понятие «отдых». Отдых — это любая человеческая деятельность, только не направленная на удовлетворение физиологических потребностей. Это могут быть путешествия, хобби, различные виды собирательства или коллекционирования, рыбная ловля, охота и т.д.

Выделяют основные виды деятельности человека во время отдыха:

занятия, связанные с определенной физической нагрузкой (физическая культура, прогулки, туризм, альпинизм);

любительские занятия (охота, рыбная ловля, сбор грибов и ягод и т.п.);

приобщение к миру искусства, а также творчество в сфере искусства;

интеллектуальная деятельность (чтение, самообразование);

различные виды общения;

развлечения, носящие активный или пассивный характер (игры, танцы, зрелища);

путешествия и экскурсии ради удовольствия.

Рекреация представляет собой совокупность явлений и взаимоотношений, возникающих в процессе использования свободного времени с целью оздоровления и выполнения познавательной, спортивной и культурно-развлекательной функций. По мнению Н.С. Мироненко и И.Т. Твердохлебова, «основной задачей рекреации является восстановление и развитие физических и психических сил каждого члена общества, а также духовного мира человека, являющегося его высшей потребностью» [2].

Функции рекреации можно разделить на три основные группы:

1. Медико-биологическая, которая сводится к санаторно-курортному лечению и оздоровлению.

2. Социально-культурная, являющаяся ведущей функцией, поскольку связана с удовлетворением культурных или духовных потребностей человека.

3. Экономическая, состоящая в воспроизводстве рабочей силы.

Рекреация всегда связана с восстановлением духовных и физических сил. Рекреация — это не только досуговая деятельность, но и пассивный отдых. Рекреация является одним из аспектов здорового образа жизни. Функционирование и развитие рекреации связано непосредственно с рекреационной деятельностью, в процессе которой происходит удовлетворение потребностей человека в отдыхе. Рекреационная деятельность — это поведение человека, направленное на восстановление и развитие его физических и духовных сил, а при необходимости и на выздоровление.

Рекреационные потребности подразделяют на следующие группы:

1. Общественные — определяются как потребности общества в восстановлении физических и психических сил, а также как всестороннее развитие всех его членов.

2. Личные — это потребности конкретной личности в снятии утомления, укреплении здоровья, общении с природой, познании истории и культуры, развлечении, общении с другими людьми со сходными увлечениями и т.п.

3. Групповые — являются определяющими для организаторов отдыха.

Рекреационные потребности зависят от множества факторов: от уровня урбанизации, от культурного и образовательного уровня населения, от уровня затрат физической и психической энергии в процессе жизнедеятельности человека, от фонда внерабочего времени и доходов трудящихся, от моды на те или иные виды или районы отдыха, рекламы и антирекламы и т.д.

Существует следующая классификация видов рекреации. С пространственной точки зрения выделяют два типа рекреации — пассивный и активный. Исходя из критерия повторяемости рекреационной деятельности, выделяют пять типов рекреации: ежедневный, еженедельный, кварталный, ежегодный, жизненный. В зависимости от времени, отводимого на удовлетворение рекреационных потребностей, определяют не только периодичность, но и место проведения отдыха.

Ежедневный (суточный) отдых имеет цикл 24 часа. Непосредственное время, отводимое для отдыха, примерно 8 часов. Как правило, это посещение зрелищных и культурных мероприятий, прогулки в парках и т.д. Причины суточной рекреации связаны с дневной утомляемостью.

Недельный отдых характеризуется циклом в 7 суток. Непосредственное время, отводимое для такого отдыха, 6-8 часов. В основном это пригородные зоны отдыха. Причины недельной рекреации также связаны с утомляемостью: работая 40-50 ч в неделю, человек желает отдохнуть.

Необходимость кварталной рекреации возникает в связи с накоплением усталости после продолжительного пребывания в одном месте или в результате перемещений на большие расстояния.

Такой отдых приравнивают к Рождеству и Новому году, майским праздникам, каникулам, традиционным государственным, религиозным, корпоративным праздникам.

Ежегодный отдых имеет цикл 365 суток. Непосредственное время, отводимое для него — 10-14 суток. Обычно он связан с длительным пребыванием в регионах, удаленных от основного места проживания, привлекательных по тем или иным мотивам. Это может быть пребывание на курортах, в зонах отдыха, проведение времени в туристических поездках или путешествиях. Годовая рекреация — явление, характерное только для некоторой части населения, причем не всегда зависящее от непосредственных возможностей человека.

Жизненный отдых имеет цикл 10-15 лет. Непосредственное время, отводимое на него, 10-30 суток. Такой отдых часто приурочивают к уникальным событиям жизни, например, празднования бракосочетания и свадебные путешествия.

Существует также другая классификация рекреационной деятельности, согласно которой выделяют три основных типа, различающихся по времени действия:

- 1) кратковременные (ежедневные, еженедельные);
- 2) долговременные (ежегодные);
- 3) эпизодические.

Отдых может осуществляться в следующих типах рекреационных учреждений:

санаторные учреждения (санатории и пансионаты с лечением), предназначенные отдельно для взрослых и детей или для родителей с детьми и специализирующиеся на лечении определенных заболеваний;

учреждения стационарного отдыха (дома и пансионаты отдыха, базы отдыха предприятий и организаций), выполняющие оздоровительные функции и обеспечивающие кратковременный отдых;

учреждения активного отдыха (туристские и альпинистские базы, туристские гостиницы, мотели, кемпинги, приюты и др.), предназначенные для туристского, спортивного и экскурсионного видов отдыха как длительного, так и кратковременного;

детские курортно-рекреационные учреждения, включая детские лагеря отдыха, оздоровительные лагеря для старшеклассни-

ков, в том числе и детские оздоровительные лагеря, в которых организовано обучение по школьной программе;

учреждения кратковременного (одно-двухдневного) отдыха, включая базы отдыха, дома охотников и рыбаков, садово-дачные участки, организованные участки для пикников и отдыха на лоне природы;

развитие рекреационной деятельности тесно связано с изменениями рекреационных потребностей, способов и форм их удовлетворения и территориальной организации. В современном высокоразвитом обществе рекреационная деятельность стала массовым явлением.

Ведущими европейскими экспертами по туризму были выявлены основные предпочтения в развитии рекреации и туризма:

отдых в зонах нетронутого ландшафта;

сбалансированное соотношение между активным и пассивным отдыхом;

индивидуализация отдыха;

проведение отпуска с возможностью удовлетворения культурных потребностей, нежели связанных с занятиями спортом;

обеспечение квартирного уюта на отдыхе;

«солнечный» отдых;

краткосрочные виды отпуска ,например, отдых выходного дня; отпуск на «колесах»;

спонтанный отдых.

В развитии рекреационной деятельности в нашей стране выделяют ряд этапов.

1917-1929 гг. Связаны с освоением территорий, обладающих рекреационным потенциалом, защитой окружающей среды в районах размещения рекреационных систем различного типа, их взаимодействием с предприятиями и организациями других отраслей.

1930-е гг. Поскольку основной целью являлось обеспечение населения санаторным лечением и отдыхом, были приняты постановления о разработке генеральных планов с включением в проекты рекреационных зон и ускорена работа по территориальной организации рекреационных систем. Решали также вопросы рекреационного использования пригородных зон.

1940-1950 гг. В этот период были выдвинуты и получили реализацию концептуальные положения, связанные с учетом влияния

социальных, экономических и экологических факторов на рекреационные территории, выявлением рекреационных потребностей местного населения, формированием рекреационных сетей разного уровня.

1960-е гг. В СССР впервые был проведен комплексный учет рекреационных возможностей, потенциалов территорий, на основе которого разрабатывалась генеральная схема размещения и развития курортов и мест отдыха.

1970-1980 гг. Расширялось освоение новых территорий для нужд рекреации, строились санаторно-курортные учреждения в Сибири, на Дальнем Востоке, Нечерноземной зоне и Центрально-Черноземном районе РСФСР, республиках Средней Азии и Казахстане, началось планирование крупных рекреационных районов и специализированных зон, создание единых хозяйственных систем регионов с учетом рекреационной функции.

В настоящее время направленность и темпы развития рекреационных систем определяются их местом и ролью в экономике страны и отдельной территории. Сложилось два подхода к оценке места рекреационных систем:

1) рекреация как профилирующая подсистема хозяйственного комплекса региона, например, Черноморское побережье Краснодарского края, Кавказские Минеральные Воды и т.п. Основным фактором их формирования является наличие уникальных природных рекреационных ресурсов, удобное экономико-географическое положение, развитая инфраструктура;

2) рекреационная деятельность как инфраструктурная подсистема хозяйственного комплекса региона, социально-экономические характеристики которого определяют развитие рекреационного хозяйства.

К особому виду рекреационных систем можно отнести спортивные площадки, спортивные и тренажерные залы, фитнес-клубы, сауны, массажные, солярии.

Таким образом, вид природного рекреационного ресурса, его доступность, расположение относительно основного места жизнедеятельности человека, а также степень ограниченности по объемам и качеству обуславливают различные формы и организацию предложения рекреационных услуг, что проявляется в наличии большого разнообразия предприятий и организаций данного про-

филя. В составе индустрии рекреации находятся специализированные предприятия рекреационных услуг, торговли и досуга, а также предприятия питания, представляющие как отдельные функциональные единицы, так и целые комплексы.

Особенностью рекреационного процесса является сокращение доли лиц, посещающих санаторно-курортные учреждения с целью поправки здоровья. В последние годы рекреационные учреждения все больше стали использовать как места для проведения деловых встреч, торговых сделок, заключения контрактов и т.п. Вследствие этого в структуре центров отдыха создаются бизнес-клубы, торговые дома и прочее. Дальнейшее развитие рекреационной сферы во многом зависит от политического и правового регулирования, технологических изменений, развития транспортной инфраструктуры и торговли.

Очень важен для рекреационной деятельности региональный аспект, поскольку рекреация возможна только на территориях, располагающих определенными природными, культурно-историческими условиями и средствами социально-экономической среды. Особенность рекреационной сферы состоит в том, что она вызывает спрос отдыхающих на разнообразные товары и услуги, которые предлагает региональная промышленность. А увеличение продажи продукции местной промышленности естественным образом увеличивает доходы данных регионов.

Примечания:

1. Квартальнов В.А., Зорин И.В. Энциклопедия туризма., М., «Финансы и статистика», 2001, С.15.
2. Мироненко Н. С., Твердохлёбов И. Т. Рекреационная география. — М.: Изд-во МГУ, 2001. С.75.

Н.А. Гусева

соискатель

Т.М. Мелихова

*канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики конькобежного спорта
Уральский государственный университет физической культуры
г. Челябинск*

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ПОДБОРУ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ

Современные тенденции развития лыжных гонок, а именно увеличение доли спринтерских дисциплин и дисциплин в формате масс-старта [3, 124], требующих высокого уровня развития координационных способностей, а также увеличения плотности соревнований в зимнем сезоне и продолжительности соревновательного периода (ноябрь-апрель), предъявляют высокие требования ко всем сторонам подготовленности квалифицированных лыжниц-гонщиц. В связи с наблюдаемыми изменениями, тренировочный процесс должен строиться на принципе непрерывности спортивной тренировки с переходом в следующий макроцикл на новый более высокий уровень физической подготовленности, а также внедрении в тренировочный процесс нетрадиционных средств, доказавших свою эффективность в других видах спорта.

Как правило, цель переходного периода - вывести лыжниц-гонщиц из состояния спортивной формы и подвести их к новому этапу подготовки хорошо отдохнувшими, причем сохранившими достигнутый уровень физической подготовленности [1, 56; 4, 283; 5, 168]. Данная цель преследует решение как минимум трех задач:

выведение из состояния спортивной формы. Решение данной задачи приводит к снижению уровня физической подготовленности, который был, достигнут к началу основных стартов и возвращению функциональных показателей на исходный уровень, а также увеличению массы тела лыжниц-гонщиц в связи со снижением физической нагрузки.

физическое и психическое восстановление;

сохранение уровня физической подготовленности.

Анализ специальной литературы и обобщение опыта работы ведущих тренеров по лыжным гонкам выявил преимущественное

использование в переходном периоде спортивной тренировки квалифицированных лыжниц-гонщиц средств общей физической подготовки (кросс, общеразвивающие упражнения, редко плавание, очень часто почти полное прекращение тренировочного процесса), которые решают первые две задачи, но не могут обеспечить сохранение достигнутого в прошедшем макроцикле уровня физической подготовленности. Следовательно, проблема исследования заключается в поиске наиболее эффективных средств, которые комплексно будут решать задачи переходного периода спортивной тренировки.

В настоящее время в подготовке квалифицированных спортсменов наблюдается тенденция к использованию инновационных средств. Так, например, широкое применение нашли различные формы фитнеса, оздоровительные китайские методики (йога, пилатес, суставные гимнастики и др.). В связи с недостаточной изученностью влияния данных методик, консерватизмом и нигилизмом тренеров использование в тренировочном процессе нетрадиционных средств не находит прикладного значения на практике.

Как известно, шейпинг — это одно из средств фитнеса, направленного на изменение фигуры и оздоровления организма женщины, включающая в себя специальную программу физических упражнений и соответствующую систему питания. По воздействию на системы организма занимающихся упражнения шейпинга М. Гартнер разделил на группы. К первой — отнес упражнения, оказывающие воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, ко второй — упражнения для мышц и суставов, к третьей — упражнения, действие которых направлено на развитие координации [2, 87].

Таким образом, можно сделать вывод, что применение упражнений шейпинга будет эффективным средством для:

- совершенствования координационных способностей лыжниц-гонщиц, необходимо важных для достижения высоких спортивных результатов в спринтерских гонках и гонках с масс-старта;

- поддержания уровня физической работоспособности и силовых способностей лыжниц-гонщиц;

- сохранения на прежнем уровне или даже небольшое снижение массы тела (так как для лыжниц-гонщиц в переходном периоде увеличение массы тела в связи со значительным снижением объема и интенсивности нагрузки является актуальной проблемой);

психологическое восстановление после прошедшего зимнего сезона в связи с нетрадиционной формой организации занятий и присутствием музыкального сопровождения.

Опираясь на мнение Гартнера, мы предположили, что применение упражнений шейпинга будет эффективным средством комплексно решающим задачи переходного периода.

Проанализировав содержание занятий по шейпингу, мы выделили следующие двигательные координации, характерные для лыжных гонок: ритмичность, способность к перестроению двигательных действий, способность сохранять равновесие, способность к реагированию.

Упражнения шейпинга были подобраны на основе анализа техники передвижения на лыжах, целью которого было выявление основных рабочих мышц. При анализе мышц, задействованных при передвижении коньковыми и классическими лыжными ходами, было выявлено:

мышцы верхних конечностей, участвующих при передвижении коньковыми ходами, соответствуют мышцам верхних конечностей, обеспечивающих передвижение на лыжах классическим стилем;

при передвижении всеми вариантами коньковых ходов, участвуют одни и те же мышцы. Необходимо отметить лишь то, что при передвижении одновременным двухшажным ходом при окончании отталкивания ногой присутствует пронация в тазобедренном суставе, за которую отвечают передние пучки средней ягодичной мышцы, мышца-напрягатель широкой фасции, передние пучки малой ягодичной мышцы, полусухожильная мышца.

По принципу построения шейпинг тренировки, мышцы, участвующие в передвижении на лыжах условно разделили на группы:

- группа мышц передней поверхности бедра;
- группа мышц задней поверхности бедра;
- группа мышц внутренней поверхности бедра (мышцы приводящие ногу);
- группа мышц наружной поверхности бедра (мышцы, отводящие ногу);
- группа ягодичных мышц;
- группа мышц верхней части брюшного пресса;
- группа косых мышц живота;
- группа мышц нижней части брюшного пресса;

группа мышц верхних конечностей.

Для проверки эффективности предложенного шейпинг-комплекса было сформировано 2 группы лыжниц-гонщиц в возрасте 16-19 лет: экспериментальная (10 чел.), которая выполняла специализированный шейпинг-комплекс 2 раза в неделю в течение двух месяцев (апрель, май) и 2 раза в неделю выполняла тренировки по общей физической подготовке, и контрольная группа (10 чел.), которая тренировалась по традиционной методике (кросс, кросс-поход, спортивные игры) 4 раза в неделю в течение двух месяцев (апрель, май).

Каждое занятие по шейпингу содержало элемент новизны, что оказывало влияние на формирование двигательных координаций у лыжниц-гонщиц. Запас двигательных умений и навыков занимающихся постоянно увеличивался и обновлялся. Координационная сложность занятий возрастала вследствие увеличения числа вариативности упражнений; повышались требования к точности выполнения, быстроте и стабильности выполнения упражнений.

В начале педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах было проведено тестирование:

Для определения уровня физической работоспособности использовался тест (проба) PWC 170;

Для определения силовой подготовленности ног использовалось прыжковое тестирование;

Расчет индекса массы тела по А. Кетеле;

Для определения уровня координационных способностей оценивалась: способность к равновесию, способность к перестроению двигательных действий, способность к ритму, способность к реагированию.

По предварительным результатам тестов достоверных различий в контрольной и экспериментальной группах не выявлено ($p > 0,05$). После окончания эксперимента повторное тестирование выявило что:

в экспериментальной группе уровень физической работоспособности и силовых способностей за период эксперимента удалось сохранить на прежнем уровне, в отличие от контрольной, где наблюдалось снижение работоспособности;

у лыжниц-гонщиц экспериментальной группы индекс массы тела сохранился на прежнем уровне (у 60% испытуемых), соот-

ответственно у 40% произошло его снижение; в контрольной группе индекс массы тела лыжниц-гонщиц увеличился более чем у 90% испытуемых;

результаты тестов на определение уровня координационных способностей повысились в обеих группах, но в экспериментальной группе результаты выше, чем в контрольной.

Эффективность шейпинга также определена приростом уровня спортивных результатов в соревновательном сезоне 2011-2012 гг. Лыжницы стали более уверенно проходить дистанции при неблагоприятных погодных условиях (гололед), стали более уверенно выступать в спринтерских гонках, масс-стартах, где есть близкое соперничество и требуется быстро и точно оценивать постоянно меняющуюся обстановку и принимать верное решение. По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что использование средств фитнеса является эффективным средством, решающим цели и задачи переходного периода спортивной тренировки.

Примечания:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.М. Бутин. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 368 с.
2. Гартнер М. Фитнес-клуб / М. Гартнер. Издательский дом «Кристина», 2000. — 113 с.
3. Кондрашов А. Нафталин / А. Кондрашов // лыжный спорт. 2003. - № 27. — С. 124-130.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
5. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: учебно-практическое пособие / Т.И. Раменская. — М.: Физкультура и спорт, 1999. — 264 с.

Ю.П. Денисенко

*д-р. биол. наук, зав. кафедрой теории и методики спортивных игр
филиал Поволжской государственной академии
физической культуры, спорта и туризма,
г. Набережные Челны*

Ю.В. Высочин

д-р. мед. наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта

Л.Г. Яценко

*канд. пед. наук, зав. кафедрой физического воспитания и спорта
Санкт-Петербургский государственный технологический
университет растительных полимеров
г. Санкт-Петербург*

ПОВЫШЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ УСЛОВИЯМ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Современная наука располагает множеством фактов, свидетельствующих о чрезвычайно высокой вариативности индивидуальной устойчивости человека к различным факторам окружающей среды. Вместе с тем, физиологические механизмы этого явления, как и физиологические механизмы, лежащие в основе экстренного повышения физической работоспособности, или «феномена второго дыхания», долгое время оставались мало изученными и наиболее сложными для интерпретации с позиций целостного организма. Реальная возможность их расшифровки появилась после того, как в процессе многолетних исследований Ю.В. Высочиным было выявлено существование релаксационного механизма срочной адаптации, которому затем было присвоено наименование релаксационного механизма срочной мобилизации защиты (РМСЗ) организма от экстремальных воздействий [2, 218].

Суть этого механизма заключается в том, что на фоне гипоксии, возникающей при интенсивных физических нагрузках, происходят активизация тормозных систем ЦНС и снижение ее возбудимости, резкое уменьшение количества следовых потенциалов последствия в биоэлектрической активности расслабляющихся мышц, то есть нормализация процесса расслабления и существенное повышение его скорости.

Экспериментально доказано, что активизация РМСЗ обеспечивает возникновение эффекта экстренного повышения работо-

способности. Нами установлено также, что по функциональной активности, или мощности РМСЗ все испытуемые подразделяются, по крайней мере, на три типа (с высокой, средней и низкой) и что именно величина активности РМСЗ, оцениваемая по степени прироста в скорости расслабления мышц, предопределяет индивидуальный уровень устойчивости организма при срочной адаптации к физическим нагрузкам и другим факторам среды [2, 430; 4, 152].

Дальнейшие исследования в этом направлении, а также анализ экспериментальных данных с позиций теории функциональных систем П.К. Анохина [1, 430] привели к заключению, что РМСЗ, оказывающий прямое влияние на сложнейшие внутрисистемные и межсистемные взаимоотношения процессов, которые предопределяют в конечном итоге общий коэффициент полезного действия систем организма, уровень физической работоспособности и устойчивости к экстремальным воздействиям, следует отнести к категории функциональных систем под названием неспецифическая «тормозно-релаксационная функциональная система срочной адаптации и защиты» (ТРФСЗ) организма от экстремальных воздействий [2, 267].

Одним из главных системообразующих факторов ТРФСЗ является тканевая гипоксия, а положительный результат ее деятельности заключается в поддержании нормальных соотношений важнейших гомеостатических констант (O_2 - CO_2) в организме. Исходя из этого, ТРФСЗ можно отнести к категории антигипоксических функциональных систем [5, 160].

К настоящему времени накоплено достаточно сведений о комплексах антигипоксических реакций. Описаны и гомеостатические функциональные системы обеспечения потребностей организма в кислороде, а также общая функциональная система гомеостаза. Вместе с тем ТРФСЗ имеет ряд принципиальных и существенных отличий от других функциональных систем гомеостатической регуляции. Согласно описаниям А.Н. Меделяновского, ведущими компонентами (эффекторами) ФС кислородного обеспечения являются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, а конечный положительный результат (антигипоксический эффект) достигается главным образом за счет интенсификации деятельности этих эффекторов (увеличение объема вдоха, частоты дыхания, ударного объема сердца, частоты сердечных сокра-

шений, артериального давления и т.д.). Основной принцип их работы — интенсификация деятельности эффекторов [9, 92].

В ТРФСЗ, наоборот, главным рабочим принципом является экономизация энергетических затрат и функций эффекторов, а в качестве ведущих компонентов выступают тормозные системы ЦНС и релаксационные процессы нервно-мышечной системы. При этом, деятельность ТРФСЗ не определяется ни сердечно-сосудистой, ни дыхательной системами, то есть теми мощными эффекторами, которые играют решающую роль в функциональных системах гомеостаза. Более того, как показали наши исследования, при активизации ТРФСЗ функциональная нагрузка на системы энергообеспечения мышечной деятельности даже уменьшается, о чем свидетельствует снижение уровня ЧСС, дыхания, артериального давления, содержания в крови лактата, креатинина и стрессорных гормонов. Тем не менее, благодаря большому экономизирующему эффекту резко, возрастает интегральный коэффициент полезного действия организма и существенно повышается физическая работоспособность. Принцип работы ТРФСЗ состоит в том, что информация о резких нарушениях гомеостаза и соотношений важнейших гомеостатических констант (кислорода и углекислого газа) по каналам афферентной обратной связи передаётся в ЦНС, приводит к активизации тормозных процессов, понижению возбудимости ЦНС, нормализации процесса расслабления и существенному повышению скорости расслабления одновременно всех скелетных мышц [3, 42].

У спортсменов с низкой активностью ТРФСЗ организм пытается ликвидировать нарушения гомеостаза и гипоксию за счет дальнейшего повышения возбудимости ЦНС и наращивания интенсивности функционирования кислородтранспортных систем. Однако, как показали наши исследования этот путь является крайне нерентабельным и неэффективным в силу целого ряда причин, объединяющихся в своего рода замкнутый порочный круг, одним из важных звеньев которого является повышенный уровень возбуждения ЦНС. Следует отметить также, что у 80-90% спортсменов этой категории регистрируются различного рода перенапряжения, травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата, дистрофия миокарда, нарушения ритма и гипертрофия сердца [6, 5].

Совершенно иначе причинно-следственные взаимоотношения физиологических процессов во время напряженной мышечной

деятельности развиваются у спортсменов с высокой активностью ТРФСЗ с того момента, когда соответствующие «рецепторы результата» зафиксировали нарушения гомеостаза. Информация о нарушениях гомеостаза по нервным и гуморальным каналам афферентной обратной связи поступает в ЦНС. Здесь происходит «афферентный синтез» и «на основе механизмов памяти и мотивации принимается решение» о переходе на новую, более совершенную и экономичную программу регуляции функций, предусматривающую необходимость формирования ТРФСЗ для удовлетворения биологически значимой потребности (восстановление гомеостаза) и ее параллельное взаимодействие с уже активно функционирующей локомоторной функциональной системой, обеспечивающей удовлетворение социально значимой потребности (победа в соревнованиях).

Благодаря параллельному взаимодействию локомоторной функциональной системы и ТРФСЗ организму удается одновременно и эффективно решать две чрезвычайно сложные задачи — удовлетворение социально значимой и биологически значимой доминирующей потребности. При этом важнейшим рабочим механизмом, осуществляющим практическую реализацию защитной функции, является активизация тормозных систем центральной нервной системы и повышение скорости произвольного расслабления скелетных мышц. Это определило формирование у спортсменов для повышения при экстремальной физической деятельности индивидуальной устойчивости системы релаксационной подготовки.

Комплексная система релаксационной подготовки направлена на стойкое повышение скорости произвольного расслабления мышц и, соответственно, формирование релаксационного типа долговременной адаптации. Экстренное повышение активности тормозных систем ЦНС и скорости расслабления мышц, как срочная приспособительная реакция в ответ на интенсивную физическую нагрузку, возникает при активизации (включении) (ТРФСЗ) от экстремальных воздействий, сопровождающихся возникновением явления гипоксии (недостатка кислорода) в организме.

Кроме интенсивных физических нагрузок включение ТРФСЗ вызывает экзогенная гипертермия, высотная гипоксия, вдыхание воздушных смесей, обеднённых кислородом, специальные дыхательные упражнения, некоторые фармакологические препараты

(адаптогены, актопротекторы, антигипоксанты) и др. Исходя из этого, очевидно, что для формирования на клеточном уровне соответствующих структурных (морфологических) перестроек, которые обеспечат стойкое повышение скорости расслабления мышц, необходимо регулярное использование различных средств и методов, вызывающих активизацию (включение) ТРФСЗ. Это является первым принципом построения системы релаксационной подготовки.

Нами была продемонстрирована прямая зависимость характера и скорости процесса произвольного расслабления мышц от функционального состояния ЦНС. Функциональным состоянием ЦНС в значительной мере определяется и мощность тормозно-релаксационной системы защиты. При повышении уровня возбуждения (возбудимости) ЦНС мощность ТРФСЗ резко снижается. Исходя из этого, формулируется второй важный принцип построения системы релаксационной подготовки - нормализация психофункционального состояния, направленная на снижение возбудимости и повышение активности тормозных систем ЦНС. Для реализации этого принципа могут быть использованы различные методы психологической подготовки, коррекции психофункциональных нарушений, методы активной саморегуляции и релаксации (цигун, медитация, дыхательные и релаксационные упражнения), методы адаптивного биоуправления с биологической обратной связью, приёмы фармакологической коррекции (кроме допингов) и другие [8].

Обобщение результатов наших многолетних исследований позволяет обосновать основные пути и принципы построения специальной релаксационной подготовки, направленной на повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов на всех этапах становления спортивного мастерства. Под эффективностью двигательной деятельности мы понимаем достижение наивысших уровней специальной физической работоспособности (СФР) при полном сохранении и улучшении состояния здоровья спортсменов.

Однако наиболее важную роль в понимании и трактовке физиологических механизмов СФР и устойчивости к физическим нагрузкам, особенно в экстремальных условиях деятельности, сыграло существование общей неспецифической ТРФСЗ организма от экстремальных воздействий и влияние её активности (мощности) на формирование трёх различных типов долговременной адаптации — релаксационного, переходного и гипертро-

фического. Экспериментально были доказаны огромные преимущества релаксационного типа долговременной адаптации (РТДА), формирующегося у спортсменов с высокой СПР мышц и высокой активностью ТРФСЗ, который одновременно обеспечивает достижение наивысших уровней работоспособности и сохранение здоровья в экстремальных условиях деятельности. Нами установлено также, что главным лимитирующим фактором мощности ТРФСЗ является повышенная возбудимость ЦНС. При обобщении совокупности литературных и наших экспериментальных данных определилось главное стратегическое направление в решении проблемы повышения эффективности подготовки спортсменов — всестороннее совершенствование релаксационных характеристик мышц и целенаправленное РТДА [7, 6].

Под воздействием широкого спектра адаптогенных факторов, активизирующих ТРФСЗ, происходит сначала кратковременное (после каждого воздействия), а затем стойкое (при длительном использовании) повышение СПР мышц и формирование РТДА. Этим обеспечивается одновременное достижение наилучшего конечного результата одновременно по всем критериям эффективности и адаптированности сложных биологических систем: 1) высокий уровень экономичности энергетических затрат; 2) высокая скорость восстановительных процессов; 3) высокий уровень устойчивости к физическим и психоэмоциональным перегрузкам; 4) сохранение здоровья и спортивного долголетия; 5) высокий уровень физической работоспособности и технического мастерства.

Примечания:

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М., 1975.
2. Высочин Ю.В. Физиологические механизмы защиты, повышения устойчивости и физической работоспособности в экстремальных условиях спортивной и профессиональной деятельности: дис. ... докт. мед. наук. Л., 1988.
3. Денисенко Ю.П. Комплексная система релаксационной подготовки футболистов // Теория и практика физической культуры. — 2007. - № 1. — С. 40-42.
4. Денисенко Ю.П., Высочин Ю.В., Яценко Л.Г. Релаксационная подготовка в повышении функциональных возможностей организма // Педагогические науки. — 2006. - № 4. — С. 148-151.
5. Денисенко Ю.П., Высочин Ю.В. Физиологические механизмы адаптации организма спортсменов к экстремальным воздействиям // Актуальные проблемы современной науки. — 2006. - № 5. — С. 158-165.

6. Денисенко Ю.П., Высочин Ю.В., Яценко Л.Г. Физиологические механизмы срочной адаптации и экстренного повышения физической работоспособности // Вестник спортивной науки. — 2006. - № 2. — С. 2-6.

7. Денисенко Ю.П., Высочин Ю.В., Яценко Л.Г. Релаксационная подготовка в повышении функциональных возможностей организма спортсменов // ЛФК и массаж. — 2006. - № 6. — С. 3-7.

8. Денисенко Ю.П. Современные физиологически обоснованные технологии в повышении качества профессионального мастерства спортсменов / Ю.П. Денисенко, Ю.В. Высочин, В. В. Лукоянов, Л. Г. Яценко [электронный ресурс] / Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.- 2009.- № 10.- Режим доступа: <http://kamgifik.ru/magazin/journal.htm>.

9. Медеяновский А.Н. Функциональные системы, обеспечивающие гомеостаз// Функциональные системы организма: Руководство / Под. ред. К.В. Судачова.-М Медицина, 1987, с. 77-97.

Ю.П. Денисенко

*д-р. биол. наук, зав.кафедрой теории и методики спортивных игр
филиал Поволжской государственной академии
физической культуры, спорта и туризма
г. Набережные Челны*

Ю.В. Высочин

д-р. мед. наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта

Л.Г. Яценко

*канд. пед. наук, зав. кафедрой физического воспитания и спорта
Санкт-Петербургский государственный технологический
университет растительных полимеров
г. Санкт-Петербург*

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ

Все спортсмены и лица, не занимающиеся спортом, судя по нашим экспериментальным данным, отличаются высокой, средней и низкой функциональной активностью тормозно-релаксационной функциональной системы защиты (ТРСЗ) организма от экстремальных воздействий, оцениваемой по степени прироста

скорости расслабления скелетных мышц. Соответственно, наиболее устойчивыми к тем или иным неблагоприятным воздействиям являются лица с высокой, а наименее устойчивыми — с низкой активностью ТРФСЗ. По современным данным основой долговременной адаптации является системный структурный след от предшествующих срочных адаптационных реакций. Руководствуясь этим положением и концепцией о ТРФСЗ, логично было предположить, что у спортсменов с различной мощностью ТРФСЗ и с различным исходным уровнем скорости произвольного расслабления скелетных мышц под влиянием длительных воздействий тренировочных физических нагрузок или их сочетаний с гипоксическими нагрузками должны постепенно формироваться и различные типы (стратегии) долговременной адаптации [1, 76].

Нами был разработан комплекс специальных релаксационных упражнений для повышения устойчивости организма к физическим перегрузкам в экстремальных условиях спортивной деятельности, повышения физической работоспособности при сохранении здоровья спортсменов [4, 42].

Для оценки эффективности комплексов специальных релаксационных упражнений была проведена серия экспериментов с участием квалифицированных спортсменов, специализирующихся в футболе. Спортсмены экспериментальной группы наряду с обычными тренировками в течение одного месяца выполняли комплексы специальных релаксационных упражнений. Исследовалось влияние упражнений на физическую работоспособность, функциональное состояние центральной нервной и нервно-мышечной систем. При сравнительном анализе результатов исследований выявлено ярко выраженное положительное влияние комплексов релаксационных упражнений (табл. 1).

Таблица 1

Влияние специальных релаксационных упражнений на физическую работоспособность, функциональное состояние ЦНС и НМС

| Параметры | До | | После | | Различия | |
|-----------|------|------|-------|------|----------|------|
| | М | ±m | М | ±m | % | P |
| СДРН | 4.18 | 0.16 | 4.13 | 0.14 | -1.2 | - |
| СДРР | 5.27 | 0.23 | 5.45 | 0.24 | 3.4 | - |
| СРВ | 2.97 | 0.10 | 2.91 | 0.09 | -2.0 | - |
| СРТ | 2.70 | 0.09 | 2.81 | 0.08 | 4.1 | 0.05 |

| | | | | | | |
|-----------------|-------|------|-------|------|------|------|
| БНП | 1.08 | 0.06 | 1.14 | 0.06 | 5.5 | 0.05 |
| АТС | 6.22 | 0.62 | 6.92 | 0.58 | 11.2 | 0.01 |
| ОФСц | 4.10 | 0.13 | 4.20 | 0.11 | 2.4 | - |
| СПНо | 6.05 | 0.37 | 6.48 | 0.41 | 7.1 | 0.05 |
| МПСо | 8.29 | 0.35 | 8.23 | 0.39 | -0.7 | - |
| СПР | 5.26 | 0.24 | 5.99 | 0.21 | 13.9 | 0.01 |
| ФСм | 12.43 | 0.53 | 13.35 | 0.44 | 7.5 | 0.05 |
| КИТАо | 1.58 | 0.11 | 1.45 | 0.07 | -8.2 | 0.05 |
| ОФСцм | 7.46 | 0.26 | 7.85 | 0.23 | 5.2 | 0.05 |
| V _{ср} | 12.51 | 0.31 | 14.10 | 0.33 | 12.7 | 0.05 |

Со стороны центральной нервной и нервно-мышечной систем в экспериментальной группе зарегистрировано статистически достоверное повышение скорости развития и силы тормозных процессов (СРТ) на 4,1% ($p < 0,05$), сдвиг баланса нервных процессов в сторону торможения (БНПтв) на 5,5% ($p < 0,05$) и повышение функциональной активности тормозных систем (АТС) на 11,2% ($p < 0,01$). Достоверно повысились скорость сокращения (СПНо) на 7,1% ($p < 0,05$), скорость произвольного расслабления (СПР) на 13,9% ($p < 0,01$), общее функциональное состояние мышц (ФСм) на 5,0% ($p < 0,05$) и, соответственно, общее функциональное состояние центральной нервной и нервно-мышечной систем в целом (ОФСцм) на 5,2% ($p < 0,05$). Существенно ($p < 0,05$) увеличилась и физическая работоспособность, оцениваемая по средней скорости ($V_{ср}$) педалирований на велоэргометре.

В контрольной группе ни по одному из исследуемых показателей не обнаружено достоверных позитивных сдвигов.

Обобщая результаты проведенных исследований, можно с полным основанием заключить, что разработанные нами и использованные в эксперименте комплексы специальных релаксационных упражнений достаточно эффективны и оказывает ярко выраженное положительное влияние на функциональное состояние высших регуляторных систем, прежде всего на функциональную активность тормозных систем ЦНС, на нормализацию процесса произвольного расслабления скелетных мышц и существенное повышение его скорости. Особенно важно, что сравнительно непродолжительное по времени (1 месяц) использование релаксационных упражнений обеспечило достоверное понижение

на 8.2% ($p < 0,01$) классификационного индекса типа долговременной адаптации (КИТА), свидетельствующее о переформировании гипертрофического типа в наиболее выгодный для организма релаксационный тип долговременной адаптации [2, 45; 3, 20].

В следующей серии экспериментов с помощью комплексных полимиографических, кардиологических, биохимических, психофизиологических и эргометрических методов исследований у квалифицированных футболистов команды мастеров изучались закономерности динамики работоспособности и функционального состояния различных систем организма при долговременной адаптации в восьмимесячном соревновательном периоде подготовки.

Сравнительный анализ общекомандных результатов, полученных в марте (начало игрового сезона) и в октябре (конец сезона) не выявил статистически достоверной положительной динамики ни по одному из параметров. При втором варианте обработки по динамике СПР и КИТА футболисты разделились на две группы: в 1-й группе (15 человек) к концу сезона (табл. 2) регистрировалось достоверное повышение СПР (от $4,94 \pm 0,21$ до $5,74 \pm 0,16$; $p < 0,001$) и снижением КИТА (от $1,50 \pm 0,06$ до $1,25 \pm 0,05$; $p < 0,001$), свидетельствующие о формировании в этой группе релаксационного типа долговременной адаптации (РТДА) под влиянием тренировочных и соревновательных физических нагрузок. Во 2-й группе (17 человек) наоборот (табл. 3) произошло достоверное снижение СПР (от $5,79 \pm 0,22$ до $5,21 \pm 0,18$; $p < 0,001$) и повышение КИТА (от $1,26 \pm 0,04$ до $1,41 \pm 0,04$; $p < 0,001$), указывающее на формирование гипертрофического типа долговременной адаптации (ГТДА). Сравнительный анализ результатов исследований показал в 1-й группе футболистов (табл. 2) достоверное ($p < 0,01$) ухудшение только одного параметра — мощности тормозно-релаксационной функциональной системы защиты (ТРФСЗ), свидетельствующее о том, что футболисты этой группы легко выполнили тестирующую физическую нагрузку, которая не потребовала активизации ТРФСЗ. По всем остальным 19 параметрам динамика была положительной, а статистически достоверные ($p < 0,05$ — $p < 0,001$) различия выявлены по 13 из них: скорости произвольного напряжения (СПНо), скорости произвольного расслабления (СПР) и объема функционального состояния мышц (ФСм); финишной (V_f) и средней скорости ($V_{ср}$) педалирований

на велоэргометре, а также скоростной выносливости (КСВ). В параметрах, характеризующих экономичность деятельности сердца (КЭДС) и скорость восстановления пульса (КСВП). Существенно повысились сопротивляемость утомлению (СУссм), скорость восстановления (СВссм) и полнота восстановления (ПВссм) сократительных свойств мышц. Достоверно увеличился (на 16,5% ($p < 0,001$) и общий коэффициент полезного действия систем организма (ОКПД).

Таблица 2

Динамика функционального состояния футболистов, у которых к концу сезона повысилась СПР мышц и сформировался РГДА (1 гр.)

| Параметры | Начало сезона | | Конец сезона | | Различия | | |
|-----------|---------------|---------|--------------|---------|----------|-------|-------|
| | М | $\pm m$ | М | $\pm m$ | % | T | P |
| СПНо | 6,31 | 0,31 | 7,27 | 0,34 | 15,2 | 2,78 | 0,01 |
| КМПСо | 7,20 | 0,24 | 7,10 | 0,27 | -1,4 | -0,41 | - |
| СПР | 4,94 | 0,21 | 5,74 | 0,16 | 16,2 | 5,04 | 0,001 |
| ТРФСЗ | 10,86 | 0,13 | 10,55 | 0,11 | -2,9 | -3,18 | 0,01 |
| ФСм | 11,70 | 0,62 | 12,94 | 0,65 | 11,1 | 2,72 | 0,01 |
| Vст | 13,08 | 0,40 | 14,46 | 0,32 | 10,8 | 0,95 | - |
| Vм | 14,95 | 0,36 | 15,56 | 0,42 | 4,1 | 1,25 | - |
| Vф | 10,22 | 0,28 | 11,57 | 0,36 | 13,2 | 4,29 | 0,001 |
| Vср | 11,79 | 0,13 | 13,06 | 0,32 | 10,8 | 5,29 | 0,001 |
| КСВ | 1,09 | 0,03 | 1,24 | 0,04 | 13,8 | 3,48 | 0,001 |
| КСВП | 0,88 | 0,02 | 0,98 | 0,04 | 11,4 | 2,97 | 0,01 |
| КЭДС | 2,02 | 0,07 | 2,44 | 0,17 | 20,8 | 3,35 | 0,001 |
| КИТА | 1,50 | 0,06 | 1,25 | 0,04 | -16,7 | -4,54 | 0,001 |
| КЭИГ | 2,42 | 0,20 | 2,92 | 0,25 | 20,7 | 1,82 | - |
| КЭИК | 1,34 | 0,08 | 1,53 | 0,10 | 14,2 | 1,40 | - |
| КЭИФ | 0,52 | 0,03 | 0,58 | 0,02 | 11,5 | 1,76 | - |
| СУссм | 1,16 | 0,02 | 1,27 | 0,03 | 9,5 | 3,53 | 0,001 |
| СВссм | 1,20 | 0,03 | 1,34 | 0,04 | 11,7 | 3,72 | 0,001 |
| ПВссм | 1,17 | 0,03 | 1,32 | 0,04 | 12,8 | 3,44 | 0,001 |
| ОКПД | 1,34 | 0,04 | 1,56 | 0,06 | 16,5 | 3,94 | 0,001 |

Во 2-й группе футболистов почти по всем параметрам динамика была отрицательной. Статистически достоверное ($p < 0,05$ — $p < 0,001$) ухудшение зарегистрировано по 14 параметрам: скорости произвольного произвольного расслабления (СПР) и общего функционального состояния мышц (ФСм); стартовой (Vст),

максимальной (V_m) и средней ($V_{ср}$) скорости педалирований на велоэргометре. В параметрах, характеризующих экономичность деятельности сердца (КЭДС) и скорость восстановления пульса (КСВП). Значительно ухудшились показатели экономичности использования гликолиза (КЭИГ) и неорганического фосфора (КЭ-ИФ). Существенно понизилась сопротивляемость утомлению (СУссм), скорость восстановления (СВссм) и полнота восстановления (ПВссм) сократительных свойств мышц. Достоверно ухудшился (на 18,3% ($p < 0,001$) и ОКПД.

Обобщение наших исследований позволило сделать ряд выводов.

1. У спортсменов одинаковых специализаций, тренирующихся по одним и тем же программам и планам, при длительном использовании больших физических нагрузок постепенно формируется три основных типа долговременной адаптации: ГТДА с преимущественным развитием сократительных, особенно силовых, характеристик мышц; переходный, или промежуточный тип долговременной адаптации и РТДА с преимущественным развитием релаксационных характеристик, в частности, скорости произвольного расслабления мышц.

2. Ведущая роль в формировании различных типов долговременной адаптации при физических нагрузках принадлежит скорости произвольного расслабления мышц и функциональной активности (мощности) ТРФСЗ. При высокой СПР и высокой активности ТРФСЗ формируется релаксационный тип долговременной адаптации, а при низкой — гипертрофический.

3. Спортсмены РТДА способны выполнить физические нагрузки с меньшими биохимическими сдвигами и высокими значениями коэффициентов экономичности использования гликолиза, креатинфосфата и фосфора, по сравнению со спортсменами принадлежащими к ГТДА. Они гораздо реже подвергаются различного рода перенапряжениям, травмам, заболеваниям и имеют достоверно более высокие показатели ОКПД различных систем организма.

5. Положительный тренировочный эффект в годичном цикле подготовки достигается только при наличии положительной динамики в скорости произвольного расслабления мышц и формировании релаксационного типа долговременной адаптации.

Примечания:

1. Высочин Ю. В. Лукоянов В.В. Активная миорелаксация и саморегуляция в спорте // Монография. — Л.: СПбГАФК им П.Ф Лесгафта, 1997. — 85 с.
2. Высочин Ю.В. Денисенко Ю.П. Миорелаксация в механизмах специальной физической работоспособности и повышение эффективности подготовки футболистов // Учеб. пос. — Набережные Челны, 2000. — 48 с.
3. Высочин Ю.В., Денисенко Ю.П. Факторы, лимитирующие прогресс спортивных результатов и квалификации футболистов // Теория и практика физической культуры. — 2001. — № 2. — С. 17-21.
4. Денисенко Ю.П. Комплексная система релаксационной подготовки футболистов // Теория и практика физической культуры. — 2007. - № 1. — С. 40-42.

В.А. Дмитриев

*профессор, канд. пед. наук, зав. кафедрой музыкального образования
Нижегородский государственный гуманитарный университет
г. Нижегородск*

ФИЗИЧЕСКАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Одной из актуальных задач физического воспитания в вузе является обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающей физическую подготовленность, тренированность и работоспособность. Физическое воспитание в вузе носит гигиеническую, образовательную и профессионально-прикладную направленность. Решение этих задач направлено на правильное формирование организма студентов, сохранение и укрепление их здоровья, поддержание соответствующего двигательного режима, обеспечивающего высокую работоспособность на протяжении всего периода обучения в вузе.

В связи с профилированием физического воспитания возрастает значимость системы управления учебным процессом на основе:

внедрения в учебный процесс новых научных достижений в области физической культуры и спорта, контроля за физическим развитием и физической подготовленностью студентов, динамикой их развития и совершенствования;

регулирования величин тренировочных нагрузок с учетом функциональной подготовленности студентов;

внедрения в учебный процесс методов экспресс-анализа для своевременного корректирования хода учебного процесса.

Велика роль физического воспитания в его прикладной направленности для повышения профессиональной работоспособности студентов-музыкантов. Так, наиболее существенным и сложным компонентом игры на духовых инструментах является исполнительское дыхание. Это — одно из важнейших исполнительских качеств, от которого зависит качество звука, выразительность и осмысленность трактовки каждой музыкальной фразы.

Дыхательные мышцы, в первую очередь диафрагма и мышцы брюшного пресса, следует рассматривать как компоненты исполнительского аппарата наряду с языком, губами, пальцами. Поэтому вместе с такими определениями как техника языка, техника губ, техника пальцев, должно существовать также понятие «техника дыхания».

Мышцы брюшного пресса у студентов этого отделения должны быть сильными, так как они являются движущей опорой при выдохе. Если музыкант не будет укреплять эти мышцы, играя по нескольку часов в сутки, успеха он не добьется.

Ослабленные мышцы живота не в состоянии создать необходимые внутрибрюшное давление и удержать внутренние органы. Наиболее эффективным средством развития мышц брюшного пресса являются занятия на специальных тренажерах, а также атлетическая гимнастика. Мышцы называют вторым сердцем. Они тесно связаны с деятельностью сердечно-сосудистой системы, позволяя значительно повысить работоспособность музыканта.

Немаловажную роль в повышении профессиональной работоспособности играет развитие и тренировка межреберных мышц, диафрагмы, лёгких, жизненная емкость которых у мужчин примерно 3500-4000 см³, женщин на 25% меньше.

Для развития этих групп мышц особое внимание следует уделить таким видам физических упражнений как ходьба, бег, плавание, велосипед и лыжи.

Направленная мышечная активность повышает эмоциональное настроение, увеличивает работоспособность, в том числе студентов музыкантов.

Для оптимизации психических процессов необходимо активное функционирование коры головного мозга, вес которого составляет 2% от веса тела, при потреблении даже в покое 18% всего кислорода, поступающего в организм.

Поэтому такое важное значение для реализации основных психофизиологических функций, обеспечивающих учебную и творческую деятельность студентов, имеет обеспечение достаточного кровоснабжения головного мозга.

Физические упражнения, рекомендуемые для этой цели, условно разделяют по характеру преимущественного воздействия на сосуды головного мозга на три группы:

Прямого воздействия на сосуды;

Основанные на рефлекторных реакциях;

Основанные на использовании специфических реакций сосудов мозга на химические вещества, поступающие в кровь.

К первой группе относят физические упражнения, вызывающие значительные перемещения крови и лимфы (цереброспинальной жидкостью) которые ведут к улучшению обмена веществ (наклонны, повороты головы и туловища, интенсивные дыхательные упражнения и т.д.).

Ко второй группе относят упражнения, воздействующие на вестибулярный аппарат, раздражение которого вызывает рефлекторное расширение сосудов головного мозга и усиление кровообращения (вращение головы и туловища в различном темпе).

К третьей группе средств, способствующих расширению сосудов головного мозга и увеличивающих потребление кислорода относят упражнения, выполняемые с задержкой дыхания, искусственно создающей состояние гиперкапнии — некоторого избыточного содержания углекислого газа в крови.

Преимущество всех рекомендуемых упражнений — доступность и эффективность воздействия, что крайне необходимо для повышения работоспособности студентов, специализирующихся в игре на духовых инструментах.

Для музыкантов, чья профессиональная деятельность основана на других способах звукоизвлечения, подбор физических упражнений должен быть несколько иным, хотя общефизическая подготовка в принципе будет аналогичной.

Д.В. Дубонос

*инструктор-методист физкультурно-спортивной организации
муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа»
г. Нижневартовск*

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ВО ВТЯГИВАЮЩИХ И УДАРНЫХ МИКРОЦИКЛАХ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Проблема утомления спортсменов представляет большой теоретический и практический интерес. Любой тренер-преподаватель заинтересован в здоровье, работоспособности и в достижении запредельно возможных результатов его воспитанниками.

Неизбежным следствием активной мышечной деятельности является утомление. Утомление — физиологический, предохранительный механизм, защищающий организм от перенапряжения. Без утомления нет тренировочного процесса. При чрезмерной мышечной деятельности в процессе тренировочных занятий и не правильных восстановительных мероприятий проявляется переутомление, что влечет за собой снижение показателей спортсмена и его состояния здоровья.

По мере повышения результатов соревновательной деятельности растут и требования, заставляя человека действовать на пределе возможностей, что ни редко варьируется на грани с потерей работоспособностью и ухудшением здоровья, проявление переутомления.

Восстановительные мероприятия должны носить обязательный, комплексный характер, быть задействованы в микроциклах запланированной деятельности спортсменов и в ходе учебно-тренировочного процесса.

Восстановительные мероприятия существуют различного вида и направленности, они воздействуют на спортсмена оказывая плодотворный эффект на мышечную, психологическую и духовную составляющую человека.

Продолжительность восстановления спортсменов разнообразна и варьируется от минуты, часа до суток в зависимости от накопленной усталости в процессе тренировочной деятельности и

предыдущих комплексных восстановительных мероприятий. Быстрое восстановление организма спортсменов после интенсивной мышечной и умственной работы, психологического напряжения в процессе тренировочной и соревновательной деятельности улучшает адаптацию организма к следующим нагрузкам, позволяет выполнять больший объем работы с более высокой результативностью. Восстановление за кратчайший промежуток времени повышает функциональные возможности организма, результативность спортивной деятельности, эффективность учебно-тренировочного занятия и системы планирования спортивной деятельности по этапам подготовки.

В результате систематических нагрузок большой интенсивности нарастает тренированность, повышается работоспособность при условии избегания накопления утомления с последующим переутомлением при обеспечении восстановления энергетических ресурсов организма спортсмена.

Для выполнения повышения результативности деятельности в ходе системы поэтапной подготовки спортсменов необходимо комплексное восстановление с использованием вспомогательным средств и естественных. Классификация подобных средств подразумевает педагогические, медико-биологические и психологические группы средств восстановления. Нас интересует восстановление спортсменов в учебно-тренировочном процессе при работе во втягивающих и ударных микроциклах. На данных этапах тренировочного процесса происходит максимальная интенсивность деятельности мышечной системы, что приводит к процессу утомления.

Для повышения учебно-тренировочного процесса при интенсивной мышечной деятельности, необходимо введение восстановительные мероприятия в построение занятия для эффективного решения проблемы утомления.

Использование медико-биологических, физических и естественных факторов восстановления в комплексе в ходе учебно-тренировочного процесса должны повысить результативность деятельности спортсменов, комплексный подход восстановительных мероприятий с учетом индивидуальных особенностей спортсменов должен решить проблему утомления и увеличить вработываемость при интенсивных физических нагрузках.

Для более подробного изучения восстановительных мероприятий во втягивающих и ударных микроциклах в ходе учебно-тренировочного процесса необходимо проведение экспериментальной деятельности.

С.В. Еремин

*специалист информационно-аналитического отдела
Нижевартовский государственный гуманитарный университет
председатель КЛБ «Марафонец»
г. Нижневартовск*

ИСТОРИЯ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО ЛЮБИТЕЛЬСКОГО БЕГА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ*

Легкая атлетика является одним из инструментов популяризации физической культуры, спорта и здорового образа жизни в соответствии с теми основными формами спорта, которые установились в обществе на современном этапе: массовый самодеятельный спорт и спорт высших достижений. Истории, проблемам и перспективам развития массового любительского бега в нашей стране посвящен мой доклад.

Любительское беговое движение появилось и стало развиваться в нашей стране в 1960-е гг. До этого проводились, как правило, чисто спортивные соревнования и пробеги.

Центрами организации тренировочного процесса для различных социальных групп населения (вначале — для ветеранов), проведения регулярных тренировок, консультаций, проведения пробегов стали клубы любителей бега (КЛБ). Первые КЛБ в СССР появились 48 лет назад. Одним из первых массовых КЛБ в СССР стал Клуб любителей бега «Спартак» в г. Ленинграде, созданный Олегом Юлиановичем Лосем в 1965 году. Число членов этого клуба в 1970-е гг. была порядка 600 человек(!).

* В работе над докладом использовались данные сайта ПРОБег.ру.

Первый официальный любительский марафонский пробег был проведен на базе МГУ в г. Москве 6 ноября 1973 года. Его организаторами стали студенты МГУ Владимир Петрович Волков и Виктор Анатольевич Васильев. До этого соревнования по марафонскому бегу были доступны профессиональным спортсменам: чемпионат и Кубок СССР по марафонскому бегу проводились в Москве и на юге (обычно в Адлере), при этом вводился лимит времени 2:40 и возрастной ценз в 26 лет — в общем, простому любителю бега делать там было нечего. О более длинных и длительных пробегах речи не шло вообще.

Вышедшее 12 сентября 1981 года Постановление Совета министров СССР и ЦК КПСС «О дальнейшем развитии массовой физической культуры и спорта» дало толчок поддержки и развитию на местах КЛБ. Проведены на уровне ЦК КПСС, обкомов партии заседания по развитию физкультурно-массовой работы на примере немногочисленных в то время Клубов любителей бега. «Постановление...» и поддержка административного ресурса способствовало развитию и организации КЛБ, которых в СССР в 1980-годы насчитывалось уже около 400. Самыми массовыми КЛБ, насчитывающими 600 и более действующих членов в возрасте от 3-х до старше 80 лет, стали Ленинградский «Спартак», Калининградский (ныне г. Королёв Московской обл.) «Муравей», Московские клубы «Парсек» и «Мир», Пермский клуб «Вита».

Клубами любителей бега «Спартак», «Муравей», «Парсек» в 1970-80-х годах начали проводиться сверхмарафонские многодневные пробеги «Ленинград-Москва», Звездный сверхмарафон «Гагарин-Калуга-Москва-Калининград-Звездный», к участникам которых присоединялись сотни сопровождающих местных любителей бега, образуя впоследствии на трассе пробега свои собственные КЛБ. Участники сверхмарафона стали организаторами КЛБ от Мурманска до Владивостока, зародили сверхмарафон в СССР и России, подготовившие впоследствии чемпионов мира и Европы в беге на 100 километров и суточному бегу.

Значительный вклад в популяризации бега в СССР, развитии сверхмарафона, подготовке организаторов любительского бегового движения сыграл проведенный 1700-километровый сверхмарафон «Москва-Берлин» в честь 30-летия Победы в Великой Оте-

чественной войне в 1975 году, организованный отделом пропаганды спорта Госкомспорта СССР.

После распада СССР была организована Всероссийская Ассоциация любителей бега (ВАЛБ), президентом которой избран Владимир Михайлович Чернов — председатель КЛБ «Балтика» г. Калининграда (областного). Позднее ВАЛБ стала работать при Всероссийской федерации легкой атлетики, а её президент стал членом Президиума Федерации.

После реорганизации в федерации образована Ассоциация бега России, в составе которой приемником ВАЛБ стал Комитет КЛБ России. Первым председателем Комитета КЛБ России стал председатель КЛБ «Муравей» В.П. Волков. 23 апреля 2010 года решением Президиума ВФЛА Комитет КЛБ преобразован во Всероссийский Клуб Любителей Бега (ВКЛБ).

Комитет КЛБ России на базе «Космического марафона» в г. Королеве Московской области уже 12 лет проводит Всероссийские конференции КЛБ России. 24 сентября 2011 г. проведена Международная Учредительная Конференция, на которой был образован Международный Клуб любителей бега.

По решению Всероссийской конференции КЛБ создана Почетная Книга КЛБ России, в которую по представлению КЛБ вносятся при утверждении на Всероссийской конференции наиболее активные бегуны, внесшие значительный вклад в развитие любительского бега в России и местных территорий.

Комитетом КЛБ России в настоящее время зарегистрировано 156 КЛБ из 56 территориальных образований.

Всего в КЛБ России, зарегистрированных в ВКЛБ занимаются свыше 10 000 человек.

Среди руководителей КЛБ 20 женщин. Возраст руководителей - от 23 до 92 лет.

Ряд КЛБ наряду со взрослыми тренируют детей, имеют детские отделения. Так, например, Детские КЛБ «Муравейчик» при КЛБ «Муравей», «Гепард» г. Курган, «Микки-Маус» г. Кыштым Челябинской области, «Феникс» г. Катайск Курганской области, детские отделения при КОЛБ «СКАЗ» г. Полевского, КБ «Парсек» г. Москвы, КЛБ «Родник» г. Нижние Серги Свердловской обл.

Какие достижения в деятельности российских КЛБ за прошедший с момента основания первых КЛБ период можно отметить?

1. В КЛБ разработана методика тренировок и КЛБ стали инициаторами и источниками развития длительного, марафонского бега, а позднее и сверхмарафонского, среди ветеранов, женщин и детей.

2. КЛБ стали проводить первые соревнования по марафону и сверхмарафону в выше перечисленных группах.

3. В КЛБ родились спортивные направления легкой атлетики:

— сверхмарафонский бег;

— горный бег;

— бег по сугробам;

— триатлон;

— клубы закаливания.

4. Необходимо отметить и воспитательную функцию клубов любителей бега. В КЛБ приходят значительное число людей имеющих заболевания, социальные, психологические проблемы. Нередко в КЛБ приводили детей, с которыми и родители и школа уже не справлялись. КЛБ — это Клубы самодеятельности, в которых не только бегают, но и проводят совместно свободное время, ведут здоровый образ жизни. Члены КЛБ не курят и не употребляют наркотики — это неписанное правило.

5. Самое главное, что КЛБ не занимаются просто разовыми акциями, а проводят постоянную регулярную деятельность, тренировочную работу, являются постоянными Центрами здорового образа жизни, легкоатлетическими Центрами оздоровительного и спортивного бега для различных социальных групп населения.

Какие ключевые проблемы в развитии массового любительского бега в Российской Федерации можно выделить?

1. В последнее время в России, в новых экономических условиях заметно ослабла поддержка массовому любительскому спорту со стороны государства.

2. Необходима существенная поддержка массовой любительской физкультуры и спорта со стороны, территориальных федераций, органов исполнительной власти субъектов и муниципальных образований РФ.

3. Вся эта деятельность КЛБ проводится на общественных началах, с минимальными финансовыми затратами, исключительно на энергии энтузиастов, преданных легкой атлетике и здоровому образу жизни.

4. Возникли проблемы с финансированием даже традиционных спортивно-массовых мероприятий, выделением трасс для пробегов. Достаточно вспомнить наш нижевартовский марафон «Золотая осень» (не проводится с 2006 г). Только в 2009 году «умерли» 5 традиционных, имеющих российское значение, пробегов, в т.ч. такие, как имеющие сертифицированные трассы Ижевский полумарафон, Уральский региональный марафон в Верхней Пышме Свердловской области, Скопинский полумарафон в Рязанской области, Череповецкий марафон, Калининградский триатлон. В г. Полевском Свердловской области в 2009 году не удалось решить вопрос проведения 26-го пробега «Сказы Бажова» — Первенства России среди Детских КЛБ из-за того, что часть трассы перешла в Федеральное ведомство, не давшее разрешение на проведение традиционного пробега. 20-километровую трассу пришлось, спасая пробег, переводить с шоссе на лесные дорожки, в нарушение правил легкой атлетики. Аналогично произошло в 2008-2012 гг. в Юго-Западном административном округе г. Москвы на одном из старейших и самом массовом 10-километровым пробеге в России пробега «Семь холмов», где стартует около тысячи участников.

5. У нас в стране преобладает пропаганда медикаментозного излечения. Практически нет пропаганды здорового образа жизни, занятий физкультурой и спортом, закаливанием, что приводило в прежние годы к значительному уменьшению различных видов заболеваний, особенно простудных, сердечно-сосудистых, неврологических. Рекомендации со стороны медицины, рекламы в СМИ и ТВ в отношении уменьшения излишков веса предлагают всё, кроме естественного способа сжигания излишних жиров — активного регулярного длительного движения.

6. В настоящее время практически нет научно обоснованных, подтвержденной практикой методик и рекомендаций занятий здоровым образом жизни, физической культурой и спортом, оздоровительным бегом.

7. Требуется развития спонсорский рынок для поиска внебюджетных источников финансирования.

8. Дефицит квалифицированных специалистов в области массовой физической культуры и спорта.

9. Мизерная оплата судейства привлечение высокоорганизованных и квалифицированных кадров к качественному проведению спортивно-массовых мероприятий.

Пути решения проблем в развитии массового любительского бега в Российской Федерации.

Для поддержки и развития деятельности КЛБ в России необходима государственная поддержка в форме:

— включения соответствующих положений в Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» о системе предоставления условий занятиям всем желающим массовой физкультурой и спортом;

— широкая активная пропаганда занятий физкультурой и спортом, поддержка и реклама массовых, общедоступных, недорогих центров и клубов оздоровительной работы и прежде всего в государственных средствах информации;

— предоставление и оснащение помещений КЛБ с бюджетным содержанием;

— создание в городах на базе КЛБ Центра по подготовке и проведению массовых легкоатлетических пробежек, методической и тренировочной работе по регулярным занятиям оздоровительным бегом;

— оказание помощи в проведении Всероссийских соревнований среди КЛБ;

— оказание помощи в издании методической литературы по занятиям оздоровительным бегом, написанной авторами-практиками;

— целенаправленная государственная политика при поддержке регионов, направленная на повышение престижности занятий физической культурой и спортом, оздоровительным бегом как массового вида легкой атлетики и создания положительного образа человека, ведущего здоровый образ жизни.

Необходимость решения указанных проблем диктуется так же государственной стратегией развития физической культуры и спорта, необходимостью формирования положительного имиджа страны на международном уровне, что невозможно без развитой системы занятий массовой физкультурой и спортом, высокоорганизованных массовых физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УШУ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО КЛУБА НА ОСНОВЕ ИГРОВОГО МЕТОДА

Ушу — сложнocoордиnационный вид спорта, оказывающий разностороннее воздействие на организм занимающегося. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов занимающихся.

В настоящее время развитию координационных способностей (КС) у детей старшего дошкольного возраста уделяется незначительное внимание. Так как автор — профессиональный спортсмен и занимается ушу с раннего возраста, он понимает, что развитию КС не уделялось должного внимания на раннем этапе его спортивного становления. В ходе проведенного теоретического анализа нами выявлено, что в специальной литературе данная проблема освещена недостаточно.

Учитывая актуальность проблемы, мы предприняли попытку разработать комплекс упражнений на развитие КС на основе игрового метода для детей старшего дошкольного возраста в условиях спортивного клуба ушу «Лидер» на базе МОСШ 13 г. Нижневартовска.

Цель исследования — развитие КС у детей старшего дошкольного возраста, занимающихся ушу в условиях спортивного клуба на основе игрового метода.

КС — это осмысленные действия, которые предполагают развитие интеллектуальной деятельности спортсмена. Ушу — это вид спорта, где используются элементы повышенной сложности с невероятными прыжками и поворотами в воздухе, с приземлениями в статические стойки, а иногда и в шпагаты. Исходя из этого, от спортсмена требуются сильная физическая и психологическая подготовка, особенно в момент выполнения сложного эле-

мента в условиях соревнований, когда спортсмен испытывает психологический стресс.

Раз за разом выполняя на тренировках сложные элементы, спортсмен должен уметь четко представлять себе весь процесс выполнения прыжка: куда и каким образом он поставит ногу во время отталкивания, как будет выполнять поворот в воздухе и приземление в статическое положение.

Чтобы уметь все это представлять и анализировать, необходимо разбудить в ребенке воображение, развить умение осмысленно выполнять сложно-координационные движения.

Игровое начало присутствовало в ушу с самого момента его возникновения.

Исходя из вышесказанного и понимая, что дети дошкольного возраста наилучшим образом воспринимают информацию во время игры, мы стали использовать на занятиях игры имитационно-стилевой направленности, которые дают толчок к развитию КС. В настоящее время нами используются следующие игры: «Обезьянки», «Аист», «Ласточка», «Вихрь», а также упражнения, содержащие ходьбу и бег по скамейке, удержание статических равновесий, прыжки на месте с приземлением в статические позиции (например, стойка всадника, на одну ногу), с поворотами на 90, 180 и 360°, выполнение различных скручиваний в сед и обратно в стойку.

Подводя итог, следует отметить, что занятия с детьми в течение полугода привели к определенному результату: улучшилась устойчивость выполнения позиций, ударов ногами в равновесии, координированная работа рук и ног; стали более осмысленными движения в целом. Использование координационных упражнений и игр сопровождалось положительным эффектом в развитии спортивных способностей.

Предварительно можно выстроить прогностический эффект:

во-первых, развитие КС — это хороший толчок для дальнейшей спортивной карьеры детей;

во-вторых, это определенная помощь в освоении сложно-координационных упражнений;

в-третьих, действенная подготовка к выполнению элементов повышенной сложности.

Примечания:

1. Михайлович Г.Н. Двигательное развитие детей 6-7 лет в связи с ориентацией к сложнокоординационной спортивной деятельности. - М.: Медицина, 2002. — 88 с.
2. Музруков Г.Н. Основы у-шу. Учебник для спортивных школ. 2001.
3. Сулейманов И.И. Основы воспитания координационных способностей: Лекция. — Омск: ОГИФК, 2001. - 46 с.
4. Чжан Юкунь. Сто вопросов по у-шу. 1989.

Т.С. Захарова

тренер-преподаватель

М.И. Симович

зам. директора по учебно-методической работе

муниципальное автономное образовательное учреждение

дополнительного образования детей, детский

оздоровительно-образовательный центр плавания «Дельфин»

г. Сургут

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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 начальным 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. Плавание способствует укреплению здоровья ребенка, помогает ему правильно развиваться. Занятия в воде ведут к укреплению органов кровообращения и дыхания. Занятия плаванием устраняют

нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц, особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног, тренируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит. Плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений.

В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Плавание идет на пользу здоровью, повышает иммунитет, закаливает и помогает эмоциональному развитию.

Однако, в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка, как среди взрослых, так и среди детей. В северных городах, в частности, в Сургуте, проблема оздоровления детей и обучения их плаванию стоит еще более остро в связи с тем, что возможность купания в открытых водоемах ограничена, а наличие бассейна в дошкольных образовательных учреждениях и школах исчисляется единицами.

Немаловажное значение в организации занятий на воде имеет их систематичность и применяемые методики. Существующие программы обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста, как правило, рассчитаны на участие ребенка в непрерывном процессе обучения, начиная с возраста 6-7 лет. Поэтому к школьному возрасту дети, посещавшие бассейн в дошкольном образовательном учреждении, в основном, адаптированы к водной среде, обучены двигательным навыкам, владеют навыком погружения в воду и передвижениям в воде. В детском саду, где отсутствует бассейн, воспитанники дошкольного возраста не готовы к освоению программ по обучению плаванию, рекомендуемых в качестве примерных. Исходя из многолетнего опыта работы, предлагаем рекомендации по составлению и реализации программы «Обучение плаванию» и оздоровлению, которая рассчитана, как на детей, не имеющих предварительного опыта общения с водной средой (первый год обучения — 2 часа в неделю, 72 часа в год), так и имеющих такой опыт (первый год обучения — 1 час в неделю, 36 часов в год). Второй и третий годы обучения — по 2 часа в неделю, 72 часа в год — на каждый год обучения.

Программа «Обучение плаванию» разработана на основе примерных программ для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва «Плавание (обучение плаванию)» под редакцией Л.П.Макаренко, а также программ и методических рекомендаций Н.Ж.Булгаковой и Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л.Богиной.

Направленность программы: физкультурно-спортивная, направление — обучение плаванию. Срок освоения программы — 3 года, каждый год обучения в программе (первый, второй, третий) является самостоятельным модулем. Занятия могут проводиться в разновозрастных группах, занимающиеся в которых — дети примерно одинаковой начальной подготовки.

Форма занятий — групповая. Продолжительность занятия на всех этапах составляет 40 минут. Образовательная деятельность обучающихся осуществляется во время, свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях.

Целью программы является обучение плаванию детей, закаливание и укрепление детского организма; формирование осознанной мотивации к занятиям физическими упражнениями и плаванием, в частности; создание основы для дальнейшего физического развития.

Задачи первого года обучения:

ознакомление с правилами безопасного поведения на воде;

привитие гигиенических навыков;

овладение двигательными умениями и навыкам перемещения в воде;

овладение умением плавания способом кроль на груди, на спине;

укрепление здоровья, закаливание организма ребенка;

развитие физических качеств: сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;

воспитание нравственных и волевых качеств.

Задачи второго года обучения:

формирование умений безопасного поведения на воде;

привитие стойких гигиенических навыков;

овладение техникой плавания кроль на груди, технике плавания кроль на спине.

укрепление здоровья, закаливание организма ребенка;

всестороннее развитие таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Задачи третьего года обучения:

закрепление навыков безопасного поведения на воде, в том числе на открытых водоемах;

совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, выполнения простых поворотов, элементарных прыжков в воду;

ознакомление и формирование умений способа плавания брасс;

формирование умения плавать на глубокой воде (ноги не достают до дна);

укрепление здоровья, закаливание организма ребенка;

всестороннее физическое развитие;

воспитание нравственных и волевых качеств, развитие интереса к водным видам спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях тренировки;

воспитание стремления к высоким спортивным достижениям.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

По окончании каждого года обучения ребенок должен овладеть умениями и навыками для выполнения требований к уровню подготовки по годам обучения.

Контроль освоения теоретических знаний проводится с помощью собеседования, тестирования или выполнения творческой работы; практических умений и навыков — в виде контрольных срезов (входной и итоговый контроль — выполнение контрольно-переводных нормативов).

Учебно-тематический план (вариант 1)

| № п/п | Содержание занятий | 1 год | 2 год | 3 год |
|-------|--|-------|-------|-------|
| | Объем учебно-тренировочной работы в неделю | 1 | 2 | 2 |
| I | Теоретическая подготовка | 1 | 2 | 2 |
| II | Практическая подготовка | 35 | 70 | 70 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 7 | 14 | 14 |
| 2 | Обучение | 16 | 32 | 32 |

| | | | | |
|-------------|--|----|----|----|
| 3 | Совершенствование | 10 | 20 | 20 |
| 4 | Входной и итоговый контроль, сдача КПН | 2 | 4 | 4 |
| Всего часов | | 36 | 72 | 72 |

Учебно-тематический план (вариант 2)

| № п/п | Содержание занятий | 1 год | 2 год | 3 год |
|-------------|--|-------|-------|-------|
| | Объем учебно-тренировочной работы в неделю | 2 | 2 | 2 |
| I | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 |
| II | Практическая подготовка | 70 | 70 | 70 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 14 | 14 | 14 |
| 2 | Обучение | 42 | 32 | 32 |
| 3 | Совершенствование | 10 | 20 | 20 |
| 4 | Входной и итоговый контроль, сдача КПН | 2 | 4 | 4 |
| Всего часов | | 72 | 72 | 72 |

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка. Основы знаний (5/6 часов).

Правила техники безопасности в воде, правила поведения в закрытых и открытых водоемах. Гигиенические требования при посещении бассейна. Закаливание организма. Физические упражнения и здоровье человека. Полезные и вредные привычки.

2. Практическая подготовка. Освоение с водой.

Передвижения по дну бассейна различными способами. Выдохи в воду, погружения. Скольжения на груди с различными исходными положениями рук. Скольжения на спине с различными исходными положениями рук.

Способы плавания.

2.1. Кроль на груди, на спине.

Попеременные движения ногами кроль в скольжении на груди. Попеременные движения ногами кроль в скольжении на спине. Элементарные гребковые движения руками кроль в скольжении. Проплавание отрезков кролем на груди с задержкой дыхания. Проплавание отрезков кролем на спине. Согласование движений ног и дыхания в кроле на груди. Согласование движений рук и ног в кроле на груди. Кроль на груди в полной координации. Техника движений рук в кроле на спине. Согласование движений рук и ног в кроле на спине. Кроль на спине в полной координации.

2.2. Брасс.

Ознакомление с техникой плавания брасс. Техника движений рук в брассе. Техника движений ногами в брассе. Техника движений рук в брассе в согласовании с дыханием. Согласованность рук и ног с дыханием в плавании брасс.

3. Вход в воду.

Соскок вниз ногами, спад из положения согнувшись толчком ног (большая ванна).

4. Старты и повороты

Старт с воды. Элементарные повороты при плавании кролем на груди.

5. Ныряния

Ныряния в длину, глубину.

Методическое обеспечение

1. Комплекс упражнений для обучения способу кроль на груди
Комплекс упражнений для обучения способу кроль на спине
Комплекс упражнений для обучения способу брасс.

2. Комплекс игр, применяемых при обучении скольжению.
Комплекс игр, применяемых при обучении плаванию
Комплекс игр для закрепления навыков.

Примечания:

1. Булгакова Н.Ж. Азбука спорта (серия) — Плавание. «Физкультура и спорт» — 1999.
2. Булгакова Н.Ж. Игры в воде, на воде, под водой. — М.: ФиС, 2000.
3. Викулов А.Д. Плавание. — М.: ВЛАДОС — ПФССС, 2003.
4. Гончар И.Л. Плавание «Методика преподавания», 1989.
5. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. — М.: Айрис-пресс, 2003.

С.Б. Игошев

канд. пед. наук, директор

Т.А. Хлыпенко

зам. директора по УВР

В.А. Грек

тренер-преподаватель МБОУ ДОД «ДЮСШ№ 1»

г. Мегион

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКЦЕНТИРОВАННЫХ
ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ
НОВОГО УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА В ДЮСШ
НА ПРИМЕРЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ТЕМЕ:
«I ФАЗА ВЫПОЛНЕНИЯ БЫСТРОГО
ПРОРЫВА В БАСКЕТБОЛЕ»**

Повышение качества образования в учреждениях дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности во многом определяется использованием новых подходов и организаций педагогического процесса. Традиционные организации обучающихся воздействий в большинстве случаев исчерпали свои возможности. В этой связи возникает проблема поиска новых подходов к методу обучения, предусматривающих обеспечение целенаправленных педагогических усилий продвигающих совершенство дополнительного образования детей на основе усиления теоретического раздела рабочих программ. Накопленный объем теоретического материала заставляет задуматься о мере фактических затрат реализуемого времени на его освоение. Однако, современные научно-обоснованные методики, опубликованные в трудах Залетаева И.П., Кузнецова В.С., Муравьева В.А., Мурина Н.В., Назаркина Н.И., Пузыря Ю.П., Созинова Н.А., Санниковой Н.И., Холодова Ж.К., и др. позволяют реализовать новые возможности по упорядочиванию педагогического процесса на основе корреляции теоретического и практического разделов рабочих программ. Между тем, до настоящего времени эти методы и подходы не нашли применения в массовых формах дополнительного образования детей, и тем более в отработанных технологиях решения педагогических задач такого рода.

Цель работы: Совершенствование подготовки обучающихся дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Объект исследования: процесс обучения дополнительного образования детей по баскетболу.

Задачи исследования:

1) определить содержание «Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по баскетболу»;

2) определить составляющие образовательные единицы (блоки) распределения по теоретическому и практическому разделам обучающей программы;

3) распределить соотношение образовательного материала теоретического и практического разделов рабочей программы.

4) построить рабочую программу;

5) обосновать методику по разработке рабочей программы дополнительного образования детей по баскетболу;

6) осуществить экспериментальную проверку эффективности предложенного подхода к совершенствованию подготовки обучающихся дополнительного образования детей по баскетболу.

Организация исследования:

Эксперимент проводился в три этапа в период с 2011 по 2012 год.

Первый этап. Изучение проблематики исследования на основе современных публикаций, научной, научно-методической литературы.

Второй этап. Формирование цели, задач, гипотезы, объекта предмета исследования, практической значимости изученной проблематики.

Третий этап. Построение и научное обоснование структуры учебно-тренировочного занятия в учебно-тренировочных группах отделения баскетбол детско-юношеских спортивных школ».

Соглашаясь с точкой зрения Залетаева И.П., Муравьева В.А., Пузыря Ю.П., и др., что плотность учебно-тренировочного занятия — понятие педагогическое, мы предположили, что преподавание нового учебного материала через акцентированное теоретическое (лекционный материал) воздействие, позволит повысить процент общей и моторной плотности занятия. Для разработки

лекционного материала нами выбран «Учебник для вузов физической культуры под редакцией Портного Ю.М.».

При расчете объема нового учебного материала использовано программное обеспечение Word (Сервис-Статистика) (табл. 1.)

Таблица 1

Расчет объема учебного материала

| Источник учебного материала | Кол-во слов | Кол-во абзацев | Кол-во знаков | | Кол-во строк |
|--|-------------|----------------|---------------|-------------|--------------|
| | | | с пробелом | без пробела | |
| Баскетбол /Учебник для вузов физической культуры под редакцией Портного Ю.М. М., 1997 С125-126 | 276 | 3 | 2017 | 1743 | 32 |

Для расчета времени необходимого на изучение теоретического раздела темы применена методика Н.И. Санниковой (2006).

Применив формулу, мы рассчитали время необходимое для подачи лекционного материала, которое равно:

$$t_i = 1743 / 6,74 \times 1 = 258,7 \text{ секунды, или } 4,3 \text{ минуты.}$$

Таким образом, в план-конспект учебно-тренировочного занятия внесено время для теоретического образовательного воздействия по теме: «I Фаза выполнения быстрого прорыва в баскетболе».

Эксперимент проведён на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа № 1» (далее МБОУ ДОД «ДЮСШ № 1»), в сентябре 2012 года. В эксперименте принимали участие две учебно-тренировочные группы 1-го года обучения: контрольная и экспериментальная. Условия эксперимента определены определяющим фактором: изучение нового учебного материала, соответствующего тактическому разделу по теме «I Фаза выполнения быстрого прорыва в баскетболе».

Контрольная группа в процессе учебно-тренировочного занятия изучала новый учебный материал традиционно, то есть знания нового материала преподавались в виде физических упражнений, сопровождающихся устными методическими указаниями, рекомендациями.

В экспериментальной группе применена инновационная методика построения учебно-тренировочного занятия, то есть новые для обучающихся знания преподавались в виде лекционного материала в подготовительной части тренировки.

Сводный протокол результатов проведения эксперимента

| Контролируемая функция | Контрольная группа | Соотношение | Экспериментальная группа |
|-----------------------------|--------------------|-----------------|--------------------------|
| Подготовит. часть | | | |
| Время | 26 мин 30 сек | на 69% меньше | 15 мин 40 сек |
| Общая плотность занятия | 68 | на 39% больше | 95 |
| Моторная плотность занятия | 62 | на 53% больше | 95 |
| Общее количество упражнений | 14 | на 21% больше | 17 |
| Основная часть | | | |
| Время | 92 мин 00 сек | на 2% меньше | 90 мин 05 сек |
| Общая плотность занятия | 70 | на 40% больше | 98 |
| Моторная плотность занятия | 98 | на 1,1% меньше | 97 |
| Общее количество упражнений | 9 | на 88% больше | 17 |
| Заключительная часть | | | |
| Время | 2 мин 00 сек | на 64,9% больше | 14 мин 55 сек |
| Общая плотность занятия | 87 | на 12% больше | 98 |
| Моторная плотность занятия | 25 | на 29,2% больше | 98 |
| Общее количество упражнений | 0 | на 1 упр больше | 1 |
| ИТОГО | | | |
| Время | 120 | = | 120 |
| Общая плотность занятия | 75 | на 14% больше | 87 |
| Моторная плотность занятия | 62 | на 36% больше | 97 |
| Общее количество упражнений | 23 | на 34% больше | 35 |

В подготовительной части учебно-тренировочного занятия показатели общей и моторной плотностей были выше в экспериментальной группе соответственно на 39% и 53%.

В основной части учебно-тренировочного занятия показатели общей и моторной плотности были выше в экспериментальной группе соответственно на 40% и 1,1%.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия показатели общей и моторной плотности были выше в экспериментальной группе на 29,2%.

В целом, при одинаковом времени учебно-тренировочного занятия равном 120 минут, в экспериментальной группе показатели общей, моторной плотности занятия и общего количества упражнений на 28% больше, чем в контрольной группе, что говорит о более эффективном распределении учебного материала при обучении занимающихся.

Выводы:

Для изучения тематического материала по теме: «I фаза быстрого прорыва в баскетболе» необходимо как минимум 4 минуты 15 секунд.

Предложенная организационная форма построения учебно-тренировочного занятия организует более плотную подготовительную, основную и заключительную части.

Акцентированное теоретическое обучение по новой теме в рамках учебно-тренировочного занятия позволяет увеличить моторную плотность занятия на 36%, из них в подготовительной части увеличивает на 53%, в основной части уменьшает на 1,1%, в заключительной части увеличивает на 29,2%.

Применение новой методики построения занятий позволило применить 35 физических упражнений, что на 34% больше, по сравнению с традиционной формой обучения с 23 количеством упражнений.

А.П. Исаев

*д-р. биол. наук, профессор, заведующий кафедрой
теории и методики физической культуры и спорта*

Ю.Б. Хусаинова

*соискатель кафедры теории и методики физической культуры и спорта
Южно-Уральский государственный университет (НИУ)*

г. Челябинск

СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО ЦИКЛА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИДА СПОРТА, ВОЗРАСТНЫХ, СПОРТИВНО-КВАЛИФИКАЦИОННЫХ И ПОЛОВЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБСЛЕДУЕМЫХ

Возрастные аспекты изучения ЭКГ практически целесообразны, так как нагрузки в подростковом возрасте достигают уровня взрослых высококвалифицированных спортсменов. Гетерохромные аукариологические особенности не сформированного организма юного спортсмена требуют адекватных нагрузок и системного комплексного диагностирующего контроля. Данная статья является фрагментом проблемы ПНР-5 «Энергосбережение», который разрешается в рамках государственной программы.

Ключевые слова: сердечный цикл, возрастные особенности, спортивный стаж, квалификация, интервалы, комплексы, синусовая брадикардия, адаптация, перетренированное сердце, виды спорта, половые особенности, границы нормы.

Обследовались представители обоих полов разных видов спорта на заключительных этапах подготовки к соревнованиям и участия в них на диагностической системе Шиллер (Швейцария). Условия лаборатории соответствовали физиологическим требованиям.

Актуальность. Для нормальной ЭКГ у спортсменов типично увеличение длительности сердечного цикла при достижении устойчивой фазы адаптации. Выраженность синусовой аритмии является одним из важных критериев функционального состояния сердца [1, 47].

Главное в исследованиях ЭКГ установить границы физиологические и патофизиологические. Вследствие спортивных перегрузок могут возникнуть стрессорные кардиомиопатии [2, 76]. Известно, что функциональные нарушения сердечно-сосудистой системы обратимы при применении рациональных технологий

подготовки (дозирование нагрузок, своевременная поддержка организма). Система кровообращения спортсменов характеризуется тенденцией к развитию брадикардии, снижению АД, 40 в состоянии относительного покоя, векторным сдвигом вегетативной регуляции миокарда к парасимпатикотонии, формированием гипотили эукинетического типа кровообращения [1, 65]. Дисплазия соединительнотканной ткани сердца может во многом способствовать его стрессорному повреждению, нарушению процесса адаптации к физическим нагрузкам. Регургитация при пролапсах нарушает сократительную способность миокарда [2, 98].

Обследовались функциональные особенности сердечно-сосудистой системы (ССС) у юных спортсменов пяти циклических видов спорта обоих полов, развивающих выносливость, представители спортивных противоборств юных (кикбоксинг, борьба), а также представители фигурного катания (девушки).

Результаты исследования и их обсуждение.

В таблице 1 представлена длительность сердечного цикла, интервалы и комплексы QRS.

Сравнивая иллюстрированные значения длительности сердечного цикла (СЦ) юных и спортсменов высокого класса можно сделать выводы о том, что в плавании она ниже минимальных значений спортсменов экстра-класса, легкой атлетики (бег на средние дистанции), несколько больше у подростков, лыжная гонка (юноши) в диапазоне уровня взрослых, а девушки ниже минимальных значений. Очень низкие значения сердечного цикла были у гребцов (юноши), фигуристок (девушки). Показатели оказались меньше минимальных у спортсменов высокого класса. Значения сердечного цикла борцов были на уровне спортивного ориентирования.

Таблица 1

**Сравнительные данные сердечного цикла
у обследуемых различных видов спорта, возраста и пола**

| Вид спорта | Сердечный цикл (M±m) | PQ (M±m) | QRS (M±m) | QT (M±m) |
|--|----------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Плавание (юноши) (14-17 лет, КМС, МС), n=15 | 0,689 ±0,018 | 0,154 ±0,004 | 0,081 ±0,001 | 0,360 ±0,012 |
| Плавание (девушки) (14-17 лет, КМС, МС), n=24 | 0,723 ±0,025 | 0,152 ±0,007 | 0,083 ±0,001 | 0,377 ±0,012 |

| | | | | |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Плавание (девочки) (12-13 лет, I и II взрослый разряд), n=30 | 0,680 ±0,033 | 0,149 ±0,008 | 0,081 ±0,002 | 0,348 ±0,007 |
| Плавание (мальчики) (12-13 лет, I взрослый разряд), n=28 | 0,717 ±0,014 | 0,154 ±0,007 | 0,080 ±0,001 | 0,353 ±0,003 |
| Лыжные гонки (юноши) (20-24 лет, КМС, МС), n=16 | 1,013 ±0,057 | 0,183 ±0,006 | 0,090 ±0,003 | 0,401 ±0,008 |
| Лыжные гонки (девушки) (20-22 лет, КМС), n=14 | 0,781 ±0,064 | 0,179 ±0,004 | 0,075 ±0,004 | 0,376 ±0,006 |
| Спортивное ориентирование (юноши) (20-24 года, КМС, МС), n=17 | 0,885 ±0,022 | 0,173 ±0,004 | 0,089 ±0,004 | 0,368 ±0,006 |
| Спортивное ориентирование (девушки) (20-22 лет, КМС, МС), n=16 | 0,887 ±0,028 | 0,177 ±0,004 | 0,139 ±0,070 | 0,389 ±0,007 |
| Легкая атлетика (девушки) (18-22 лет, КМС, МС) n=15 | 0,869 ±0,010 | 0,177 ±0,004 | 0,075 ±0,001 | 0,381 ±0,004 |
| Академическая гребля (юноши) (18-24 года, МСМК, МС) n=12 | 0,660 ±0,150 | 0,174 ±0,017 | 0,09 ±0,004 | 0,368 ±0,019 |
| Кикбоксинг (юноши) (19-22 года, КМС, МС) n=32 | 0,737 ±0,049 | 0,162 ±0,006 | 0,08 ±0,002 | 0,355 ±0,015 |
| Борьба (дзюдо, греко-римская) (юноши) (16-18 лет, КМС, МС), n=15 | 0,861 ±0,038 | 0,160 ±0,006 | 0,082 ±0,001 | 0,374 ±0,004 |
| Фигурное катание (девушки) (16-18 лет, КМС, МС) n=12 | 0,722 ±0,021 | 0,156 ±0,006 | 0,082 ±0,001 | 0,360 ±0,005 |

Комментируя значения таблицы 1, следует подчеркнуть разное проявление СЦ в различных видах спорта. Например, в плавании длительность СЦ больше у девушек 14-17 лет на уровне тенденции, а у подростков 12-13 лет — у пловцов. Вполне очевидно, что это связано со спортивной квалификацией юных спортсменов. У лыжников мужчин длительность СЦ достоверно выше по сравнению с девушками ($p < 0,05$). В спортивном ориентировании, беге на средние дистанции существенных половых различий в длительности СЦ не было обнаружено. Исключительно низкие показатели СЦ выявлялись у гребцов высшей квалификации, которые были переутомлены после участия в соревнованиях и находились в стадии перетренированности. У кикбоксеров, как и у гребцов баланс вегетативной регуляции был смещен к симпатикотонии. Аналогично выглядели значения СЦ у юных фигуристок. Что касается дан-

ных юных борцов (16-18 лет), то у них длительность СЦ была на уровне представителей спортивного ориентирования и бегунов на средние дистанции. Можно предположить, что длительность СЦ симватна развиваемой спортсменами специальной выносливости.

Время предсердно-желудочкового проведения (интервал PQ) находилось в референтных границах (0,12-0,20 с) и при повышении значений длительности СЦ интервал PQ укорачивается. Это характерно видно на примере лыжников-гонщиков. Наблюдались недостоверные половые различия в интервалах PQ. Дифференциация иллюстрированных данных позволяла провести их ранжирование в зависимости от длительности интервала PQ: пловцы, фигуристки, кикбоксеры, бегуны, ориентировщики, бегуны, ориентировщицы, лыжницы-гонщицы и лыжники-гонщики. Во всех видах спорт, кроме плавания интервал PQ был больше у юношей по сравнению с девушками. В норме интервал PQ составлял примерно 0,16 с. Это интервал между началом зубца P и комплекса QRS (время от начала возбуждения предсердий до начала возбуждения желудочков).

Длительность электрической систолы желудочков варьировала у обследуемых от 0,353 (плавание мальчики) до 0,401 с (лыжники-гонщики). Должные величины составляют 0,389 с у спортсменов, а у нетренированных лиц — 0,365 с соответственно при реальных значениях 0,387 и 0,358 с [1, 96]. Самые высокие значения QT были у представителей лыжных гонок, бега девушек-ориентировщиц и плавания. Низкие значения QT выявлялись у пловцов девочек и мальчиков (12-13 лет), кикбоксеров. Средние из обследуемых спортсменов у фигуристок, пловцов 14-17 лет, спортивных ориентировщиков. По данным А.К.Гайтона, Дж.Э.Холла (2008) интервал QT продолжается примерно 0,35 с. Следовательно, в процессе занятий спортом длительность электрической систолы увеличивается. Через 0,16 с от начала зубца P появляется комплекс зубцов QRS, которые отражают процесс деполяризации желудочков. Начало комплекса QRS всегда отражает начало систолы желудочков. По данным З.Б.Белоцерковского, Б.Г.Любиной [1, 74], длительность внутри желудочкового проведения у спортсменов несколько больше, чем у нетренированных. По данным авторов, у спортсменов длительность комплекса QRS находится, чаще всего, на верхнем пределе нормальных вариаций (0,09-0,10 с).

У обследованных нами спортсменов комплекс QRS представителей плавания, кикбоксинга, борьбы, фигурного катания был на уровне контроля (0,08 с), а у лыжниц и бегуний ниже значений нетренированных лиц. Более длительный комплекс наблюдался в порядке ранжирования у девушек-ориентировщиц, лыжников, гребцов, спортивных ориентировщиков. Следовательно, вариабельность комплекса QRS значительна и различается в зависимости от вида спорта, пола, спортивной квалификации и почти не усматривается возрастная связь. В норме продолжительность комплекса QRS находится в диапазоне 0,06-0,08 с. При гипертрофии или дилатации это время может увеличиваться до 0,09 и даже до 0,12 с [2, 97].

Таким образом, в наших исследованиях в верхних границах комплекс QRS был у спортивных ориентировщиц, гребцов и лыжников-гонщиков. Аномальной считается продолжительность комплекса более 0,04 с, что было характерно для девушек-ориентировщиц, которые прошли консультацию у кардиолога. Можно полагать, что получены новые факты ЭКГ данных у спортсменов молодежного звена важных для практики комплексного диагностирующего контроля.

Примечания:

1. Белоцерковский, З.Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам) / З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина [Текст]. — М.: Советский спорт, 2012. — 548 с.
2. Гаврилова, Е.А. Спортивное сердце. Стрессорная кардиомиопатия [Текст]: монография / Е.А. Гаврилова. — М.: Советский спорт, 2002. — 200 с.

Ю.В. Кадочникова

аспирант

Сургутский государственный педагогический университет

г. Сургут

ОЦЕНКА КОНДИЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ, ВЫПУСКАЮЩИХСЯ ИЗ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Кондиционная физическая подготовленность является одним из основных критериев состояния физического здоровья человека. К кондиционным физическим качествам относятся: выносливость, сила, быстрота, гибкость, скоростная сила. Именно уровень их развития в наибольшей мере отражает состояние морфофункциональной подготовленности организма человека, а следовательно, и его физического здоровья.

Чрезвычайно важно то, что развитие кондиционных физических качеств является одной из главных задач предмета «Физическая культура» в любом образовательном учреждении.

В соответствии с Федеральными государственными требованиями (ФГТ) обязательная часть программы дошкольного образования должна обеспечивать достижение воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им основных общеобразовательных программ начального общего образования[3,4].

Таким образом, выпускники дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), приходя в первый класс должны иметь необходимый уровень готовности к выполнению нормативных требований школьной программы по физическому воспитанию для первоклассников.

Цель нашей работы определить количество детей выпускающихся из детского сада, готовых к выполнению нормативных требований школьной программы по физическому воспитанию.

Чтобы определить готовность к школе по физическому воспитанию, нами было проведено тестирование детей — выпускников одного из ДОУ г. Березовского, Свердловской области. В исследовании, проводимом в мае 2011года, участвовало 42 ребенка из ДОУ, 23 мальчика и 19 девочек.

Занятия по физической культуре проводились на основе программы «Радуга» [5].

Для оценки кондиционной физической подготовленности детей использовались тестовые методики, рекомендованные Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры (ВНИИФК) [1].

К их числу относятся:

бег 30 м (оценка быстроты);

прыжок в длину с места (оценка скоростной силы);

поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине согнув ноги, в течение 30 сек. (оценка силы);

наклон вперед в положении сидя на полу (оценка гибкости).

Дополнительно проводилось тестирование в беге на 1000 м, принятый для оценивания выносливости в начальной школе.

При обработке полученных результатов тестирования в качестве критериев оценки показателей кондиционной физической подготовленности использовались оценочные шкалы, разработанные ВНИИФК под руководством д.п.н., профессора С.И. Изаак [1]. Для детей — выпускников (в возрасте от 6 лет 6 месяцев до 7 лет 5 месяцев). Эти нормативные требования были «подведены» под минимальные показатели среднего уровня развития физических качеств для семилетних школьников [2].

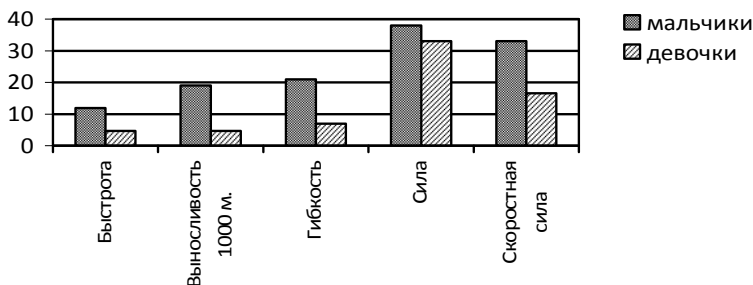


Рис.1. Выпускники ДОУ выполнившие нормативные требования по развитию физических качеств

Как видно из представленных данных (см. рис.), только 11,9 % мальчиков выполнили требования школьной программы по про-

явлению быстроты; несколько лучше показатели в проявлении выносливости (19% справились с нормативами) гибкости (21%), скоростной силы (33%). В несколько лучшем состоянии находится физическое качество «сила» — 38% мальчиков-выпускников ДООУ выполнили нормативные требования.

Число девочек выполняющие нормативные требования намного меньше, чем у мальчиков. Быстрота и выносливость (4,7%), гибкость (7 %), скоростная сила (16,6 %) и сила (33 %).

Из 42 выпускников ДООУ нормативные требования по всем физическим качествам выполнили лишь 2 мальчика (4,7%) и 1 девочка (2,3%).

Как видно из приведенных данных, большинство детей, выпускающихся из детского сада не готовы к выполнению нормативных требований для первоклассника.

Выводы:

В настоящее время выпускники ДООУ не готовы к выполнению школьных требований по показателям кондиционной физической подготовленности.

На занятиях физической культуры в ДООУ необходимо увеличить объем физических упражнений на развитие физических качеств, таких как быстрота, выносливость, гибкость, сила и скоростная сила.

Примечания:

1. Изаак С.И. Научное обеспечение системы мониторинга физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи /Кабачков В.А., Тяпин А.Н. // Опыт работы в субъектах Федерации по осуществлению мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи: Сб. н. тр. М.: Госкомспорт РФ, Всерос. НИИ физической культуры, 2002.

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов / Программа общеобразовательных учреждений физического воспитания I-XI классов. — М.: Просвещение, 1996. — с. 106-204.

3. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования» от 23.11.2009 г. № 655.

4. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федеральных государственных требований к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования» от 20.07.2011 г. № 2151.

5. Радуга. Программа воспитания, образования и развития детей от 2 до 7 лет в условиях детского сада. 2011.

Н.А. Китайкина

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

В.Н. Бойко

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

БИНАРНОЕ ЗАНЯТИЕ КАК ОДНА ИЗ ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ РЕАЛИЗАЦИИ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ СВЯЗЕЙ В ВУЗЕ

Использование интерактивных форм обучения является одним из важнейших направлений совершенствования подготовки студентов в современном вузе. В Федеральных государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования (далее — ФГОС ВПО), внедрение интерактивных форм проведения занятий, является одним из требований к организации учебного процесса в вузе.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью основной образовательной программы (далее — ООП), особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин. В целом в учебном процессе они должны составлять не менее 20% аудиторных занятий [4].

Под интерактивным обучением подразумевается обучение, построенное на групповом взаимодействии, сотрудничестве, кооперации студентов, образовательный процесс для которых проходит в групповой совместной деятельности [3, с.206].

К интерактивным формам организации занятий относятся: компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, тренинги, бинарная лекция и др.

Бинарное взаимодействие (лекции, семинары, практикумы и т.д.) как организация процесса обучения в высшем образовании используется для реализации различных дидактических целей: освоение, систематизация и обобщение знаний; обеспечение внутрипредметных и межпредметных связей и т.д. [1].

Бинарные занятия — одна из форм реализации междисциплинарных связей, которые позволяют интегрировать знания из разных областей для решения одной проблемы, дают возможность

применить полученные знания на практике. Подготовка и проведение бинарного занятия представляет собой междисциплинарный краткосрочный проект, в котором как соавторы и единомышленники выступают не только преподаватели, но и сами студенты, что дает им возможность стать участниками творческого процесса [2].

На этой лекции учебный материал проблемного содержания дается студентам в диалогическом общении двух преподавателей между собой. Моделируются профессиональные дискуссии разными специалистами, например, теоретиком и практиком, сторонником и противником определенной концепции. Диалог преподавателей демонстрирует культуру совместного поиска решений задач. Студенты вовлекаются в общение, высказывают собственную позицию [3, с.211].

В данной статье мы представляем опыт организации и проведения бинарного лекционного занятия со студентами факультета физической культуры и спорта.

План учебного занятия

Дисциплины: «Теория и организация адаптивной физической культуры» и «Технологии физкультурно-спортивной деятельности»

Разделы: «Адаптивный спорт» и «Спорт. Социальные функции спорта»

Тема занятия: Основы адаптивного спорта

Продолжительность учебного занятия: 80 мин

Тип учебного занятия: комбинированный

Вид учебного занятия: бинарная лекция — судебное заседание

Формы организации деятельности студентов: индивидуальная, коллективная, фронтальная.

Цель: Обеспечить освоение студентами знаний основных направлений развития адаптивного спорта, как средства самореализации, удовлетворения личностных потребностей лиц с инвалидностью.

Задачи:

Провести сравнительный анализ функций и принципов спорта и адаптивного спорта.

Определить направления развития адаптивного спорта

Определить причины, сдерживающие развитие адаптивного спорта.

Межпредметные связи: теория и методика физического воспитания, технологии физкультурно- спортивной деятельности, дополнительные виды подготовки.

Основные понятия: спорт, адаптивный спорт, функции спорта, специфические функции адаптивного спорта, принципы адаптивного спорта, паралимпийское движение, сурдлимпийское движение, специальная олимпиада.

Оборудование: мультимедийный проектор, интерактивная доска, компьютер, раздаточный материал, учебный материал.

Вид интеграции: объединение сходного материала в разных учебных предметах.

Выбор темы занятия, задействованных учебных дисциплин был обусловлен контингентом студентов. В данном случае занятие проводилось со студентами специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» в числе которых были действующие спортсмены-паралимпийцы, которые привлекались для выявления реального состояния проблем адаптивного спорта.

Проблемная ситуация определяется большими возможностями адаптивного спорта в плане социальной интеграции, самореализации инвалидов и отсутствием условий (материально-технических, социальных и др.) для занятий спортом и неоднозначным отношением общества к данной категории людей, существующим мнением, согласно которому роль адаптивного спорта должна ограничиваться рекреационной функцией, а спорт высших достижений это удел «здоровых» спортсменов.

Непосредственному проведению занятия предшествовала большая подготовительная работа.

Распределение ролей всех участников импровизированного судебного заседания — судья, присяжные заседатели, эксперты.

В качестве судьи выступал один из студентов, который вёл заседание по заранее определённом плану.

Преподаватели выступали в качестве представителей двух сторон, раскрывающих основные положения, функции развития спорта и адаптивного спорта.

Последовательное выступление преподавателей дополняло друг друга, раскрывая основные положения адаптивного спорта как одного из направлений развития спорта. Однако в отдельные

моменты, искусственно создавались ситуации некой конфронтации (противопоставления двух позиций). Это делалось с целью активизации восприятия студентов, которые выступали в качестве присяжных заседателей и в итоге должны были подвести итог выступлению преподавателей — дать определение адаптивного спорта, выделить причины, сдерживающие его развитие и наметить пути их решения.

Для рассмотрения некоторых практических вопросов касающихся проблем развития адаптивного спорта привлекались эксперты — студенты группы, спортсмены-паралимпийцы.

Структура учебного занятия

| Ход занятия (основные этапы) | Деятельность преподавателя | Деятельность студента |
|--|---|---|
| | Объявляет тему и цели занятия, ставит проблему | Приветствуют преподавателя; Фиксируют тему, цели и задачи занятия, проблемный вопрос |
| Фронтальный опрос | Активизирует мыслительную деятельность студентов посредством поставленных вопросов | Отвечают на поставленные вопросы устно с места |
| Цели и задачи адаптивного спорта | Адаптивный спорт как одно из направлений развития спорта. Объясняет особенности адаптивного спорта. Раскрывает цель и задачи адаптивного спорта | Слушают, отмечают в конспекте |
| Функции и принципы | Раскрывает функции и принципы спорта и специфические функции адаптивного спорта | Слушают, работают с раздаточным материалом |
| Основные направления развития адаптивного спорта | Раскрывают основные направления адаптивного спорта | Слушают, отмечают в конспекте |

| Четвертый этап — Закрепление пройденного материала | | |
|--|--|---|
| Опрос экспертов по теме | Задаются вопросы экспертам (в качестве которых выступают студенты группы — спортсмены-паралимпийцы) в процессе заседания (два преподавателя) | Эксперты отвечают на поставленные вопросы. Остальные слушают, дополняют |
| Подведение итогов занятия | Активизирует внимание студентов на решении проблемного вопроса. | После обсуждения выносят коллективное решение - отвечают на проблемный вопрос поставленный в начале занятия |
| Домашнее задание | Подводит итоги учебного занятия | Слушают, записывают или запоминают в устной форме |

Данное занятие способствует более глубокому и качественному усвоению учебного материала по сравнению с традиционными формами, что достигается организацией профессионального диалога двух преподавателей с привлечением к нему студентов для совместного поиска ответа на поставленную задачу.

Примечания:

1. Бекузарова Н.В. Бинарное взаимодействие в системе вузовского образования // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. — № 1, 2011. — С.27 — 31.
2. Бухалова Н.А, Павлова О.А. Возможности использования бинарных занятий в высшей школе (на примере интеграции дисциплин «Философия» и «Политология») [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.sworld.com.ua/index.php/ru>
3. Методические рекомендации по разработке и реализации на основе деятельностно — компетентностного подхода образовательных программ ВПО, ориентированных на ФГОС третьего поколения / Афанасьева Т.П., Караваева Е.В., Канукоева А.Ш., Лазарев В.С., Немова Т.В. — М.: Изд-во МГУ, 2007. — 96с.
4. Федеральные государственные образовательные стандарты [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fgos/>.

А.А. Клетнева

канд. пед. наук, доцент кафедры ТОФВ

А.А. Гладышев

аспирант кафедры ТОФВ

Нижевартовский государственный гуманитарный университет

г. Нижневартовск

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ НА ОСНОВЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТРЕБОВАНИЙ К СПЕЦИАЛИСТАМ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Смещение акцентов в системе высшего образования с подготовленности фундаментальной на подготовленность профессиональную, потребовало привлечения в эту сферу специфичных технологий изучения требований, предъявляемых профессией, как к качествам личности будущего работника, так и к его психологическим и физическим способностям. Чем всегда занималась профессиография [1].

В целом эта технология призвана выявлять структурные и содержательные особенности профессии.

Для высшей профессиональной подготовки представляет интерес два направления профессиографии:

диагностическая — помогает организовать профессиональную психодиагностику;

формирующая — применяется в процессе профессионального обучения — по сути, она является основой компетентностного подхода в обучении.

Профессиональная пригодность — не врожденное качество человека. Она формируется в ходе длительного профессионального труда, протекающего в определенных социально-экономических условиях, причем формируются не только профессиональное восприятие, память, мышление и т.п., но и личность человека с определенными ценностными ориентациями, характером, особенностями общения.

Однако, для того, чтобы имелась возможность профессионального совершенствования, необходима база, которая собственно и создается в ходе профессионального обучения.

Насколько сформирована профессиональная база, поможет выяснить диагностика компетенций на основе профессиональных требований к специалистам.

Формулировка и подбор самих профессиональных компетенций логично осуществлять методами профессиографии с привлечением профессиональных консультантов, знающих особенности конкретных видов деятельности. В нашем случае специалистов в области физической культуры и спорта, и конкретно в сфере фитнеса.

Поскольку диагностике должно подвергаться наличие определенных базовых умений и навыков и способность применять на практике полученные знания, то есть то, что в современной литературе принято называть уровнем сформированности компетенций, то приемлемо помимо экспертной оценки, применить тестовую форму диагностики. Что особенно целесообразно на предварительном этапе исследований.

В процессе разработки учебного курса «Организационно-методические основы деятельности специалиста по фитнесу» было проведено исследование содержания должностных обязанностей, приведенных в едином квалификационном справочнике педагогических работников, существующих профессиограмм и мнения о их содержании, работодателей и специалистов в сфере физической культуры и спорта, в том числе, работающих в фитнес-клубах, обобщающих профессиональные требования.

В результате был сформирован ряд профессиональных компетенций общим количеством 33, соответствующих восьми обучающим модулям. Каждый модуль предназначен для формирования профессиональных компетенций определенного вида, например, психолого-педагогические, коммуникативные или методикотехнологические [2].

Для каждой сформулированной компетенции было составлено по три тестовых вопроса, в одном случае четыре (для удобства подсчета), охватывающих специфический круг вопросов этой области профессиональных знаний или предполагаемых действий. Общее количество вопросов составило 100.

Уровень сформированности логично определять исходя из количества правильных ответов. При этом, мы взяли за основу ранжирование по уровням готовности по Тритенко-Рахимовой-Сафо-

новой «Оценка компетентности работников с высшим профессиональным образованием по уровням прямого подчинения» (табл. 1.) [3].

Таблица 1

| Оценка в баллах | Критерии оценки |
|-----------------|---|
| 5 | Демонстрация теоретических знаний и практических навыков полностью |
| 4 | Демонстрация теоретических знаний и практических навыков близко к максимуму |
| 3 | Демонстрация теоретических знаний и практических навыков большей частью |
| 2 | Демонстрация отдельных теоретических знаний и практических навыков |
| 1 | Отсутствие теоретических знаний и практических навыков |

Оценка выставляется исходя из количества единиц, полученных за правильные ответы.

«1» выставляется за один тест при полном соответствии количества правильных ответов в вопросе. При этом следует руководствоваться следующей системой подсчета:

цена каждого правильного ответа зависит от их количества;

один ответ — «1»;

два ответа — «0,5»;

три ответа — «0,33»;

четыре ответа — «0,25»;

пять ответов — «0,2»;

вопрос на соответствие — «1» только при полном соответствии;

вопрос на последовательность — «1» только при правильной последовательности.

Определяя уровень сформированности, следует суммировать правильные ответы сначала по каждому вопросу, затем по компетенции в целом и, далее по блокам компетенций.

Такая система подсчета обеспечит более точное представление об уровне сформированности компетенций как баллах, так и в процентном выражении.

Полученные баллы можно распределить по уровням сформированности компетенций:

высокий уровень — 4-5 баллов;

средний уровень — 3-4 балла;

низкий уровень — 2-3 балл;

нулевой уровень — 0-1 баллов.

При этом высокий уровень сформированности компетенции предполагает: ярко выраженные способности, готовность проявить их в любой обстановке, отличный уровень знаний, постоянная ориентация на профессиональное развитие, уверенное владение необходимыми функциями, высокий уровень дополнительных специальных знаний, стремление к эффективному использованию ресурсов, высокая ответственность.

Средний уровень сформированности компетенции предполагает: хороший уровень развития способностей, старается адаптироваться к обстановке, хороший уровень знаний, готовность к развитию профессиональных качеств, хорошее владение необходимыми функциями, хороший уровень дополнительных специальных знаний, стандартное использование ресурсов, должная ответственность.

Низкий уровень сформированности компетенции предполагает: способности выражены не явно, отдельными элементами, периодическая готовность проявить их, знает основные положения, недостаточно их осознает, слабый интерес к профессиональному развитию, навык по базовым должностным функциям, уровень дополнительных специальных знаний ниже требований, отдельные случаи неэффективного использования ресурсов, ограниченная ответственность.

Компетенция не сформирована: не способен планировать и достигать результата в установленные сроки, способности не выражены, слабые знания, стратегии не представляет, не стремится узнать свои функциональные обязанности, не заинтересован в профессиональном развитии, трудно обучаем, неэффективное использование ресурсов, знание только основ специальности, ограничен в дополнительных специальных знаниях, ответственность старается переложить на других.

Однако, по итогам обучения, оценка уровня сформированности профессиональных компетенций только методом тестирова-

ния будет недостаточной. Поэтому, дополнительной формой контроля уровня формирования универсальных профессиональных компетенций в процессе обучения по программе, бала выбрана экспертная оценка выполнения комплекта заданий (портфолио), установленных для каждого модуля программы. Что также может быть дополнено самооценкой обучаемых.

Примечания:

1. Гладышев А.А., Клетнева А.А. Профессиограмма как основа научного подхода к выбору профессии. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции «Культура, наука, образование: проблемы и перспективы.» (г. Нижневартовск, 25 марта 2011 года). — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт.гуманит.ун-та, 2013.

2. Гладышев А.А., Клетнева А.А. Проблема подготовки специалистов для сферы фитнес-услуг. Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: мат-лы XI Всерос. науч.-практ. конф.: в 2 т./ под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. — Сургут: ИЦ СурГУ, 2012. — Т.1. — С. 71-74.

3. Тритенко А.М., Рахимова И.А., Сафонова О.В. Оценка качества подготовки кадров в системе высшего профессионального образования. Обучение. Компетентность. 8/79/2010. — С. 6-14.

А.В. Крайнюк

*старший преподаватель кафедры
гуманитарно-экономических дисциплин ТюмГНГУ*

Г.К. Крайнюк

*учитель физической культуры
первой квалификационной категории
МБОУ «СОШ № 6»
г. Нижневартовск*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

На современном этапе, в условиях модернизации жизни общества возрастают требования к уровню физической подготовленности будущих специалистов, так необходимой для выполнения

успешной трудовой деятельности. Средства физической культуры признаны разносторонне способствовать укреплению здоровья, повышению работоспособности, формированию необходимых качеств, силы и выносливости, с целью воспитания поколения, готового к поддержанию оптимального здоровья и физической подготовленности.

В современных условиях повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонней и гармонично развитой личности выпускника вуза с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности. Физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе вуза выступают как средство социального становления будущих специалистов, активного развития их индивидуальных и профессионально значимых качеств. Основная задача физической культуры способствовать достижению физического совершенства будущего специалиста.

Целью физической культуры является содействие в подготовке будущих специалистов к поддержанию высокой производительности труда, формирование у них компетенций в использовании различных форм физического воспитания и спорта в самосовершенствовании, для эффективного выполнения будущей производственной деятельности.

Высшее учебное заведение является переходной платформой в становлении будущего специалиста наделенного определенными информированными и компетентными знаниями, умениями и навыками. Как отмечают многие авторы, студенты имеют свои характерные черты, у них завершается физическое и умственное развитие и создаются хорошие предпосылки для физического труда и учебы. Это период становления личности в целом, является решающим в формировании человека как личности и наиболее благоприятный для профессиональной подготовки.

За время учебы студенту, для эффективного овладения будущей профессией, необходимо приобрести определенные значимыми компетенциями. К условиям новой деятельности будущей профессии в сочетании с предметными компетенциями в конкретных областях. Умение осуществлять выбор в решении профессиональных задач с учетом адекватной оценки себя в конкретной ситуации. Компетенции к оперативному восприятию и

анализу новой информации. Стремление к постоянному совершенствованию и самообразованию в личной и профессиональной деятельности. Обладать хорошо развитыми коммуникативными способностями, уметь работать в коллективе, быстро адаптироваться к переменам, уметь представлять результаты своего труда.

В связи с выше изложенным физическая культура и спорт в режиме дня студента становятся важнейшим средством формирования здорового образа жизни, способствующего поддержанию оптимального здоровья, эффективного учебного труда, свободы в выборе способов и вариантов его укрепления.

Повышая эффективность образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура», необходимо модернизировать содержание, средства, методы и формы организации учебного процесса. Предлагается выделить несколько направлений в использовании средств физической культуры и спорта в учебном процессе студентов.

Гигиеническое направление – это использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья. Проводить разъяснительные мероприятия и беседы на темы: утренняя гигиеническая гимнастика, закаливающие процедуры, правильный режим труда, отдыха и питания в соответствии с требованиями гигиены, плавания, ходьба на лыжах и т.д.

Оздоровительно-рекреативное направление подразумевает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха в выходные дни, в период каникул. Основной задачей данного направления восстановления и укрепления здоровья после рабочего или недели. Здесь предусматриваются мероприятия с выездом на базы отдыха, организация спортивных и физкультурно-массовых мероприятий, такие как соревнования по видам спорта среди факультетов, курсов, групп.

Спортивное направление предусматривает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в учебных группах спортивного совершенствования и в спортивных секциях. В Вузах это могут быть секции баскетбола, волейбола, футбола, которые выбираются студентом по желанию. Посещая секции, студент может успешно реализовать свои потенциальные возможности в двигательных потребностях.

Лечебное направление заключается в использовании физических упражнений с элементами корригирующей гимнастики и с элементами йоги для профилактики различных заболеваний, в том числе профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Постоянно увеличивается число студентов с различными отклонениями в здоровье, заболеваниями хронического характера, различного рода физическими и функциональными отклонениями. Низкий уровень образованности и воспитанности студента в основах физического развития, существенно снижает значимость полученных знаний, практических умений, в отношении учебного и профессионального труда, что в целом ограничивает развитие личности.

В решении многопрофильного направления преподаватели кафедр физического воспитания должны вести целенаправленную деятельность по повышению физкультурной грамотности студентов. Для достижения этого студентам необходимы знания из области гигиены, анатомии, биологии, физиологии и медицины, которые могут быть получены на лекциях и семинарских занятиях проводимые в соответствии с учебной программой. Помимо базовых знаний о здоровом образе жизни, важно знакомить студентов с методами медицинского контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, видами лечебной физической культуры при различных заболеваниях и т.д.

Без усвоения знаний в области физической культуры невозможен ни один акт сознательной деятельности, освоение двигательных умений, практическое использование их с целью укрепления здоровья, физического развития. В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой спортом и проявляющихся в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Поэтому, организации и проведения массовых оздоровительных и спортивных мероприятий будут способствовать привлечению большего количества студентов к физической культуре и спорту.

Примечания:

1. Асадулин Р.М. Формирование и развитие педагогической деятельности студентов. — Уфа:БГПИ, 1996. — 195с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура личности студента и ее субъективность // IX научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся « Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. (мат.конф) Коломна:1999. — С.77-78.
3. Маслякова В.А., Матяжова В.С. Массовая физическая культура в вузе. Учебное пособие.
4. Пономарев Г.Н. Физическая культура в образовательной среде педагогического вуза / Современные образовательные направления в физической культуре: Сборник научных трудов. — СПб.: Из-во РГПУ им А.И. Герцена, 2000. — С.99-100.
5. Шафражинская Н.Е. Личностная и профессиональная самооценка студента вуза: Учеб. Пособие/ Науч.ред. П.А. Просецкий; Моск. Гос.пед ин-т им. В.И. Ленина. - М.:1986. — С. 55-69.

О.С. Красникова

канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин

А.И. Клетнева

*Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г. Нижневартовск*

АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА У СТУДЕНТОК

В настоящее время все чаще возникает вопрос о заболеваниях связанных с дефектами позвоночника. У современной учащейся молодежи зачастую наблюдается подобные проблемы. Углубляясь в данную проблему можно идентифицировать заболевание и причину его возникновения.

Обычный учебный день студента проходит в малоподвижном ритме из-за занятий в университете, дополнительных занятий и выполнения домашнего задания, но и придя домой после учебы студенты проводят свой отдых сидя за компьютером. А, как из-

вестно долгое сидение и не правильная поза — это первая причина для появления сколиоза и остеохондроза.

Последствием такого образа жизни является возникновение различных отклонений, дефектов и связанных с ними болевых синдромов. Характерными заболеваниями обусловленными указанными причинами являются различные сколиотические изменения и остеохондроз.

Для проведения исследования была разработана анкета, в ходе ответа на которую, студенты дали оценку своего состояния здоровья, в частности о состоянии позвоночника. Опрос проводился среди студенток разных факультетов (не включая физкультурный). В опросе принимали участие 36 студенток.

В ходе проведения опроса среди студенток не физкультурных специальностей было установлено, что у 61% студенток присутствует сколиоз, из них 11% имеют еще и остеохондроз (рис.1). У 7% студенток были травмы спины и всего 30% не имеют заболеваний и травм позвоночника.



Рис.1. Распределение заболеваемости позвоночника среди студенток не физкультурных специальностей

Анализируя причины возникновения заболеваний, следует отметить, что наиболее часто студентки называют сколиоз, который возникает вследствие: слишком быстрого роста в детстве, травм позвоночника, неправильного положения тела во время учебы (работы), слабого физического развития и т.д. А в некоторых случаях совместно со сколиозом присутствует еще и остеохондроз,

который возникает из-за — ухудшения кровоснабжения и нарушение обменных процессов в межпозвонковых дисках, как правило, в сочетании с нерациональной и/или избыточной нагрузкой на позвоночник (избыточный вес, длительное пребывание в сидячем положении) и гиподинамией.

Если ведется сидячий образ жизни, необходимо организовать свое рабочее место так, чтобы спина была ровной. Оптимальным является стул со спинкой и подлокотниками такой высоты, при которой стопы стоят на полу, при согнутых под прямым углом коленях.

Для профилактики заболеваний позвоночника важна рациональная физическая нагрузка. Занятия спортом должны соответствовать уровню подготовки и возрасту. Надо помнить, что неправильно выполненные упражнения или чрезмерная нагрузка могут навредить спине.

Проведенное анкетирование показало, что основными заболеваниями являются как раз сколиоз и остеохондроз. Основными причинами вертебропатологий студенток нефизкультурных специальностей являются слабое физическое развитие и сидячий образ жизни. Общая жизнеспособность человека в огромной степени зависит от состояния позвоночника, ведь именно позвоночник определяет силу и выносливость человека, здоровье внутренних органов и всего организма в целом.

Примечания:

1. Гитт В.Д. Здоровый позвоночник. Лечение нарушений осанки и телосложения, сколиозов, остеохондрозов. — М.: ЦПФС Единение, 2010. — 128 с.
2. Никитина Г.А. Остеохондроз. Лечение и профилактика. — М.: КРОН-ПРЕСС, 1999. — 286 с.
3. Сударушкина И.А. Боль в спине. Серия «Исцели себя сам». — СПб.: Питер, 2001. — 192 с.

Е.Б. Кузьмин

*канд. пед. наук, ст. преподаватель кафедры теории
и методики спортивных игр*

Р.Р. Азиуллин

доцент кафедры теории и методики спортивных игр

А.А. Ионов

*доцент кафедры теории и методики спортивных игр
филиал Поволжской государственной академии физической культуры,
спорта и туризма
г. Набережные Челны*

Д.Ю. Денисенко

*ст. преподаватель кафедры теории и методики спортивных дисциплин
Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма
г. Казань*

МОТИВАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Важнейшей проблемой педагогического и психологического обеспечения в спорте является контроль и управление спортивной деятельностью на любом уровне спортивного совершенствования, что включает в себя индивидуализацию тренировочной подготовки в зависимости от склонностей и интересов самого спортсмена. Это особенно актуально для спортсменов подросткового и юношеского возраста, когда противоречия между побуждениями спортсменов и организацией тренировочного процесса могут резко снизить интересы и мотивы занятия спортом, а в худшем случае и повлечь за собой уход из спорта [3, 27].

Спортсмен может достичь высоких результатов в спорте только при условии многолетней систематической тренировки, жесткого соблюдения режима. К этому спортсмен должен быть подготовлен психологически. Достигнутая готовность должна постоянно совершенствоваться в ходе тренировочного процесса [4, 152].

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. Глав-

ной же особенностью спортивной мотивации является ее прямое влияние на результативность деятельности спортсмена. В условиях жесткого соревновательного противоборства можно ожидать полной самоотдачи и стремления к победе лишь у мотивированного спортсмена, обладающего максимальной выраженностью мотивации. Недооценка роли мотивационных факторов, учета динамики изменения мотивов спортивными педагогами, тренерами, самими спортсменами часто приводит к тому, что человек оказывается неспособным проявить свои возможности, реализовать ту огромную работу, которую он совершает, занимаясь спортом [2, 76].

Спортивная мотивация как психическое состояние личности спортсмена обусловлено значимыми для нее отношениями: 1) к цели занятий спортом; 2) к спортивному успеху; 3) к своим возможностям; 4) к внутренинтервальной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; 5) к команде; 6) к 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. С целью управления формированием спортивной мотивации необходимо создавать педагогические условия для возникновения, функционирования и стабилизации этих отношений посредством психологических механизмов «снизу вверх» и «сверху вниз» [5, 82].

Результаты экспериментального исследования уровня развития психических свойств волейболистов 15-16 лет свидетельствуют о том, что при традиционных подходах к психологической подготовке только 25,0% спортсменов достигают уровня полной готовности к занятиям волейболом, 30,0 % — уровня, близкого к полной готовности, 25,0% — среднего уровня готовности, 17,5% — ниже среднего уровня, и 2,5% психологически не готовы.

Каждое из этих условий реализуется через применение в учебно-тренировочном процессе соответствующих педагогических приемов.

При практической реализации этих педагогических условий в психологической подготовке волейболистов 15-16 лет наблюдается: 1) ускорение темпов развития волевых качеств — целеустремленности, настойчивости и упорства; 2) ослабление значимости мотива эмоционального удовольствия, социально-эмоционального и социально-морального мотивов, повышение значимости мотивов достижения успеха, социального и физического самоутверждения; 3) усиление спортивной мотивации, соревновательной мотивации; 4) повышение уровня субъективного контроля и способности к самоуправлению.

Для изучения свойств личности спортсменов юношеского возраста можно применять комплекс методик психодиагностики.

Свойства темперамента (экстраверсия; нейротизм; фрустрация; агрессивность; ригидность) определяются с помощью с помощью методики «Самооценка свойств темперамента», методики АВЛЮД и методики самооценки психических состояний.

Волевые качества (целеустремленность; смелость и решительность; настойчивость и упорство; выдержка и самообладание; самостоятельность и инициативность; волевые качества в целом) определяются с помощью методики «Самооценка волевых качеств».

Мотивы занятий спортом (мотив эмоционального удовольствия; мотив социального самоутверждения; мотив физического самоутверждения; социально-эмоциональный мотив; социально-моральный мотив; мотив достижения успеха; спортивно-познавательный мотив; рационально волевой мотив; мотив подготовки к профессиональной деятельности; гражданско-патриотический мотив) определяются с помощью методики «Мотивы занятий спортом», разработанной А.В.Шаболтас [6, 18].

Особенности отношения испытуемых к соревновательной и тренировочной деятельности оцениваются с помощью методики Г.Д.Бабушкина [1, 122]. Отношение испытуемых к занятиям волейболом оценивается с помощью модифицированной нами анкеты Г.Д.Бабушкина [1, 154].

Готовность испытуемых к самоопределению в спорте оценивается с помощью методики «Уровень субъективного контроля».

Способность испытуемых управлять своими чувствами, мыслями, поведением и деятельностью оценивалась с помощью методики «Способность самоуправления».

Для повышения объективности результатов психодиагностики можно использовать «Тест незавершенных предложений». Содержательный анализ результатов тестирования позволяет выявить: отношение испытуемых к своей спортивной деятельности в прошлом; мотивы занятий волейболом; особенности прогнозирования испытуемыми своего спортивного будущего; уровень готовности к проявлению волевых усилий.

Для управления формированием спортивной мотивации необходимо ежедневно в процессе внутренировочной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности создавать педагогические условия для возникновения, функционирования и стабилизации этих отношений посредством психологических механизмов «снизу вверх» и «сверху вниз».

Благодаря их совместному действию развитие отношений происходит в направлении от эмоционально-неосознаваемых к рационально-осознаваемым, из внешне понимаемых во внутренне принятые и реально функционирующие.

Примечания:

1. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. — Омск: СибГАФК, 2000. — 179 с.
2. Бармин А.Г. Психологические условия регуляции спортивной деятельности (на примере волейбола): Дис ... канд. псих. наук / А.Г.Бармин. — Тверь, 2001. — 100 с.
3. Горбунов Г.Д. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе: Учеб. пособие/ Г.Д.Горбунов. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 45 с.
4. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие / Г.Б.Горская. — Краснодар: КГИФК, 1995. — 178 с.
5. Кузьмин Е.Б. педагогические условия формирования спортивной мотивации волейболистов 15-16 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.Б.Кузьмин. — Набережные Челны. — 2007. — 24 с.
6. Шаболтас А.В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте: Автореф. дис. ... канд. псих. наук / А.В.Шаболтас. — СПб., 1998.

А.В. Курьянов

*аспирант кафедры теории и методика физической культуры и спорта
Южно-Уральский государственный университет (НИУ)
г. Челябинск*

ИЗМЕНЕНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-15 ЛЕТ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ТРЕНИРОВОК НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ ЛОКАЛЬНОЙ МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

В статье проведен анализ особенностей изменения центральной гемодинамики у лыжников-гонщиков 13-15 лет, занимающихся с включением упражнений на развитие локальной мышечной выносливости (70 % от общего времени) в состоянии относительного покоя и в активном ортостазе. Данное исследование вызвано практической необходимостью улучшения результатов у лыжников-гонщиков на средние и длинные дистанции на соревнованиях городского и областного значения. Научно-методическое обеспечение позволит проводить мониторинг регуляции кровообращения на этапах годового цикла подготовки.

Ключевые слова: регуляция кровообращения, середина спектра, медленноволновая активность, общая мощность спектра, нервная регуляция, гуморально-гормональная, амплитуда револн сосудов, локальная мышечная выносливость, барорефлекторная регуляция.

Актуальность. Идея использовать изменение положения тела в пространстве в качестве входного воздействия для исследования гемодинамических величин реализована в практике функциональной диагностики давно [2, 36]. Эта проба дает важную информацию, прежде всего, для тех случаев, когда оценивается или прогнозируется функциональное состояние человека при проведении специфических видов работ или при занятиях различными видами спорта, характерным для которых является изменение положения тела в пространстве. Во всех этих видах деятельности ортостатическая устойчивость является необходимым условием профессиональной успешности человека. Обычно под влиянием систематических тренировок ортостатическая устойчивость повышается [3, 73].

Изменение регуляции центральной и периферической гемодинамики связано с тем, что при переходе тела из горизонтального положения в вертикальное в нижней его половине депонируется

значительное количество крови. Очевидно, что перемещение объема крови при ортостазе почти целиком ограничивается областью низкого давления — объемом крови венозной сети, что в значительной степени связано с относительной пассивностью венозных стенок, их способностью к существенному растяжению [5, 68].

Цель исследования: изменение показателей центральной гемодинамики у лыжников-гонщиков на специально-подготовительном этапе в положении лёжа и при активном ортостазе.

Организация и методы исследования. Обследованию подвергались 25 лыжников-гонщиков (мальчики 13-15 лет) учебно-тренировочной группы, тренирующихся с акцентом на развитие ЛМВ в 70% от всего времени тренировочного процесса. В период проходящих контрольных стартов в течение недельного микроцикла выполнялись специальные упражнения. Обследование проводилось на аппарате МАРГ 10.01 «Микролюкс». Спортсмены обследовались согласно инструкции, в позах лежа-стоя в день отдыха.

Результаты исследования и их обсуждение.

В таблице 1 представлены значения центральной гемодинамики, характеризующие систему кровообращения лыжников-гонщиков 13-15 лет до и после проведения эксперимента.

Таблица 1

Динамика параметров центральной гемодинамики лыжников-гонщиков основной и контрольной групп

| Группа | Проба | ЧСС уд/мин | УО мл | МОК л/мин | ДВНС МоМ | ФВ % |
|-------------------|-------------------|---------------|----------|--------------|-------------|---------|
| 1-ое исследования | | | | | | |
| Экспериментальная | Лёжа(1) | 69,8 | 55,3 | 3,9 | 39,6 | 57,8 |
| | | 3,39 | 0,87 | 0,61 | 0,97 | 5,02 |
| | Стоя(2) | 84,2 | 50,5 | 4,2 | 27,8 | 58,6 |
| | | 2,77 | 0,36 | 0,82 | 5,32 | 2,03 |
| | 2-ое исследования | | | | | |
| Лёжа(3) | 63,13 | 58,62 | 3,7 | 35,6 | 59,3 | |
| | 2,31 | 0,94 | 0,11 | 1,37 | 4,01 | |
| Стоя(4) | 79,81 | 56,73 | 4,5 | 26,4 | 60,9 | |
| | 2,15 | 2,19 | 0,32 | 3,18 | 3,02 | |
| P1-2 | | p< 0,05 | p< 0,05 | p> 0,05 | p< 0,05 | p> 0,05 |
| P3-4 | | p< 0,05 | p> 0,05 | p<0,05 | p< 0,001 | p> 0,05 |
| P1-3 | | p< 0,05 | p< 0,05 | p> 0,05 | p< 0,001 | p> 0,05 |
| P2-4 | | p> 0,05 | p< 0,05 | p> 0,05 | p> 0,001 | p> 0,05 |

| 1-ое исследование | | | | | | |
|-------------------|-------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Контрольная | Лёжа (1) | 71,2 | 40,3 | 2,9 | 35,6 | 58,8 |
| | | 2,13 | 1,35 | 0,21 | 1,58 | 3,12 |
| | Стоя (2) | 89,2 | 37,5 | 3,3 | 25,8 | 58,6 |
| | | 3,15 | 0,27 | 0,16 | 2,32 | 1,63 |
| | 2-ое исследование | | | | | |
| Лёжа (3) | 72,7 | 40,9 | 2,9 | 33,5 | 55,6 | |
| | 3,32 | 2,11 | 1,92 | 1,71 | 1,64 | |
| Стоя (4) | 93,5 | 38,5 | 3,5 | 20,6 | 56,7 | |
| | 3,64 | 0,73 | 0,74 | 0,44 | 2,39 | |
| P1-2 | | p< 0,05 | p< 0,05 | p> 0,05 | p< 0,05 | p> 0,05 |
| P3-4 | | p<0,05 | p>0,05 | p> 0,05 | p< 0,05 | p> 0,05 |
| P1-3 | | p> 0,05 | p> 0,05 | p> 0,05 | p>0,05 | p> 0,05 |
| P2-4 | | p>0,05 | p> 0,05 | p> 0,05 | p< 0,05 | p> 0,05 |

Как видно из таблицы в обеих группах до проведения исследования в состоянии относительного покоя средние значения ЧСС не имеет существенных различий и соответствует физиологической норме. При переходе в активный ортостаз в экспериментальной группе ЧСС повысилась на 14,4 уд/мин. ($p \leq 0,05$), и на 18 уд/мин. ($p \leq 0,05$) в контрольной группе, что соответствует хорошей оценки и обусловлено нормосимпатикотоническим типом реакции. Согласно литературным данным, основным механизмом реакции РС в первые секунды при активном ортостазе, является рефлекторное учащение его в связи с сокращением мышц живота, конечностей и с последующим барорефлекторным изменением РС в связи с динамикой артериального давления, а также увеличением влияния блуждающего нерва на синоатриальный узел сердца [3, 73].

При сравнении данных повторного исследования в контрольной группе среднее значение ЧСС в состоянии относительного покоя фактически не изменилось, но при переходе в активный ортостаз — повысилось с 18 уд/мин до 20,8 уд/мин., ($p \leq 0,05$) что по данным того же автора соответствует удовлетворительной оценки. Такое изменение характеризуется некоторым напряжением, что видимо связано с «недовосстановлением» после большого тренировочного объёма.

У лыжников-гонщиков основной группы при повторном исследовании отмечается достоверное урежение ЧСС и рост ФВ. Данные изменения, скорее всего, определяются процессом формирова-

ния стадии долговременной адаптации к специфическим физическим нагрузкам. В нашем случае это применение в тренировочном процессе тренировок направленных на развитие ЛМВ. Так, у лыжников основной группы под воздействием тренировок, направленных на развитие ЛМВ отмечен статистически значимый рост уровня сократимости миокарда, в частности, ФВ на 1,5 % в исходном положении лёжа и 2,3 % при переходе в вертикальное положение. Учитывая снижение ДВНС, изменение ФВ может быть обусловлено уменьшением конечного систолического объема, т.е. изменениями кардиогемодинамики, видимо, как результат адаптивных изменений в структуре регуляции инотропной функции сердца.

Отсутствие динамики ударного объёма (УО) и МОК в контрольной группе, вероятно, объясняется характером двигательной активности и уровнем адаптационных возможностей организма. При повторном исследовании у лыжников-гонщиков экспериментальной группы отмечается статистически значимый рост УО. В состоянии относительного покоя на 6% ($p \leq 0,05$) и в активном ортостазе на 12,3 % ($p \leq 0,05$), что видимо связано с адаптационными механизмами сократительной способности миокарда. При этом значения МОК фактически не изменились. Это можно объяснить тем, что регуляция МОК является совокупностью механизмов регуляции ЧСС и УО, т.е. фактически не является самостоятельной регуляторной системой. Снижение УО при переходе в ортостаз, видимо свидетельствует, о растяжение вен нижних конечностей, вследствие чего происходит уменьшение венозного возврата к сердцу по нижней поллой вене и, главным фактором, уменьшающим сердечный выброс, является депонирование крови в сосудах нижней части тела [1, 83]. Также на изменения значений УО оказывает, механизм барорегуляции, который влияет на сопротивление сосудов малого круга кровообращения.

Таким образом, в экспериментальной группе после проведённого эксперимента, а именно применение во время тренировочных занятий и контрольных стартов, упражнений, направленных на развитие ЛМВ в (70 % от всего времени тренировочного объёма)наблюдается достоверное снижение показателей ритма сердца и ФВ, а также статистически значимый рост УО, как в состоянии относительного покоя, так и при активном ортостазе. При сравнении данных повторного исследования в контрольной группе

среднее значение ЧСС в состоянии относительного покоя фактически не изменились, но повысились при переходе в активный ортостаз. В значениях УО и МОК динамика отсутствует. Также наблюдается снижение ФВ.

Литература

1. Астахов А.А. Физиологические основы биоимпедансного мониторинга гемодинамики в анестезиологии (с помощью системы «Кентавр») / А.А. Астахов. Челябинск, 1996. — Т.1.
2. Бова А.А. Особенности реакции сердечно-сосудистой системы человека на дозированную физическую нагрузку в зависимости от типа саморегуляции кровообращения / А.А. Бова, В.П. Фекета, Е.В. Капустин // Физиология человека. Том. 19. — № 5. — 1993.
3. Быков Е.В. Основы врачебно-педагогического контроля за занимающимися физической культурой и спортом: Учебное пособие / Е.В. Быков. — Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2008.
4. Корнеева И.Т. Ортостатическое тестирование в оценке функциональной готовности юных спортсменов) / И.Т. Корнеева, С.Д. Поляков // Теория и практика физической культуры. — 2002. — № 2.
5. Москаленко Н.П. Ортостатическая проба в практике работы врача-кардиолога / Н.П. Москаленко, Г.А. Глезер // Врачебное дело. — 1976. — № 4.

Л.И. Лубышева

д-р. пед. наук, профессор

*Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежной политики и туризма
г. Москва*

СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ В АСПЕКТЕ СОЦИОКУЛЬТУРНОГО АНАЛИЗА

Важным фактом в современном мире является все большее осознание физической культуры как части общей культуры личности и общества, однако наряду с общепринятым и понятным для большинства людей феноменом физической культуры возникает и развивается, приобретая самостоятельный статус феномен

спорта. Это достаточно разноликое и полифункциональное явление, которое с трудом вписывается в единое понятие. Достаточно сказать, что к спорту мы относим и катание на яхтах, и игру в шахматы, авиамодельный спорт, и многое другое, где ядром деятельности становится соревнование и достижение победы.

До недавнего времени в теории физической культуры, физическом воспитании спорт воспринимался как неотъемлемая часть культуры физической. Тем не менее социальные функции, ценности, социальный и статус спорта имеют собственную интерпретацию, не сводимую к значению физической культуры. В этой связи все чаще ставится вопрос о развитии теории спорта, спортивном воспитании, формировании спортивной культуры.

Целью данного исследования является осмысление социальной значимости современного спорта и формирование его культурологических основ.

Как показывает опыт общественно-исторического развития, физическая культура и спорт развивались практически одновременно, дополняя и обогащая друг друга. Однако изначально, каждый из них имел отличительные черты и постепенно занимал в социальной жизни общества собственную нишу.

Как правило, физическая культура представляется как органическая часть культуры общества и личности; рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике.

В тоже время спорт понимаем как феномен, который раскрывает истинные возможности человека, позволяет их развивать и наибольшей степени. Он эмоционален и непредсказуем. Спорт связан с разумным риском в познании неизвестного. Спорт — это всегда борьба в, которой можно, прежде всего познать себя и продемонстрировать свои достижения в соперничестве с равными и лучшими. Спорт — это самоутверждение и самореализация [2].

Особенно ярко разделение этих феноменов проявилось в эпоху развития спорта высших достижений, когда появились высокие спортивные технологии, с помощью которых спортсмены стали достигать феноменальных спортивных результатов. Именно в этот период начинает диссонировать общепринятое сочетание «физическая культура и спорт». Становится понятным необходимость изу-

чения каждого из них собственными методами исследования, раздельного осмысления, описания и понимания. Появляются первые попытки оформления теории спорта, создания авторских учебных курсов по основам спортивной тренировки, издания научных трудов и монографий, которые заложили основы современной науки спортологии. Эта наука, по мнению В.С.Родиченко области истории, социологии, могла бы синтезировать достижения знаний в юридических, экономических и ряда других смежных наук, которые могут стать импульсом для развертывания инновационных процессов в спорте. В свою очередь, ряд наук о физической культуре (по предложению Р.А.Абзалова, В.К.Бальсевича, В.А.Сутулы) можно было бы объединить под общим названием физкультурологии — науки, в рамках которой развиваются частные научные дисциплины (теория физического воспитания, физическая реабилитация, физическая рекреация, валеология и др.), имеющие свою направленность, детализирующие и развивающие теорию и технологию телесного совершенствования человека.

Говоря о соотношении физической культуры и спорта, не хотелось бы сводить свои рассуждения к вопросу, какое из этих явлений шире, является ли спорт составной частью физической культуры, или наоборот. Можно привести достаточно аргументов, подтверждающих ту или иную версию. В этом случае важно понимать, что основу спорта и физической культуры составляет деятельность, направленная на преобразование физического потенциала человека. Тем не менее эта деятельность имеет разную целевую направленность. А как известно, целеполагание определяет результат деятельности. Цели спортивной и физкультурной деятельности не совпадают, следовательно, разворачиваются разные по содержанию социальные процессы, которые определяют результат этой деятельности.

Цель физической культуры — всемерное и всестороннее развитие физических и духовных способностей человека в аспекте формирования физической культуры личности самореализации человека в развитии своих духовных и физических способностей посредством физкультурной деятельности, освоения им других ценностей физической культуры. При этом основное средство физической культуры - физкультурная деятельность, в которой физические упражнения составляют ее главный элемент.

Сам тренировочный процесс организуется в соответствии с целевыми предпосылками, которые конкретно выражаются в задаваемой величине роста спортивного результата. Этот показатель определяет содержание, формы, организацию спортивной деятельности.

Тем не менее, не все детерминируется лишь социально-педагогическими воздействиями. Рост спортивного мастерства, результативность обеспечиваются и в то же время лимитируются физическими возможностями организма спортсмена. Исходя из этого становится понятным, что спортивная деятельность это сложное социально-биологическое явление, не сводимое к физкультурной деятельности. В последнее время социологи, культурологи, педагоги все чаще обращаются к понятию спортивная культура.

Данное понятие представляется очень сложным, как и все словосочетания, связанные с пониманием культуры. В данном случае при анализе сущности спортивной культуры мы должны руководствоваться, с одной стороны ценностным содержанием спорта, с другой — соответствие базовому понятию «культура».

В современном обществе феномен спорта рассматривается как социкультурное явление. К нему все больше привлекается внимание исследователей гуманитарных дисциплин, что обуславливает некоторую «размытость» его определения. Однако общим основанием сущности спорта остается соревновательная деятельность в искусственно заданных условиях, при обязательном соблюдении правил соревнований и контроле независимы судей (Н.Н.Визитей, Л.П.Матвеев, В.И.Столяров, А.Б.Суник).

Спорт олицетворяет проявление феноменальных способностей человека, конкуренцию как форму его самоутверждения, преодоления, формирования волевых качеств посредством усилия над собой, совершенствования тела и духа.

Социальная сущность спорта проявляется в природе человека, который стремится к выживанию, конкуренции, самоутверждению. Всеобщее значение спорта выражается в универсальных общепринятых ценностях. В условиях глобализации универсальная модель состязательности оказалась своевременной и востребованной мировым сообществом. Спорт по своей природе интернационален, демократичен, не предполагает ярко выраженной идеологизации и соблюдения конфессиональных норм. В этой

связи он продукт цивилизации и в тоже время стимулирует социокультурные трансформации.

Следующий этап в объяснении понятия «спортивная культура» связывается с понятием культуры. Учитывая многообразие формулировок обратимся к интерпретации наиболее известных из них:

культура — это формирование символических смыслов, создающих аксиологическое пространство того или иного общества;

культура — это совокупность специфических видов социальной деятельности, охватывающих все формы человеческой жизнедеятельности;

культура — это совокупность норм, ценностей, идеалов, которые выполняют роль регулятора социальных отношений;

культура — это высший уровень проявления развития человеческой цивилизации, создание лучших творений человечества;

культура — это уровень развития человека, освоившего господствующую систему идеалов, норм и образцов поведения в том или ином обществе;

культура — это специфическая для человека система адаптации к среде проявляющаяся в системе технологий, создаваемых человеком для удовлетворения своих многообразных потребностей;

культура — это совокупность искусственно созданных предметов, в которых проявляется творческая деятельность человека [1].

Анализ данных формулировок дает основание рассмотреть понятие спортивной культуры.

Спортивная культура — наработанные в обществе и передающиеся из поколения в поколение ценности, социальные процессы и отношения, складывающиеся в ходе соревнований и спортивной подготовки к ним. Участие в соревнованиях преследует цель достижения первенства или рекорда посредством физического и духовного совершенствования человека.

Встраивая спорт в систему общей культуры, мы опираемся на его ценностное содержание. Безусловно, спортивная культура базируется прежде всего на ценностях спортивной деятельности. Кроме того, к ценностям спортивной культуры вполне можно отнести те социальные процессы, которые обеспечивают успешное функционирование спорта в обществе, а также социально-психологический климат, определяющий у ценностное отношение людей к спорту.

Специфика любого вида воспитания заключается в том, какими средствами и методами воспитывается человек. Наука о физическом воспитании возникла и развивалась как система знаний о физических упражнениях, прошедших путь от укрепления здоровья и формирования прикладных двигательных навыков через развитие двигательных возможностей и функции человека к формированию его личности и поведения.

Сегодня речь идет о развитии нового вида воспитания средствами спорта, соревнования, тренировочных нагрузок, спортивной подготовки, в ходе которой формируется личность спортсмена, способного достигать высокого спортивного результата и быть личностью в самом высоком понимании этого слова.

Таким образом, спортивное воспитание связывается с процессом освоения ценностей спорта, активным привлечением к занятиям спортивной деятельностью, приобщение занимающихся к ценностям спортивной культуры.

Под методами спортивного воспитания понимаются способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых происходит овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества и способности, формируется мировоззрение. Сама природа спорта обладает мощным воздействием на личность. Воспитательное значение спорта очень велико. Достаточно вспомнить уже ставшее «штатным» выражение, что спорт для молодежи — это «школа характера, мужества, воли.

Спорт закаляет характер, учит преодолевать трудности, держать «удары судьбы». Спорт формирует личность, заставляет бороться со своими слабостями, преодолевая себя. Благодаря спорту человек учится владеть своими эмоциями, учится понимать красоту. В спорте человек впервые начинает постигать азы правовой культуры, усваивает правила «честной игры». Спорт выступает мощным фактором социализации, проявления социальной активности. Через спорт человек нарабатывает опыт межличностных отношений, выстраивая взаимосвязи и взаимодействия между собой и тренером, другими спортсменами, а также спортивными арбитрами. Именно в спорте может родиться настоящий руководитель и организатор, поскольку спорт во многом моделирует жизненные ситуации.

Спортивное воспитание обеспечивает и процесс познания, решает образовательные задачи. Спорт представляет собой осо-

бый тип творческой поисковой деятельности. Известно: чтобы спортсмен достиг высокого спортивного результата, он должен многое знать, начиная с понимания сущности человека как социобиологического индивидуума до правил построения учебно-тренировочного процесса. Давно ушло в прошлое представление о спортсмене, как о человеке, которому нужны только сила, ловкость, выносливость. Только высокообразованная личность, обладающая спортивной культурой, способна завоевывать медали и одерживать настоящие победы.

Согласно структурно-функциональной системе Т. Парсонса культура выполняет функции «удержания образца», то есть обеспечивает сохранение и развитие основных ценностей социума. По отношению к социальной системе культура выступает механизмом обеспечения преемственности поколений, определяющим сохранение и формирование новых образцов и норм поведения, идеалов и ценностей, их превращение в новое общественное сознание.

Социальный институт спорта создал собственные институциональные формы передачи спортивных ценностей: педагогические системы спортивного образования и воспитания, системы спортивной подготовки и соревнований. Передача спортивных ценностей происходит через их носителей: спортсменов, тренеров, менеджеров, спортивных педагогов.

Новый этап в развитии спортивного движения тесно связан с коммерциализацией и высокой профессионализацией. Функция спорта как зрелища получила особое развитие в современном обществе. Спортивные соревнования, включая Олимпийские игры, все больше подчиняются законам шоу-бизнеса. Эстетика спорта и его состязательность определяют формирование субкультуры болельщика. Мы видим, как на трибунах разыгрываются особые «спектакли» — шумовые поддержки, речевки, лозунги, раскраска болельщиков, использование спортивной атрибутики. Зрелищность становится одним из главных составляющих соревнований. С другой стороны, спортивные состязания выходят за рамки только зрелищного мероприятия. Когда звучит гимн страны победителя, поднимается флаг в честь чемпиона, у каждого гражданина этой страны появляется прилив патриотизма и чувство сопричастности и гордости за своего спортсмена.

Спортивные чемпионы как творцы формируют моду на красивое тело, честную игру, проявление мужества, воли к победе. Они становятся кумирами современной молодежи. Спортсменов-победителей чествуют как национальных героев. Они входят во властные структуры, становятся героями медийного пространства. В этой связи можно полноправно заявлять, что современный мощный тренд спорта формирует ценности спортивной культуры как особой разновидности культуры личности и общества, как разновидности ценностных ориентаций, спортивного поведения и эталона для формирования спортивного стиля жизни различных социальных групп населения.

Примечания:

1. Александрова Е.Я. Культурологические опыты / Е.Я. Александрова, И.М. Быховская. — М.: 1996. — 115 с.
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 240 с.

Р.М. Мангушева

инструктор-методист

Муниципальное автономное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

«Детско-юношеская спортивная школа»

г. Нижневартовск

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

По мнению автора Качашкина В.М. всестороннее физическое развитие организма достигается посредством непосредственных занятий физической культурой и спортом ведь культура является неотъемлемой частью в становлении здоровья человека.

Для комплексного средства физического развития и воспитания, обучающихся в школе, используется большое количество различных подвижных игр с мячом, в том числе занятия по баскетболу.

Н.В. Семашко отмечает, что занятия баскетболом у учащихся имеют для них особое значение, так как рациональная организация тренировок способствует их гармоничному развитию.

Большое значение в работе с детьми занимающимся баскетболом имеет хорошее знание индивидуальных особенностей развития каждого ребенка.

В связи с этим в процессе подготовки игроков команды необходимо осуществлять текущий, этапный, итоговый контроль.

Контроль за необходимостью применяемых средств учебно-тренировочного процесса по баскетболу, осуществляется в начале и в конце года посредством проведения тестов по общей и специальной физической подготовке.

На основании вышеперечисленного, появляется необходимость выявления уровня физической подготовленности баскетболистов на начальном уровне подготовки.

Объектом нашего исследования стали школьницы среднего звена, группы НП-1 по баскетболу МОСШ № 10 г. Нижневартовска. Среди них были проведены упражнения по ОФП И СБУ.

Целью проведения упражнений стало определение форм, средств, методов, которые необходимо применять для дальнейшего физического развития школьников, и улучшения их показателей.

Измерение физического развития проводилось с помощью ряда упражнений.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка

Бег 60, 300, 600м. выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка

Бег 20 м. Упражнение выполняется с высокого старта. Время выполнения упражнения фиксируется по общепринятой методике

ручным секундомером. Определяется лучший результат по двум попыткам.

Прыжок вверх с места (по В.М. Абалакову). Для этого упражнения используется приспособление конструкции В.М. Абалакова. Выполняя отталкивание и приземление, игрок не должен выходить за пределы квадрата 50х50 см. Выполняется три попытки, в зачёт берется лучший результат. При проведении данного упражнения должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Также прыгучесть баскетболистов определяется путем доставания наивысшей точки на баскетбольном щите

Прыгучесть баскетболистов можно определять и способом доставания. Для этого к щиту прикрепляется вертикальная планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертятся мелом квадрат 70х70 см. (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно замеряется длина тела игрока с вверх вытянутой рукой. Затем игрок выполняет прыжок вверх, стремясь как можно выше сделать на планке отметку намыленным пальцем правой или левой руки. При выполнении прыжка и при приземлении игрок должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной игроком отметки над уровнем площадки.

Прыгучесть оценивается разностью результатов измерений. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

3. 40-секундный «челночный бег». Игрок последовательно, без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки к другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 секунд.

Остановки-повороты для измерения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока, в момент остановки, находилась полностью за лицевой линией. Выполняются две попытки с интервалами 2,5 минуты. Фиксируется суммарная дистанция, пройденная игроком за две попытки. В начале упражнения, интервале между попытками и в конце измеряется пульс, АДМ, делается заключение о функциональной готовности баскетболистов. Юные баскетболисты групп начальной подготовки выполняют этот норматив, пробегая 40-секундный отрезок один раз.

Контрольные нормативы по баскетболу составлены на основе контрольных тестов, принимаемых в ДЮСШ (учебная программа

для работы в ДЮСШ и СДЮСШ по баскетболу) и адаптированы для учащихся ДЮСШ «Феникс» с учетом программного материала.

Контрольные нормативы включают в себя по 3 теста ОФП, СФП В группах НП-1 девочки, НП-1 мальчики (в начале года) и НП-2 девочки (в начале года) принимаются только тесты по ОФП и СФП. За каждый сданный норматив начисляется 1 балл. Для групп начальной подготовки, высокий уровень соответствует — 7-10 баллов, средний уровень — 4-6 баллов, низкий уровень — ниже 4 баллов.

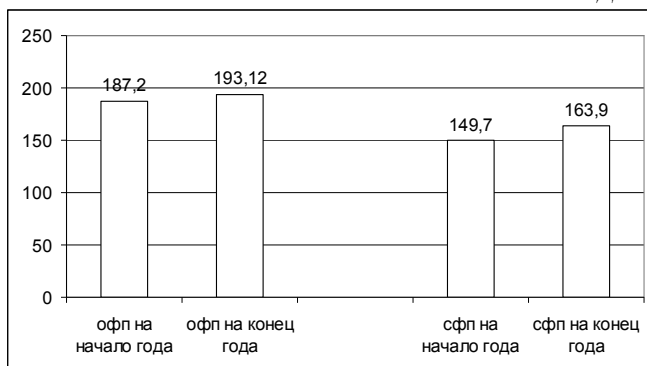
Для девочек НП-1, НП-2 (в начале года), мальчиков НП-1 (в начале года) высокий уровень соответствует — 5-6 баллов, средний — 3-4 балла, низкий — 1-2 балла. Для групп УТ высокий уровень подготовленности соответствует — 8-10 баллов (из них не менее 2-х баллов по технической подготовке), средний уровень — 4-7 баллов (из них не менее 2-х по технической подготовке), низкий уровень — ниже 4 баллов.

При оценке уровня физической подготовленности была использована следующая формула:

$$\text{Хср} = \sum \text{показателей} / 16$$
, где \sum , это сумма показателей, 16- кол-во учащихся.

Результаты выполнения данных упражнений отображены в сравнительной диаграмме № 1:

Диаграмма 1



На основании полученных данных можно сделать заключение, что уровень физической подготовленности баскетболисток 12 —

13 лет находится на среднем и высоком уровне подготовленности. Это зависит, в частности от возрастных особенностей, а также от содержания и методики применяемых упражнений в учебно-тренировочных занятиях по баскетболу.

Примечания:

1. Ашмарин Б.А. Теории и методики физического воспитания. М.: 1990.
2. Баскетбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ, М., 1982.
3. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: М., 1980.
4. Семашко Н.В. Баскетбол. Учебник для физ. Институтов. М., 1976.
5. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта. М., 2005.

Е.Д. Митусова

*канд. пед. наук, доцент кафедры философии и социологии
Российский государственный университет физической
культуры, спорта, молодежной политики и туризма
г. Москва*

ПРОЕКТ «ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ СОЧИ — 2014 г.» — НОВЫЙ ВЕКТОР СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ г. СОЧИ

Олимпийские игры являются крупнейшим спортивным событием в мире. Для большинства принимающих их городов это крупнейший и самый сложный проект, какой они когда-либо осуществляли. Их проведение затрагивает весь город и все его население. Оно включает мероприятия по осуществлению градостроительных, экономических, социальных и экологических преобразований. При этом требуется участие руководителей города, региональных и национальных властей, а также организаторов Игр, местных общин, коммерческих партнеров и всех участников олимпийского движения. Международный олимпийский комитет активно побуждает города, подающие свои заявки на проведение Игр, к тому, чтобы с самого начала наметить, какую долговременную

пользу принесут Игры региону и его населению. Подобное планирование обычно начинается за 10 лет до открытия Игр [2].

Победа за право принимать XXII Олимпийские зимние игры в Сочи представляет собой грандиозное по своим масштабам и значению событие в новейшей истории России в 21 столетии. Являясь комплексным многофункциональным проектом, определяемым в качестве национального приоритета государственного развития на ближайшие 6 лет, Олимпиада 2014 призвана оказать беспрецедентное влияние на современное состояние и перспективы различных сфер общественной жизни страны. Уже сегодня очевидны не только международный, политический и экономический смыслы мегаспортивной акции, но и ее огромная социально-культурная роль в гражданской консолидации общества, его духовном обновлении [3].

В соответствии с положениями Программы социально-экономического развития Российской Федерации на среднесрочную перспективу на территории края будут реализовываться меры, направленные на повышение эффективности программ в области социальной политики и совершенствование механизмов предоставления социальной помощи. В связи с этим должна быть обеспечена координация деятельности всех органов власти, осуществляющих предоставление социальной помощи при реализации соответствующих программ, развитие практики участия органов власти, бизнеса и некоммерческих организаций в реализации совместных проектов, направленных на снижение уровня населения с низкими доходами.

Сложившиеся тенденции изменения показателей естественно-го движения населения России и края свидетельствуют о том, что существует потенциал преодоления депопуляции за счет трех факторов: увеличения рождаемости как минимум до средневропейского уровня, снижения смертности населения в трудоспособном возрасте до уровня не ниже конца восьмидесятых годов и реализации современной миграционной политики, которая должна обеспечить компенсацию сокращения численности населения. Для этого необходима реализация политики, направленной на улучшение демографической ситуации в крае, что станет одним из приоритетных направлений работы исполнительных органов государственной власти края в свете задач, поставленных в еже-

годных посланиях Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации, выступлении Президента Российской Федерации на расширенном заседании Государственного совета Российской Федерации «О стратегии развития России до 2020 года».

Масштабный проект по проведению в городе Сочи зимних Олимпийских и Параолимпийских игр 2014 года является одним из самых масштабных и беспрецедентных проектов по комплексному развитию не только Краснодарского края и Юга России, но и всей России.

Правительством Российской Федерации принято постановление «О Программе строительства олимпийских объектов и развития города Сочи как горноклиматического курорта» (далее — Программа). Программа подготовлена с учетом значимости города Сочи как курорта федерального значения. Она предусматривает комплексный подход к решению проблем дальнейшего развития города Сочи с учетом необходимости соблюдения оптимального равновесия между курортно-оздоровительным и спортивным использованием данной территории. Целями Программы являются: развитие инфраструктуры города Сочи и создание условий для формирования первого в России горноклиматического курорта мирового уровня, обеспечение российских спортсменов высокого класса тренировочными базами для подготовки по зимним видам спорта, обеспечение возможности проведения в России международных и общероссийских соревнований по зимним видам спорта, обеспечение городу Сочи конкурентных преимуществ.

В результате реализации Программы планируется:

повышение конкурентоспособности горноклиматического курорта города Сочи за счет приведения в соответствие транспортной и инженерной инфраструктур, повышения качества работы обслуживающего персонала, развития современной туристической инфраструктуры, что будет способствовать увеличению потока туристов;

создание высококлассных спортивных сооружений для российского спорта высших достижений;

повышение уровня жизни населения города Сочи и ускорение роста ВРП Краснодарского края.

Дополнительный эффект, который будет складываться из улучшения общеэкономического фона в регионе, ускорения темпов развития экономики региона, привлечет внимание инвесторов и будет способствовать росту их деловой активности. Построенные в период подготовки к XXII зимним Олимпийским играм и XI Паралимпийским играм 2014 года инфраструктура и различные производственные объекты будут способствовать развитию бизнеса, росту предложения услуг (в том числе банковских), выходу на рынок новых фирм. Необходимо учитывать положительное воздействие реализации Программы на развитие инфраструктуры региона, улучшение инвестиционного и бизнес-климата, которые обеспечат прирост валового регионального продукта.

Согласно оценкам туристский поток в Краснодарский край достигнет к 2015 году не менее 20 миллионов человек. Увеличение туристского потока и расходов туристов благоприятно скажется на экономике региона [2].

Среднегодовой прирост занятости населения в Краснодарском крае прогнозируется на уровне 18,2 тысячи человек в год, в том числе в городе Сочи — 10,7 тысячи человек в год. В то же время, в 2014 году в период наиболее интенсивной подготовки к XXII зимним Олимпийским играм и XI Паралимпийским играм 2014 года и непосредственно во время их проведения прирост занятости населения в Краснодарском крае составит 161,3 тысячи человек, в том числе в городе Сочи — 96,7 тысячи человек.

Развитие туристической отрасли является важной составляющей при оценке социально-экономических последствий для города Сочи от проведения XXII зимних Олимпийских игр и XI Паралимпийских игр 2014 года. С одной стороны, они привлекают дополнительные инвестиции в гостиничный сектор города, с другой — позволяют создать как временные дополнительные, так и долгосрочные рабочие места, рассчитанные на ожидаемый рост притока туристов в будущем.

Основное направление — создание и развитие особых экономических зон на территории Краснодарского края.

Дополнительным стимулом для увеличения инвестиционной активности и привлечения иностранных инвестиций в край станет создание особых экономических зон, в первую очередь - туристско-рекреационных.

Международный опыт убедительно демонстрирует, что создание особых экономических зон — территорий, где предусматривается льготный порядок налогообложения резидентов, а также осуществляются прямые государственные инвестиции в развитие инфраструктур (коммунальной, транспортной и энергетической), придает мощный импульс развитию туристической отрасли и повышению качества предоставляемых в ней услуг [1].

В соответствии с Федеральным законом от 22 июля 2005 года № 116 ФЗ «Об особых экономических зонах в Российской Федерации» Краснодарский край является одним из победителей конкурса на право создания особых экономических зон туристско-рекреационного типа «Век российских скороходов» — Анатолий Юсин, 2002, 158 с.

Концепция развития особой экономической зоны в Краснодарском крае предполагает создание конкурентоспособного курорта мирового уровня для различных сегментов туристов на побережье Черного моря. Реализация концепции позволит увеличить доходы края от туризма, повысить уровень занятости жителей в туристической отрасли, развивать инфраструктуру, сохраняя экологию и культурное наследие края, приведет к развитию сопутствующих видов деятельности, что вместе будет способствовать повышению благосостояния региона в целом и росту поступлений в бюджеты всех уровней бюджетной системы Российской Федерации.

Расчеты показывают, что получаемый в результате создания и развития особых экономических зон туристско-рекреационного типа совокупный социально-экономический эффект свидетельствует о высокой значимости проекта для достижения целей как федеральных, региональных и муниципальных органов власти, так и жителей края, потенциальных резидентов-инвесторов и потребителей туристических услуг.

Планируемый рост туристских прибытий к 2020 году составит 2,5 миллиона человек в год. Будут созданы новые рабочие места. В соответствии с прогнозом к 2020 году количество занятых в особых экономических зонах достигнет 25 тысяч человек. Повысится инвестиционная привлекательность объектов туристической и иных инфраструктур на территории особых экономических зон для резидентов-инвесторов. Целями региональной экологической политики в долгосрочной перспективе являются:

обеспечение стабильности и поддержание устойчивого равновесного состояния естественных экологических систем, реализация мер, направленных на снижение антропогенной нагрузки на природные комплексы и создание для населения края благоприятной окружающей среды;

сохранение разнообразия используемых биологических ресурсов, их внутренней структуры, способности к саморегуляции и самовоспроизводству, обеспечение качества воды, почвы, атмосферного воздуха, отвечающего нормативным требованиям;

формирование экологически ориентированной экономики, характеризующейся минимальным негативным воздействием на окружающую среду, малой ресурсоемкостью и высокой энергоэффективностью;

развитие наукоемких природосберегающих высокотехнологичных производств;

создание благоприятной экологической обстановки, обеспечение радиационной и химической безопасности как факторов улучшения среды обитания человека;

эффективное противодействие угрозам ухудшения экологической ситуации, связанным с ростом отходов производства и потребления, внедрение ресурсосберегающих и безотходных технологий во всех сферах хозяйственной деятельности;

реализация мер, направленных на реабилитацию территорий, находящихся в кризисном экологическом состоянии, включая оказание государственной поддержки проведения работ по сокращению накопленного экологического ущерба, а также мер по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций природного характера;

создание экономических инструментов и механизмов устранения причиненного окружающей среде вреда и компенсации ущерба.

Инновационным направлением экологизации экономической деятельности является создание и использование возобновляемых источников энергии.

Выводы: Реализация проекта послужит стимулом к экономическому развитию региона, связанную с ростом инвестиций в сферу туристической индустрии и занятости населения, модернизацию существующей инфраструктуры посредством инновационных спортивных технологий для занятий физической культурой и спортом, созданию условий для реализации культурного обмена.

Литература

1. Алексеева Д.А. Проблемы и перспективы участия России в международном олимпийском движении (политологический анализ): авторефер. дис... канд. полит. наук / Д.А. Алексеева. — М., 2012. — 24с.
2. Лубышева Л.И., Митусова Е.Д. Спортивное наследие Олимпийского проекта «Сочи-2014» как фактор интенсивного развития российского социального института спорта / Л.И. Лубышева, Е.Д. Митусова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. — № 2. С.7-9.
3. Лубышева Л.И. Подготовка России к «Сочи-2014» в контексте развития социального института спорта / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры 2011. — № 11. — С. 24-27.

И.П. Панова

*канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин
Литецкий государственный педагогический университет*

Л.В. Чаплыгина

воспитатель МАОУ НОШ № 59 «Перспектива»

П.В. Кравцевич

*аспирант кафедры медико-биологических дисциплин
Литецкий государственный педагогический университет
г. Литецк*

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛОВ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ

Политические и социально-экономические изменения, происходящие в нашей стране, вызвали обновление системы образования. Сегодня большинство школ и дошкольных учреждений пытаются отойти от традиционной системы, частично изменяя формы и содержание образовательного процесса. Происходит переход к инновационному типу образовательного процесса, новым педагогическим технологиям и новому содержанию учебной и воспитательной работы. Многие учреждения осваивают новые образовательные программы и технологии работы с детьми. Осуществляется интеграция дошкольного, начального общего и

дополнительного образования через реализацию программ развития детей на базе дошкольных учреждений, школ и учреждений дополнительного образования, взаимодействие образовательных учреждений с научными, медицинскими организациями, учреждениями культуры, создаются правовые, научно-методические, организационно-управленческие, практические предпосылки для введения стандарта образования.

Большую часть потенциала российского общества первой половины XXI века будут составлять сегодняшние дети дошкольного возраста. Именно им предстоит решать сложные социально-экономические, морально-этические, национальные и другие проблемы, которые в настоящее время волнуют общественность Российской Федерации.

Поиск инновационных путей в системе образования детей связан с тем, что в российском обществе после некоторого спада значимости образования оно вновь становится безусловной ценностью. В контексте изменений системы образования происходит обновление дошкольного образования.

За последние годы в отечественной литературе появилось немало научных трудов, посвященных решению различных проблем воспитания дошкольников. Это объясняется тем, что целый ряд неблагоприятных социально-экономических изменений, которые произошли в нашей стране в конце двадцатого века, прежде всего, затронули подрастающее поколение и особенно детей дошкольного возраста.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Период детства наиболее важный в становлении двигательных функций ребёнка, особенно его физических качеств. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности [5].

В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в дошкольных образовательных учреждениях, проблема совершенствования физического воспитания детей остается актуальной.

Специалисты указывают, что система физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость ее совершенствования как в плане традиционно используемых, так и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями.

Одна из эффективных форм работы с дошкольниками является методика работы с коррекционными мячами, или фитболами, которые привлекают детей большим размером мяча, ярким цветом, упругостью.

По данным исследований авторов, изучавших влияние занятий на фитболах на организм занимающихся, выявлено, что они воздействуют не только на опорно-двигательный аппарат, внутренние органы, но и способствуют развитию координационных способностей [1-3, 5]. Важная задача координационного совершенствования у детей дошкольного возраста — воспитание специфических координационных способностей, прежде всего, способностей к точному воспроизведению и дифференцированию параметров движений, к равновесию и ритму.

В контексте данной проблемы особый интерес представляет изучение влияния элементов фитбол-аэробики на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования — теоретически разработать и экспериментально обосновать методику развития координационных способностей детей 6-7 лет на основе использования фитболов.

В период 2011-2012 гг. в дошкольном образовательном учреждении г. Липецка, на физкультурно-спортивных занятиях был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 40 детей 6-7 лет. Контрольная и экспериментальная группа занимались по традиционной программе Л.И. Пензулаевой [4].

Однако в экспериментальной группе в подготовительной и заключительной части занятия применялись разработанные нами комплексы фитбол-аэробики. Специфический подбор мелодий для фонограммы позволял задавать различный темп выполнения движений. Комплексы фитбол-аэробики для подготовительной части подбирались с учетом вида деятельности в основной части занятия. Таким образом, к работе были подготовлены необходимые мышечные группы, а нетрадиционная форма выполнения

движений способствовала развитию двигательной координации, эмоциональному восприятию нагрузки и как следствие - повышению интереса к занятиям. В заключительной части комплексы упражнений на фитболе применялись для растягивания, расслабления и восстановления. Запас двигательных умений и навыков занимающихся постоянно увеличивался и обновлялся.

Проведенный нами педагогический эксперимент позволил получить определенную картину изменений показателей координационных способностей детей 6-7 лет.

Из данных, приведенных в таблице, установлено, что результаты по всем показателям у детей контрольной и экспериментальной групп изменились в сторону улучшения, что говорит о целесообразности использования традиционной и экспериментальной методики для повышения уровня развития координационных способностей детей 6-7 лет.

Таблица 1

Изменения показателей координационных способностей ($M \pm m$) детей 6-7 лет в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

| Группы испытуемых | Этапы эксперимента | Тесты | | | | |
|-------------------|--------------------|--|-----------------------------------|----------------------------------|---|--|
| | | Челночный бег с переноской предмета, с | Цапля на болоте на правой ноге, с | Цапля на болоте на левой ноге, с | Бег до мяча по зрительному и слуховому ориентиру, с | Балансирование на гимнастической скамье, с |
| КГ (n=20) | начало | 12,8±0,03 | 15,3±0,04 | 12,3±0,03 | 15,8±0,04 | 29,9±0,05 |
| | конец | 12,5±0,04 | 16,0±0,05 | 12,8±0,04 | 15,4±0,07 | 28,2±0,04 |
| p | | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| ЭГ (n=20) | начало | 13,0±0,03 | 15,5±0,03 | 12,4±0,02 | 15,7±0,06 | 30,0±0,06 |
| | конец | 11,9±0,04 | 17,9±0,04 | 15,6±0,03 | 13,3±0,05 | 23,3±0,05 |
| p | | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 |

Примечание: К — контрольная группа; Э — экспериментальная группа;
p - достоверность по t-критерию Стьюдента.

Однако полученные нами данные свидетельствуют о достоверном улучшении координационных способностей у испытуемых экспериментальной группы ($p < 0,05$), тогда как в контрольной группе эти изменения были недостоверны ($p > 0,05$).

Внедрение экспериментальной методики в учебный процесс по физическому воспитанию детей 6-7 лет позволило улучшить показатели координационных способностей в среднем значении в экспериментальной группе на 17,5%. В контрольной группе результаты улучшились на 2,8%.

Примечания:

1. Левченкова Т.В. Малыш на мячах: Практическое руководство по использованию гимнастических мячей в общей программе детских оздоровительных тренировок / Т.В. Левченкова, О.Ю. Сверчкова. — М.: НОУ Центр фитбол, 2005.
2. Пономарев Г.Н. Здоровьесберегающие технологии в системе непрерывного физкультурного образования: стратегия развития / Г.Н. Пономарев. Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры. Сборник материалов Всероссийской научно- практической конференции. — СПб., 2008.
3. Потапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. — СПб., 2001.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа / Л.И. Пензулаева. — М.: Мозаика-Синтез, 2011. — 112 с.
5. Сайкина Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: монография. — СПб., 2007.
6. Филиппова С.О. Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб. пособие для студ. акад. ун-тов, ин-тов физ. культуры и фак. физ. культуры пед. вузов / С.О. Филиппова, Г.Н. Пономарева. — СПб.; М., 2008.

С.О. Парфенова

доцент кафедры физического воспитания

О.Ю. Шевченко

*Майкопский государственный технологический университет
г. Майкоп*

ИННОВАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Проблемы обозначены в «Федеральной целевой программе развития образования», подтверждены статистическими данными Министерства образования о развитии вузовской науки и отдель-

ными исследованиями. По оценкам независимых экспертов, вузовская наука находится «в кризисе» — так считают 50,8% или даже «в упадке» — 8,1%. Четверть экспертов (24,4%) склонны считать ситуацию в вузовской науке как «застой» и лишь 16,9% — отмечают начавшийся подъем вузовской науки, пусть хотя и небольшой. По данным Е.В.Воробьевой, существующее высшее физкультурное образование с его академическими традициями на современном этапе общественного развития достаточно консервативно: 88 % преподавателей физкультурных вузов используют репродуктивные методы обучения [1].

Актуальность исследования обусловлена, во-первых, внедрением компетентного подхода в современный образовательный контекст, во-вторых, творческим характером педагогического труда и, в-третьих — отсутствием конструктивного взаимодействия между профессиональным образованием, наукой и педагогической практикой.

Таким образом, следует признать наличие научной проблемы профессионального образования по физической культуре, актуальность которой определяется обострением противоречий между:

— творческим характером педагогической деятельности и репродуктивным характером обучения в вузе;

— возросшими требованиями к интеграционным процессам в системе «образование, наука и практическая образовательная деятельность» и отсутствием теоретико-методологических и методических основ их использования в подготовке современного педагога;

— целостностью содержания профессиональной деятельности и процессами овладения ею студентами через множество предметных областей и дисциплин. Предметом исследования послужила технология освоения педагогического опыта во время прохождения педагогической практики студентами факультета физической культуры на основе креативного подхода.

В соответствии с целью и выдвинутой гипотезой были сформулированы следующие задачи исследования:

Проанализировать социально-исторические предпосылки совершенствования профессионального образования для определения степени разработанности искомой проблемы в теории и практике физической культуры.

Обосновать совокупность положений, составляющих теоретико-методологическую основу педагогической практики в системе высшего педагогического образования.

Разработать функциональную модель процесса педагогической практики и в ходе экспериментальной проверки подтвердить её эффективность.

Под технологией обучения мы будем понимать комплексную интегративную систему, включающую упорядоченное множество операций и действий, обеспечивающих педагогическое целеопределение, содержательные, информационно-предметные и процессуальные аспекты, направленные на усвоение знаний, приобретение профессиональных умений и формирование личностных качеств обучающихся, заданных целями обучения, и диагностику качества дидактического процесса [2].

Структурными составляющими такой системы являются (относительно педагогической практики):

- цели педагогической практики;
- содержание практики;
- организация процесса педагогической практики;
- студент;
- преподаватель;
- системотехнические комплексы педагогического взаимодействия (компьютерные технологии);
- диагностика результатов педагогической практики.

Суть технологии заключается в творческом и созидательном подходе к решению проблемы педагогического процесса, в ходе которого интересы и ценность личности являются доминирующей компонентой организации и смысла учебной деятельности.

Целью профессиональной подготовки в настоящее время считается формирование компетентностей. В качестве основных составляющих профессионально-педагогической компетентности выделяют следующие: специально-педагогическая, научная, научно-педагогическая, методическая, социально-психологическая, дифференциально-психологическая, аутопсихологическая, общепедагогическая.

Как и всякие классификации, данные составляющие профессионально-педагогической компетентности несколько искусственны, так как они взаимосвязаны и в практике реализуются комплексно. С нашей точки зрения, эта комплексность обеспечивает

ся реализацией педагогической технологии, структурными компонентами в которую входят концептуальная основа, содержательная и процессуальная части, и опирается на научные основы (философские, психологические, дидактические, социально-педагогические, педагогические).

В этом случае технологическая компетентность становится тем системообразующим фактором, который и обеспечивает междисциплинарную взаимосвязь и всех составляющих профессионально-педагогической компетентности.

С этих позиций целью педагогической практики является формирование технологической компетентности. Содержанием практики становится опыт креативной педагогической деятельности. Креативность обеспечивается реализацией принципов продуктивности обучения, первичности образовательной продукции студента (создаваемое студентом личностное содержание образования опережает изучение образовательных стандартов и общепризнанных достижений в изучаемой области) и принципа образовательной рефлексии. Личность преподавателя или технолога учебного процесса по-прежнему выступает как ведущий элемент обучения, но при этом изменяется его позиция по отношению к студенту, к себе самому. Преподаватель выступает не только как провозвестник предметно-дисциплинарных знаний, носитель информации, хранитель норм и традиций, но и как помощник в становлении и развитии личности студента. Изменяется характер управления, воздействия на студента. Позиция авторитарной власти, право старшего и сильного утрачиваются, взамен них утверждается партнёрская позиция демократического взаимодействия, сотрудничества, помощи, внимание к инициативе студента.

Изменяется и позиция студента, который переориентируется с результата усвоения, с полученной оценки на активное взаимодействие с преподавателем и своими сокурсниками.

Диагностика. После прохождения практики эффективность инновационных уроков оценивается учителем и методистом по специальной форме, в которой отражены её показатели и критерии. Показателями эффективности служат: степень оригинальности и новизны методики (технологии) урока; гибкость сочетания традиционных и инновационных форм, методов обучения, содержания уроков; степень использования средств педагогической

диагностики, позволяющих выявить эффективность педагогической инновации; технологичность, возможности для воспроизведения инновации другими студентами и учителями.

Таким образом, в связи с вышеизложенным нами предлагается модель профессионального образовательного процесса, представляющего собой целостную совокупность действий, операций и процедур, которые поэтапно осуществляются по следующему алгоритму: проблематизация образовательной ситуации — знакомство с предложенной технологией в реальности — решение возникших при знакомстве с технологией проблем — освоение её философских, психологических, дидактических, социально-педагогических составляющих — применение технологии на практике — изучение культурно-исторического аналога — создание совокупного образовательного продукта — самоопределение.

В ходе экспериментальной проверки технологии педагогической практики в совместной работе преподавателей и студентов были созданы и апробированы способы формирования самооценки двигательного действия учащихся, разработан исследовательский метод в преподавании физической культуры, метод конструирования понятий; разработаны таблицы для работы над техникой упражнений с инструкциями по выполнению и критериями для самооценки; тематическое планирование по физической культуре для начальной и основной школы, созданы контрольно-измерительные материалы для школьников. По результатам исследовательской и научно-методической работы субъектами образовательного процесса были защищены свыше 60 дипломных работ, опубликовано 33 работы (из них 24 статьи). В работе приняли участие учителя физической культуры и преподаватели факультета — специалисты, необходимость в помощи которых возникала при разработке и экспериментальной проверке отдельных сторон преподавания инновационной технологии. В соавторстве с ними были опубликованы 22 статьи.

С нашей точки зрения, таким образом, организованная педагогическая практика может способствовать налаживанию полноценных связей между профессиональным образованием, научно-исследовательской и практической деятельностью, отсутствие которых на современном этапе развития высшего образования рассматривается как сдерживающий фактор его дальнейшего развития.

Примечания:

1. Морозов А.В. Креативная педагогика и психология / А.В. Морозов, Д.В. Чернилевский. — М.: Академический Проект, 2004. — 560 с.
2. Плаксий И.И. Качество высшего образования /И.И. Плаксий. — М. 2003.

В.С. Петрова

*канд. культурологии, доцент кафедры
социально-культурного сервиса и туризма
Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г. Нижневартовск*

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ТУРБИЗНЕСА В НИЖНЕВАРТОВСКОМ РАЙОНЕ

Сегодня все чаще звучат слова о том, что Югра обладает богатым туристско-рекреационным, историко-культурным и этнографическим потенциалом. Это имеет под собой ряд оснований: во-первых, все чаще Югра участвует в форумах и выставках различного уровня, что способствует популяризации округа; во — вторых, созданы целевые программы по развитию туризма в районах, в которых отражены мероприятия по популяризации внутреннего и въездного туризма. За 2012 год Югре посетили 450 тысяч туристов. Это почти на 90 тысяч больше, чем годом ранее. (Окружное управление туризма опубликовало итоги работы за прошедший год.). Все эти усилия привели к тому, что было оказано влияние на развитие таких сфер деятельности, как производство сувенирной продукции, общественное питание, развлечения. Все чаще можно встретить предложения по организации этнотуров. В последнее время вдвое увеличилось число родовых общин, готовых принимать туристов, постоянно появляются новые идеи.

В автономном округе обозначены три основные туристско-рекреационные зоны, каждая из которых характеризуется развитием определенных видов туризма. Нижневартовск и Нижневартовский район относятся к восточной зоне, где имеются предпо-

ссылки для развития этнографического, культуно-познавательного, водного, oil-туров, экологического и спортивного туризма.

Основные приоритеты и направления развития туризма определены Концепцией развития внутреннего и въездного туризма в Ханты-Мансийском автономном округе — Югре (Постановление Правительства автономного округа от 1 июня 2012 № 195-п). Здесь указывается, что туризм должен стать эффективным и устойчивым. Для достижения этой задачи в Югре созданы условия: разработаны нормативная база осуществления данного вида деятельности, приняты программы развития туризма в районах и грантовая поддержка предпринимателей.

Существуют факторы, благоприятствующие развитию туризма в Нижневартовском районе в ближайшей перспективе. В первую очередь, это наличие развитой транспортной сети, наличие гостиниц туристского класса (правда сосредоточены они в основном в городах района и не развиты в национальных поселках), развитая система связи, предприятия общественного питания (ситуация аналогична гостиницам). Не менее значимым является наличие туристского потенциала района. Значимым для территории района является развитие делового туризма, на который приходится около 70% общего объема поездок с деловыми целями. В перспективе, на этой основе, возможны проведение международных конгрессов, конференций, семинаров, тематических выставок, что приведет к развитию туризма со временем пребывания в районе от одного до трех дней, с более насыщенной по культурной части программой посещения. Привлекательным с точки зрения событийного туризма в районе является ежегодный фестиваль искусств, труда и спорта «Самотлорские ночи». Имея водную транспортную сеть, Нижневартовский район может активно внедрять водный туризм, если решить проблемы с инженерными структурами, парком водных транспортных средств, которые в большинстве своем устарели.

Наличие указанных ресурсов в Нижневартовском районе создает предпосылки для развития делового, событийного, экологического, спортивного, водного, активного, лечебно-оздоровительного и автотуризма.

Указанные предпосылки позволяют рассматривать Нижневартовский район как туристский регион, имеющий определенную

перспективу: во-первых, на региональном уровне, во-вторых, на внутреннем российском рынке, в-третьих, на международном туристском рынке.

О востребованности внутреннего турпродукта говорит и общее повышение благосостояния населения округа, что приводит к спросу на турбазы и туры выходного дня. Хотелось бы верить, что данное направление развития туризма будет развиваться, но и тут не обходится без «ложки дегтя». Себестоимость данного вида услуг очень высока, что приводит к росту цены на продукт, и как следствие его не востребованности. Необходима целевая программа развития именно данных направлений в туризме, которая бы позволила снизить ценовую политику и сделать данный вид бизнеса прибыльным.

Еще одним фактором, который может оказать влияние на развитие туризма в регионе является повышенный интерес иностранных туристов к экзотическому отдыху, который может быть представлен на территории района в полной мере. Но тут встает вопрос в организации чартерного рейса, что тоже приводит к определенным трудностям.

Между тем, наряду с позитивными сдвигами, происходящими в монопрофильном регионе, существуют и проблемы, которые требуют решения. Нужен механизм, который позволит эффективно управлять данной сферой. Например, прежде, чем писать программу развития туризма в районе, необходимо провести комплексные маркетинговые исследования, на основе которых будут выявлены востребованные виды туризма, оценены ресурсы района, отслежена взаимосвязь между представителями бизнеса, которые так или иначе вовлечены в отрасль. Обязательным условием эффективного развития и конкурентоспособности района является контроль над осуществлением мероприятий, призванных значительно повысить привлекательность территории.

С.В. Петрунина

канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания

С.М. Хабарова

канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания

И.А. Кирюхина

доцент кафедры физического воспитания

Г.В. Боков

доцент кафедры физического воспитания

Пензенский государственный университет

г. Пенза

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АКВАТИЧЕСКИХ БЕГОВЫХ ТРЕНИРОВОК В РЕАБИЛИТАЦИИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Бег по глубокой воде — отличный способ улучшить результаты в беге на суше и сократить число частых травм во время обычных беговых тренировок. Исследования университета в штате Джорджия (США) показали, что четверть мили ходьбы в воде более интенсивнее, чем ходьба одной мили на суше.

При этом ходьба по глубокой воде имеет несколько преимуществ: возможность тренироваться во время жаркой погоды; возможность тренироваться без повреждения суставов.

В последнее время этот новый нетрадиционный вид тренировки находит все более широкое применение. Водный тренинг с помощью особого плавучего или спасательного жилета и без контакта с дном в бассейне обеспечивает минимум нагрузки на тело, что позволяет спортсмену увеличить число тренировок в течение дня. Сейчас водный тренинг получил в США всеобщее признание. Известный американский бегун Стив Скотт все свои утренние тренировки проводил в воде. Причем водным тренингом занимаются не только бегуны или прыгуны, но и представители других видов спорта. Пятьдесят процентов легкоатлетов американской сборной на Олимпийских играх в Сеуле использовали бег в воде как дополнение к традиционным видам тренировки.

Американский тренер Дуг Стерн еще в 1970 году рекомендовал использовать бег в воде (не касаясь дна ногами), самому перспективному из своих подопечных, сошедшему с беговой дорож-

ки из-за травмы. Этого студента звали С.Уильямс, позднее он стал спринтером мирового класса (А.Чирков, 2005). В 1990 году Д.Стерн организовал школу бега в воде для реабилитации участников Нью-Йоркского марафона на регулярной основе. С того времени он обучил тысячи бегунов своей системе. Стерн любил делиться мыслями о преимуществах такого бега и способах его освоения. «Вода снимает напряжение с тела, — объясняет Стерн. — Поэтому имеет смысл в случае травмы использовать тренировки в воде для восстановления здоровья, силы и выносливости».

Положение тела для правильного бега в воде сходно с положением на суше. Тело должно быть прямое, без наклона. Ладони рук обращены друг к другу, для того, чтобы легко скользить по воде. Шаг должен быть длинный и плавный. Интенсивная работа рук помогает продвигаться в воде вперед. Необходимо ровно держаться в воде, плечи и шею держать расслабленными. Сохранять вертикальное положение тела — важное и трудное задание, с которым сталкиваются все бегающие в воде.

Использование бега в воде как дополнение к обычной тренировочной программе может дать существенное увеличение в скорости, силе, гибкости, умении сохранять равновесие, но особый прирост наблюдается при развитии выносливости. Чем быстрее спортсмен двигает ногами и руками, тем сильнее сопротивление, а значит более эффективное воздействие на укрепление опорно-двигательного аппарата (А.Чирков, 2005).

Бег в воде характеризуется многими особенностями, которые позволяют не только избежать возникающих перегрузок при отталкивании от опоры, но и способствует ускорению притока крови к сердцу, в отличие от бега на суше, где из-за воздействия сил земного тяготения кровь скапливается в нижней части тела.

Бег в воде может использоваться как процедура, восстанавливающая организм, после интенсивных тренировок на суше в любом виде спорта благодаря все тому же более активному притоку крови к сердцу.

В наших исследованиях использовался комплексный подход, включающий в себя широкий арсенал средств, сочетающих занятия на суше и в водной среде с элементами «искусственной управляющей среды», реализуемых в условиях специализированных тренажерных систем при выполнении циклических локомо-

торных движений (плавание, ходьба, бег) в процессе специально организованных тренировочных занятиях (Петрунина С.В., Логинов А.А., 2000-2005).

В течение двух месяцев с экспериментальной группой инвалидов 2 раза в неделю проводились занятия в водной среде — в бассейне, — с использованием средств силовой и циклической подготовки и системы «регулируемая страховка».

Программа занятий включала в себя общеразвивающие упражнения и шагательные движения в воде, выдохи в воду, открытие глаз в воде, различные погружения в воду. По мере того как инвалиды осваивали простейшие упражнения в водной среде, им предлагались плавательные упражнения, сочетающие скольжение на груди и спине, с предварительным отталкиванием от дна бассейна и с последующими шагательными движениями.

На следующем этапе нами использовалась система «регулируемой страховки» для освоения навыков плавания. Обучение устойчивому горизонтальному положению тела в воде проводилось по традиционной схеме. Занимающиеся надевали спасательные пояса, соединенные с фалом тренажера, и, акцентируя внимание на сохранении равновесия в воде, учились принимать такое положение тела, чтобы центр тяжести тела и центр давления воды на тело совпадали. Для этого использовался методический прием давления на воду верхним плечевым поясом (Т-давления) [Терри Лафин, 1990] Одновременно с этим занимающиеся привыкали опускать голову в воду, выполняя при этом 10—15 таких заданий. После того как занимающиеся научились принимать правильное горизонтальное положение тела в воде, им было предложено освоение движений плавания по элементам: сначала, стоя на дне бассейна, они выполняли движения руками в согласовании с дыханием, затем отрабатывались движения ног в условиях системы регулирующей страховки на месте (кроль на груди, спине).

Следующий этап включал поочередное освоение движений правой и левой рукой, затем выполнялись упражнения в условиях регулируемой страховки — в той же последовательности, что и при обучении с опорой на дно бассейна. После отработки каждого движения в отдельности проводилось обучение согласованным движениям ног с дыханием, рук с дыханием, а также ног и рук с дыханием вместе.

По мере совершенствования согласованности элементов движений изучались плавательные движения в полной координации. Эти задачи решались на первых занятиях в условиях регулируемой страховки.

К концу пятого занятия занимающиеся чувствовали себя в воде более уверенно. В условиях тренировки с использованием «регулируемой страховки», время, отводимое на плавательные задания без тренажера, постоянно увеличивалось. Если с первого по пятое занятие обучение велось только с использованием регулируемой страховки, то начиная с шестого время, отводимое на занятия в воде без тренажера, возрастало: с шестого по десятое занятие оно увеличилось до 20 минут, с десятого по восемнадцатое — до 60 минут.

Следует отметить, что на последних трех занятиях «регулируемая страховка» использовалась для принятия горизонтального положения тела в воде и с целью самоконтроля выполняемых движений при плавании. Результаты проведенного исследования указывают на возможность перспективного использования тренажерного устройства «регулируемая страховка» для обучения плавательным движениям инвалидов (ДЦП).

За период эксперимента, состоящего из 16 - 18 занятий, испытуемые освоили простейшие плавательные движения и способны были преодолевать без посторонней помощи до 10 - 15 метров дистанции в водной среде. Обучение в условиях регулируемой страховки показало достаточную эффективность использования этого тренировочного средства в системе занятий с инвалидами (ДЦП).

Учебно-тренировочные занятия в сочетании с силовой и циклической направленностью в водной среде способствовали созданию шадающих условий для работы опорно-двигательного аппарата занимающегося.

С.В. Петрунина

канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания

С.М. Хабарова

канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания

И.А. Кирюхина

доцент кафедры физического воспитания

Г.В. Боков

доцент кафедры физического воспитания

Пензенский государственный университет

г. Пенза

КОРРЕКЦИЯ ШАГАТЕЛЬНЫХ И БЕГОВЫХ ДВИЖЕНИЙ У ИНВАЛИДОВ С ДЦП С ПОМОЩЬЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО СРЕДСТВА «УПРУГИЕ РЕКУПЕРАТОРЫ ЭНЕРГИИ»

На учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике с инвалидами использовались «упругие рекуператоры энергии» - специальное тренировочное средство коррекции шагательных и беговых движений. «Упругие рекуператоры энергии» широко использовались в отделе биомеханики ВНИИФК доктором педагогических наук, профессором Г.И. Поповым в 1987 году и апробированы на группе многоборцев ЦСКА в подготовительном периоде.

Рекуператоры (рис.1) представляют собой как бы «упругую дополнительную мышцу» от стопы до коленного сустава. Эффект создается креплением к подошве обуви «искусственной шпору», к которой присоединяется подбираемое число резиновых амортизаторов, закрепленных специальным крепежным устройством, расположенным под коленом. Дополнительно упругие рекуператоры, которыми мы пользовались в работе с инвалидами, крепились на участках нижних конечностей (пояснице, спине, бедре, голени).

Для того чтобы закрепить сформированный в искусственных условиях двигательный навык и перенести его в естественные условия двигательной деятельности, необходимо наполнение его силовым и энергетическим содержанием в условиях обычной двигательной активности. Поэтому для формирования рациональной ритмо-темповой структуры двигательных действий в доступных инвалидам режимах ходьбы и бега нами был осуществлен специальный эксперимент по наполнению силовым содержа-

нием приобретенной ранее структуры движений — с привнесением использования дополнительных энерго-силовых добавок, реализуемых в условиях «упругих рекуператоров энергии», закрепленных на различных участках нижних конечностей занимающихся.

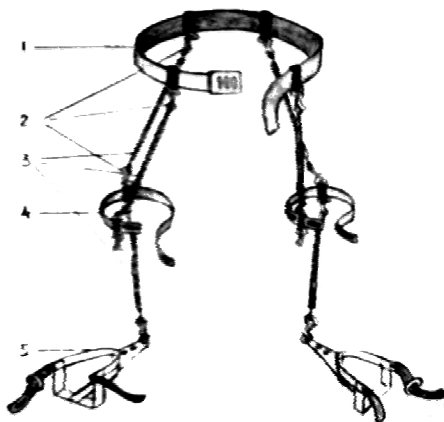


Рис. 1. Упругие рекуператоры энергии:

1 — пояс; 2 — карабин; 3 — упругий жгут;
4 — ременной крепеж под коленом;

5 — скоба металлическая со шпорой для крепления жгутов

Группе испытуемых в количестве 5 человек была предложена следующая программа: выполнение трех пробежек по 30 метров в естественных условиях тренировки на стадионе. В первой попытке выполнялся бег с максимальной скоростью в обычных условиях. После отдыха продолжительностью 5—10 минут выполнялась вторая попытка — бег с «упругими рекуператорами энергии», закрепленными на дистальных звеньях нижних конечностей бедра и голени. Испытуемые выполняли бег с максимальной скоростью. Затем, после отдыха продолжительностью 5 — 10 минут, испытуемым предлагалось выполнить третью попытку без «упругих рекуператоров энергии» - бег с максимальной скоростью в естественных условиях. При этом с помощью прибора, произведенного ВИСТИ, регистрировались скорость бега и время пробега дистанции. Частота и длина шага регистрировалась с помощью контактных емкостных стелек.

Результаты проведенного эксперимента показывают наличие положительного эффекта от применения «упругих рекуператоров энергии» с целью привнесения дополнительных «энерго-силовых» добавок в структуру беговых движений, оцениваемых по показателям прироста максимальной скорости бега и увеличения длины бегового шага, уменьшения времени пробегания отрезка в 30 метров при незначительном уменьшении частоты шагов.

Отмечается, что испытуемые не только тренировались, но и принимали участие в различных состязаниях по легкой атлетике. Все занимающиеся показали хорошие личные результаты. Следует отметить, что у данного контингента прирост спортивных результатов зависел не только от повышения их тренированности, но и от психического состояния инвалида, так как соревновательная деятельность для них является высоко стрессовой.

В.И. Пищулин

*доцент кафедры физического воспитания
отличник народного образования РСФСР
отличник физической культуры и спорта
почётный мастер спорта СССР*

О.В. Пищулин

тренер по теннису

Е.Г. Адоньева

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина
г. Елец*

СПОРТ И ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЁЖИ

Роль спорта в эстетическом воспитании — большая и широкая тема; хотелось бы поделиться некоторыми размышлениями по этому вопросу; прежде всего, поговорить о воспитании мужественности. Мужественность — неотъемлемая часть облика нашего молодого человека, и если подросток вырастает слабохарактерным, нерешительным, изнеженным, значит, в его воспитании, в том числе и эстетическом воспитании, был допущен какой-то просчёт.

Каждый мальчик с детства хочет стать настоящим мужчиной — сильным, смелым, решительным. А где, как не в спорте, воспитываются и закаляются эти необходимые каждому мальчишке качества? И ведь не случайно огромные толпы ребят заполняют стадионы, когда предстоит встреча по футболу или хоккею, боксу или борьбе. Мальчишки стремятся быть похожими на своих любимых спортсменов. И в то же время хочется высказать озабоченность тем, как плохо ещё у нас обстоит дело с воспитанием юношей.

Всем понятно, что от учебных заведений ждут хорошего образования, формирования общей культуры, но и подготовки подростка к жизни. Парню предстоит служить в Российской Армии, работать на заводе, на стройке, причём порой в очень нелёгких условиях. Молодой человек должен быть готов к этому.

Хочется отметить, что у некоторых ребят появляются «женские» черты характера. Это значит, что мальчик, не получивший в детстве мужского воспитания, заранее обречён на вялое развитие, на изломы в характере в подростковом возрасте.

В 2010 году был проведён опрос учеников 9-11 классов. Оказалось, что мальчики не испытывают желаний быть самостоятельными, самостоятельно принимать решения, учиться убеждать других, брать на себя ответственность, наконец, просто командовать, тем, что в общем-то, свойственно только для мальчишек.

Школьный педагог должен быть образцом для ребят. Он должен ходить с ними в походы, заниматься с ними спортом и даже своим внешним обликом быть примером «настоящего мужчины». Ведь подросток очень нуждается в таком живом образце для подражания.

Отклонения от нормального физического развития (излишняя полнота, диспропорции телосложения и другие) расцениваются среди мальчишек как своего рода неполноценность. Так, например, слабое развитие физической силы, недостаток ловкости в среде подростков равнозначно отсутствию необходимых мужских черт. Лучший выход из такого положения — занятия спортом, которые позволяют ребёнку укрепиться и физически и морально, выровнять, восстановить нормальные отношения с окружающими.

Многие дети не обладают достаточной силой воли, чтобы самим исправить недостатки своего физического развития, и это мучает их. Иногда ребята пытаются компенсировать эти недостатки

более активным развитием других качеств, чтобы вернуть себе признание сверстников (остроумие, артистические, исполнительские навыки и т.п.). Но это, ни в кой мере не снимает проблему: чувство физической ущербности порой остается на долгие годы. Родители, старшие товарищи, школа должны помочь ребенку приобщиться к спорту, иначе этот ущерб может стать невосполнимым.

Даже незначительный физический недостаток часто делает ребенка менее авторитетным среди товарищей; возникает болезненное ощущение, что ты не можешь быть таким, как остальные, а это опасно, так как это ощущение может сохраниться и во взрослом возрасте. И наоборот, подросток, опередивший в своем развитии сверстников, часто становится их предводителем; у него формируются и соответствующие черты характера — решительность, инициативность, чувство ответственности.

Случается и так, что подросток внутренне примиряется с недостатками своего физического развития, успокаиваясь тем, что «не в этом дело». Он слышит от учителей и от родителей, что главное — хорошо учиться, быть умным, культурным. Конечно, можно припомнить немало случаев из жизни, свидетельствующих о том, что люди, казалось бы, ничем внешне не примечательны, не обладающие ни большой физической силой, ни ловкостью, порой бывали очень мужественными. Но это не противоречит тому, что каждый нормальный и здоровый ребенок должен развиваться всесторонне, гармонически.

Однако мало поступить в спортивную секцию, начать тренировки, добиваться первых результатов. Решающее значение приобретает воспитание у подростка возвышенного отношения к спорту, которого в современной жизни не хватает. Спорт в первую очередь предполагает уважение его законов. Всякий аморальный поступок в спорте — грубое поведение на спортивной площадке, обман, нарушение правил соревнования — некрасивы, отвратительны. Нарушение принципов честного спортивного состязания встречает у нас резкое осуждение.

Спорт — хорошая школа воспитания для подростка. Здесь он учится красиво вести себя, сохранять достоинство и благородство, ценить товарищество, избегать лёгких соблазнов, терпеть лишения, переносить трудности и боль.

Мы должны активно пропагандировать такие виды спорта, как хоккей, футбол, бокс, борьба, парашютный спорт, туризм и другие, воспитывающие силу и мужество. Умение быстро бегать, плавать, ходить на лыжах должно рассматриваться как неотъемлемое каждого молодого человека, необходимое для вступления в жизнь.

Большое значение может приобрести опыт совмещения двух педагогических специальностей, когда школьный преподаватель физкультуры является одновременно и учителем русского языка, истории. Это один из путей к единству духовного и физического воспитания детей и подростков. Очень важно также, чтобы преподаватель физкультуры имел как больше возможностей духовного общения со своими воспитанниками, шире использовал силу своего авторитета и влияния. Ведь воспитание эстетического отношения к действительности — задача не только учителей предметников, но и преподавателя физкультуры тоже.

Занятия спортом важны для формирования здоровых запросов и потребностей у подростков. Спорт помогает «сбить» увлечения стяжательством, помогает вывести человека из узкого круга мещанских интересов. Он обогащает человека — стимулирует развитие не только физических, но и других возможностей.

Миллионы подростков проходят хорошую школу эстетического воспитания на стадионах, у телевизоров в качестве зрителей спортивных баталий. Интерес к увиденному, повышается не только от поведения самих спортсменов, но и от организации соревнований.

В эстетическом воспитании молодежи большая роль принадлежит нашим ведущим спортсменам, на которых возлагается серьезная ответственность. Требования к ним предъявляются очень высокие. Им стремятся подражать дети, школьная молодежь. Наши спортсмены должны постоянно помнить об этом и быть образцом поведения не только на спортивной площадке, но и в жизни, в быту.

Можно предвидеть, что у некоторых родителей возникает вопрос: а нельзя ли вообще обойтись как —нибудь без спорта в эстетическом воспитании? Практически все мальчишки «болеют» и любят спорт, а поэтому игнорировать их интерес к спорту уже нельзя. А раз есть активный интерес, значит, происходит осмыс-

ление событий спортивной жизни, переживание острых ситуаций, волнение за своего спортивного героя, стремление подражать ему. Ребенок начинает задумываться над своим собственным обликом, над тем, как он выглядит, похож ли он на «настоящего мужчину». Возникает масса вопросов, имеющих для подростка весьма важное значение: крепкие ли у него мускулы, красивое ли телосложение? Может ли он «дать сдачи» обидчику, не боится ли хулиганов? Хорошо ли он плавает? Не станет ли смеяться над ним весь класс, когда надо будет подойти к турнику, сможет ли он подтянуться? Возьмут ли его ребята играть в футбол или волейбол, не выгонят ли из команды за никчемность?

Приходит время и подросток начинает остро реагировать на то, нравятся ли он девушкам, не смеются ли над ним. Осознавать в эти годы, что ты хуже других, — значит, смолоду чувствовать какую-то ущербность. И все это имеет самое прямое отношение и к формированию эстетических представлений, эстетического отношения к жизни.

Современная жизнь стала более динамичной. Сегодняшнему человеку приходится действовать в самых сложных и самых разнообразных огромные скорости современной техники требуют от человека быстрой реакции, способность мгновенно воспринимать и оценивать многочисленные сигналы измерительных приборов и в наикратчайший срок принимать оптимальное решения. Всё это повышает общую психологическую и эмоциональную напряженность человека.

Молодой человек уже со школьной скамьи привыкает жить в более высоком темпе, да и объем информации приходится осваивать куда больший, чем прежде. Всё это не может не накладывать отпечатки и на особенности эстетического восприятия. Здесь кроется, быть может, одна из причин того, почему современных мальчишек восхищает мужественность и динамика спорта. Наша общая задача — родителей, школьных педагогов, тренеров — помочь ребёнку войти в прекрасный мир спорта и понять, что здесь истинно ценно, что нужно взять с собой в жизнь.

А.А. Повзун

канд. биол. наук, доцент кафедры физиологии

В.В. Апокин

канд. пед. наук, дир. инст. гуманитарного образования и спорта

А.В. Виноградова

факультет физической культуры

Сургутский государственный университет

г. Сургут

ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТА ПРИ СМЕЩЕНИИ ПОЯСНОГО ВРЕМЕНИ

Управлять адаптацией студентов в системе оздоровления, это прежде всего, способствовать повышению резистентности организма, увеличению запаса его резервных возможностей, и в повседневной жизни, традиционно, основное место в повышении этих возможностей отводится физической культуре. Учение об адаптации человека к физическим нагрузкам, действительно, составляет одну из важнейших методических основ теории и практики спорта, а в физиологическом отношении адаптация к мышечной деятельности является системным ответом организма, направленным на достижение высокой тренированности и минимизацию физиологической цены за это, а значит, успешность адаптации, несомненно, залог спортивного мастерства. Однако, для спортивной практики, такая успешность, вовсе не основная цель, а, прежде всего, средство, необходимое для достижения спортивного результата. А значит, ответ на вопрос о том, способствует ли совершенствование спортивного мастерства и повышение адаптации к физическим нагрузкам сохранению здоровья и поддержанию высокой работоспособности студентов в различных условиях повседневной жизни, не так однозначен как кажется.

Конечно, поиск объективного критерия такой оценки задача достаточно трудная, но мы считаем, разрешимая. Опосредованным, неспецифическим фактором, не имеющим отношения к физической тренированности и спортивному мастерству, и вместе с тем, фундаментальным и оказывающим одновременно и с одинаковой интенсивностью влияние на состояние любого организма,

вполне может стать сезонный перевод стрелок на час назад или вперёд. Более того, влияние этого фактора наиболее адекватно можно оценить по изменению показателей именно биоритма. В этой связи, целью нашей работы стала попытка изучить перестройки биологических ритмов основных физиологических показателей системы кровообращения, происходящие у студентов спортивного факультета при переходе на зимнее время и на основании этого попытаться оценить уровень их неспецифической адаптоспособности.

Изменения циркадианной организации основных физиологических показателей осуществлялись у студентов факультета физической культуры СурГУ, обоего пола, одной возрастной группы, проживающих в г. Сургуте. В эксперименте приняли участие 46 человек. 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, систолическое (САД) и диастолическое (ДАД) артериальное давление. Из полученных данных рассчитывались: пульсовое (ПД) и среднее динамическое (СДД) давление, систолический (СО) и минутный (МОК) объём сердца. Полученные данные подвергли стандартной математической обработке. Оценены среднесуточная величина (мезор), амплитуда ритма, время наибольшего значения функции (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм).

И первое, что обращает на себя внимание при его анализе результата, это очень слабая синхронизация ритмов, т.е. несовпадение частот периодов колебаний или акрофаз, причем как до, так и после перевода стрелок, что в нашем случае особенно существенно. Само по себе это свидетельствует о неравнозначности нагрузки на сердечно-сосудистую систему в различное время суток, однако, говорить о развитии десинхроноза, как результата перевода времени, серьёзных оснований не даёт. Тем не менее, слабая выраженность ритма — плохой показатель, и свидетельствует о недостаточной адаптационной способности организма спортсменов, причём исходной. Причиной такого нарушения синхронизации ритмов по данным Иорданской, могут являться сами по себе интенсивные физические нагрузки [1], и результаты полученные нами при изучении сезонных изменений ритмов сту-

дентов спортивного и не спортивного факультетов СурГУ, также подтверждают это [2,3]. В таком случае, выявленное нами несовпадение ритмов вполне может оказаться результатом нарушения механизмов долговременной адаптации и должно стать предметом отдельного исследования, с целью выявления и устранения причин такого нарушения, поскольку такая ситуация носит, скорее всего хронический характер, и отражает состояние устойчивого внутреннего десинхроноза. И уже поэтому, следует обратить внимание на состояние этого показателя, ибо при низких адаптационных возможностях организма, реакция на любую внешнюю нагрузку может оказаться неудовлетворительной.

Отсутствуют выраженные изменения и других показателей ритма, что, если бы не десинхроноз, могло бы указывать на недостаточную интенсивность внешней нагрузки для развития согласованной адаптационной реакции. Более того, наблюдаемые изменения и в количественном выражении не очень велики, и вероятнее всего не вызывают заметных внешних проявлений. Однако, качественная оценка позволяет, всё же, говорить о целенаправленной перестройке в системе гемодинамики, и наиболее существенные изменения происходят в первые два дня после перевода стрелок. Их системный характер отражает, в том числе, изменение величины вегетативного индекса Кердо, который после перевода стрелок, заметно смещается в сторону симпатикотонии.

Особенно важное значение в оценке состояния адаптационных возможностей организма имеет изменение амплитуды ритма. Её уменьшение для практически всех показателей гемодинамики кроме пульсового и среднего динамического давлений, позволяет предположить, если не снижение, то заметное напряжение адаптационных возможностей организма в этот момент. Это предположение подтверждает и снижение величин размахов практически всех оцениваемых показателей. Исходя из этого, мы можем утверждать, что смещение поясного времени, даже на один час, несомненно, не проходит незаметно, и является для организма дополнительной нагрузкой, по отношению к которой он должен подстраиваться. И организм спортсменов — не исключение, во всяком случае, срочная адаптация, происходит достаточно выражено.

Её успешность, в нашем случае, отражает с одной стороны, рост мезоров, величина которых позволяет судить, правда, в

большей степени, о состоянии функциональных, а не адаптационных возможностей, а также сохранение амплитуд среднего динамического и пульсового давлений. Внешне, такая картина, говорит о попытках регуляторного смещения гемодинамической нагрузки в сторону сосудистого русла, и снижения нагрузки на сердце, что для спортсменов очень характерно. Однако, в нашем случае, перевод стрелок сопровождается ростом показателей не только пульсового, но и систолического давления, за счёт которого вероятно и растёт 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 уже любым доступным в его состоянии способом. И учитывая весь полученный нами материал, второй вывод, гораздо более вероятен, а значит разговор о высоком уровне неспецифической адаптоспособности организма спортсменов, в нашем случае, как минимум сомнителен. Более того, есть все основания полагать, что организм спортсменов находится в состоянии внутреннего десинхроноза, и одна из возможных причин этого — интенсивные физические нагрузки.

Следовательно, интенсификация физических нагрузок сама по себе, фактором укрепляющим неспецифическую адаптоспособность, скорее всего, не является, и адаптационные возможности организма к нефизическим нагрузкам, напрямую не повышает. А значит способность эта, зависит не от количества часов физкультурных занятий в неделю, что вовсе не отрицает их положительный эффект, при современном малоподвижном образе жизни молодых людей. Более того, полученные нами результаты позволяют сделать вывод, о том, что в ответ на действие неспецифического фактора, в организме происходят срочные перестройки, прежде всего в системе вегетативной регуляции, которые требуют обязательного учета при организации любого вида деятельности в этот период, так как при изменении вегетативного тонуса изменяется и сам механизм реакции на нагрузку. А значит и адаптационный эффект следует оценивать не по уровню спортивного достижения и не по увеличению отдельных физиологических, а тем более физических показателей.

Его оценка, если ВУЗ организует такую работу, должна опираться на фундаментальные показатели отражающие комплексное

состояние функциональных и адаптационных возможностей организма, и оценивать эти показатели следует регулярно, в динамике. Одним из таких фундаментальных показателей является структура биологического ритма анализ которого позволяет судить не только о текущем состоянии адаптационных возможностей организма, и не позволяет стать основой долгосрочного прогноза. В том числе и в спорте.

Примечания:

1. Иорданская Ф.А., Юдинцева М.С. Диагностика и дифференцированная коррекция симптомов дезадаптации к нагрузкам современного спорта и комплексная система мер их профилактики. — Теория и практика физической культуры . — 1999. — № 1. — С.18-24.

2. Повзун А.А., Апокин В.В., Савиных Л.Е., Семёнова О.А. Сезонные изменения состояния неспецифической адаптоспособности организма спортсменов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. — 2011 — № 5 — С. 86-88.

3. Повзун А.А., Григорьев В.А, Апокин В.В., Ефимова Ю.С. Сравнительный анализ сезонного изменения адаптационных возможностей организма спортсменов лыжниц по показателям биологического ритма // Теория и практика физической культуры. — 2010 — № 8. — С. 95-98.

А.А. Повзун

канд. биол. наук, доцент кафедры физиологии

В.Д. Повзун

д-р. пед. наук, профессор, зав. кафедрой педагогики

В.В. Апокин

канд. пед. наук, директор институт гуманитарного образования и спорта

Сургутский государственный университет

г. Сургут

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКОМ ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Важным компонентом полноценной оздоровительной деятельности в работе любых детских учреждений является физическое воспитание. Мы уже отмечали, что достаточно фундамен-

тальным и одновременно доступным методом оценки эффективности такой работы может стать анализ состояния биологических ритмов [2,3], перестройки которых служат, в том числе, и важным показателем состояния адаптационных возможностей организма. Анализ проведенный нами показал, что, с одной стороны, биоритмологический подход действительно позволяет разносторонне оценить эффективность оздоровительной работы, а с другой, — что эффективность такой работы, в плане повышения адаптационных возможностей, достаточно высока [2,3]. Однако, физическое воспитание дошкольников, как и все дошкольное воспитание, чаще всего ориентируется на «условного ребенка», а не на «мальчика» и «девочку» и на физкультурных занятиях практически не существует различий между мальчиками и девочками при подборе упражнений, нагрузки и методики обучения. Половые различия упоминаются лишь в результатах тестирования уровня физического состояния детей, потому что, как правило, нормативы для девочек просто несколько ниже, чем для мальчиков. Поэтому вопрос оценки эффективности такого дифференциального подхода, по отношению к оздоровительной работе средствами физической культуры, остается практически открытым, что и определило наш интерес.

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 14 мальчиков и 16 девочек. 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: t — 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). На основании полученных результатов были также рассчитаны и оценены критерии неспецифической адаптоспособности организма спортсменов, критерий степени организованности суточной кривой (КО), критерий степени постоянства структуры кривой в последовательных измерениях (КП) и критерий вариабельности (КВ) [1].

Сразу отметим, что никаких принципиальных различий между мальчиками и девочками этого возраста в изменении структуры ритма, а значит и в состоянии адаптационных возможностей мы не выявили. Реакции на перевод стрелок в обеих группах достаточно схожи и мало отличаются от уже полученных нами ранее [2,3,]. Практически неизменность среднесуточных величин, которые позволяют судить, прежде всего, о состоянии функциональных возможностей, и обеспечивают, по-видимому, экономизацию ресурсов, 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. В группе мальчиков изменения происходят более выражено, однако ни существенного сбоя ритма ни, тем более признаков десинхроноза мы не нашли, что говорит о вполне удовлетворительном уровне адаптационных возможностей, а значит и состоянии здоровья в обеих группах. И заметный рост величин размахов только подтверждает этот вывод.

Не выявил существенных различий и анализ коэффициентов неспецифической адаптоспособности.

Несмотря на более высокие показатели критерия вариабельности у мальчиков, который отражает, скорее всего, преимущества физического развития, и более экономный вариант смещения гемодинамической нагрузки в сторону сосудистого русла, подтверждением чего является изменение вегетативного индекса Кердо, в целом, изменения коэффициентов, если и отражают, то также только срочные перестройки, и с достаточной долей уверенности можно утверждать, что уровень адаптационных возможностей организма детей обеих исследуемых групп находится на вполне удовлетворительном и примерно одинаковом уровне.

Учитывая, что по данным физиологов, различия в физиологических функциях между мальчиками и девочками отчетливо про-

являются только с началом полового созревания (к 11-12 годам), такой результат можно было ожидать. В отношении периода дошкольного детства однозначного ответа на этот вопрос пока нет, вместе с тем половые различия в динамике формирования основных движений, физических качеств и двигательной активности у детей до семи лет есть, и весь вопрос, по-видимому, только в их величине. Как бы там ни было, но различий в состоянии адаптационных возможностей мальчиков и девочек занимающихся по одной оздоровительной программе, мы не выявили.

В то же время в зарубежной и отечественной теории и практике дошкольного воспитания есть данные, и немалые, подтверждающие успешность занятий по физической культуре, проводимых отдельно для девочек и мальчиков. Эти данные были получены в ходе экспериментов, проведенных W.Henning, С.Ярнесакс, О.Недригайловой, Ц.Какабадзе, В.Урицкой, Н.Шишнияшвили, И.Поповым, Э.Пээбо. К сожалению эффективность этих занятий оценивалась с точки зрения спортивных достижений, а не оздоровительного эффекта, так что интересующий нас вопрос остался открытым.

Однако, следует учитывать тот факт, что физическое воспитание, является важным фактором формирования ещё и полоролевого поведения дошкольников, поскольку содержательная сторона их двигательной деятельности имеет свою специфику в зависимости от пола. У мальчиков и девочек этого возраста есть свои двигательные предпочтения, в которых наиболее ярко проявляются их особенности, связанные с полом, но в современных программах практически отсутствует информация о том, как двигательная деятельность девочек отличается от двигательной деятельности мальчиков, каковы предпочтения девочек и мальчиков в подвижных играх, и в чем должны проявляться различия методических подходов при обучении мальчиков и девочек физическим упражнениям.

Содержание некоторых авторских программ, опыт работы инструкторов по физическому воспитанию дошкольных учреждений подтверждают целесообразность дифференцированного воспитания мальчиков и девочек по следующим направлениям: 1. Учет сензитивных (критических) этапов для формирования и совершенствования двигательных способностей, физических ка-

честв, двигательных навыков и умений у мальчиков и девочек с целью получения максимальных результатов при минимальных физических и психических затратах. 2. Осуществление общей физической подготовки без разделения по половому признаку. Разница может проявляться лишь в дозировке нагрузки в упражнениях на выносливость, в характере и величине мышечных усилий и т.п. Более глубокая специальная подготовка может осуществляться через отдельную программу для мальчиков и девочек с использованием разных видов спортивных игр и упражнений с преимущественным развитием определенных качеств, элементов спортивной гимнастики и акробатики. 3. Предъявление разных требований к выполнению одних и тех же движений: четкости, ритмичности, затраты дополнительных усилий (для мальчиков); пластичности, выразительности, грациозности (для девочек).

Оценка эффективности оздоровительного эффекта, использования дифференцированного по половому признаку подхода в физическом воспитании дошкольников станет, в этом случае предметом дальнейшего исследования.

Примечания:

1. Моисеева Н.И. Биоритмологические критерии неспецифической адаптоспособности /Н.И.Моисеева // Физиология человека. —1982. — Т.8, — № 6., — С.1000-1005.

2. 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.

3. Повзун А.А., Апокин В.В., Нерсисян Н.Н. Оценка эффективности оздоровительной работы средствами физической культуры по состоянию неспецифической адаптоспособности организма ребёнка в условиях детского дошкольного учреждения // Теория и практика физической культуры. — 2012. — № 4 — С. 90-92.

В.Д. Повзун

д-р. пед. наук, профессор, зав. кафедрой педагогики

Н.П. Плеханова

канд. психол. наук, доцент кафедры общей и социальной психологии

А.А. Повзун

канд. биол. наук, доцент кафедры физиологии

Сургутский государственный университет

г. Сургут

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РИТМЫ И ИХ РОЛЬ В ПОВЫШЕНИИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

С точки зрения современной педагогики качество образовательного процесса, определяется множеством факторов, иерархия которых, с одной стороны, чрезвычайно важна для правильного проектирования дидактических процессов, а с другой — не является жесткой, и как следствие, в последнее время, нередко происходят перемещения факторов внутри неё. Речь идёт, прежде всего, о факторах здоровья — экологических, геофизических, санитарно-гигиенических, и факт этот имеет, на наш взгляд, очень важное значение, прежде всего, для спортивных факультетов [3].

Между тем, многочисленные исследования красноречиво говорят о том, что влияние геофизических факторов на продуктивность обучения и работоспособность, характер отношений в коллективах и др. есть и, возможно, влияние этих факторов сильнее, чем мы предполагаем [1]. И в этой связи мы обратили внимание на связь успеваемости и циклических колебаний интеллектуальной, физической и эмоциональной активности, известных, как концепция о трех ритмах, согласно которой человеку присущи особые 23-суточный (физический), 28-суточный (эмоциональный) и 33-суточный (интеллектуальный) ритмы [2]. Отметим, что мы не собирались оспаривать правильность или неправильность этой гипотезы. В своей работе, мы исходили только из того, что, если эти ритмы существуют, то их правильная периодичность позволяет заранее вычислить именно критические дни, в которые человеку следует воздерживаться от принятия важных решений и с особой осторожностью относиться к ситуациям, в которых организм подвергается тем или иным испытаниям, в нашем случае, например, семестровым экзаменам.

Проблема заключается в том, что сегодня стандартный учебный план абсолютного большинства высших учебных заведений предусматривает жёсткую привязку семестровых экзаменов к определённым датам, что с точки зрения традиционной организации образовательного процесса и его контроля абсолютно целесообразно. Но, как минимум, у студентов спортивных факультетов, а возможно и других студентов, активно занимающихся спортом, чей индивидуальный спортивный график жёстко привязан к различным спортивным событиям и сопровождающим их мероприятиям (тренировкам, сборам, выездам и т.д.), такая ситуация вызывает массу затруднений. Попытки организации свободного графика сдачи любых академических задолженностей не встречает никакого энтузиазма (с чем авторы этой статьи сталкиваются регулярно), особенно на неспортивных факультетах, хотя де-факто это и имеет место, а сколь-нибудь аргументированные научные доводы в пользу организации свободного, хотя бы, семестрового экзаменационного режима практически отсутствуют.

Основываясь на полученном нами результате, мы полагаем, что несмотря на всю свою уязвимость, гипотеза трёх ритмов может стать достаточно весомым аргументом в пользу индивидуального подхода к расписанию семестровых экзаменов, и не только для спортсменов, но и для студентов любых других специальностей. Кроме того, мы полагаем, что это позволит не только более оптимально организовать распределение учебных нагрузок спортсменов, но и повысить качество образовательного процесса в целом. Тем более, что концепция новых образовательных стандартов высшей школы строится на идеях системно-деятельностного подхода, в логике которого эффективность деятельности студента и преподавателя, образовательного процесса вуза в целом определяется прежде всего качеством условий в которой она протекает, а следовательно игнорировать возможности учета биоритмологического фактора было бы не правильно.

Таким образом, цель данного исследования состояла в определении степени влияния биологических ритмов студентов на их успеваемость. Для этого были поставлены следующие задачи: рассчитать биоритмы студентов университета (выборка включала студентов биологического факультета); изучить характер связи между двумя факторными признаками: успеваемости студентов и

биологическими ритмами; проверить статистическую значимость расчетов с помощью критерия χ^2 ; в случае наличия корреляционной связи предложить рекомендации по подготовке студентов к экзамену и организации контроля за усвоением знаний, в соответствии с его индивидуальным биологическим ритмом.

Для расчета биоритма студента использовалась компьютерная программа М. Годовичина, позволяющая рассчитать три классических синусоиды, не учитывая интуитивный уровень. Мы делали расчет биоритма с помощью данной программы в день проведения экзамена, и сопоставляли состояние биологических ритмов у студента с полученной им оценкой в этот день. В исследовании приняли участие студенты 3 курса биологического факультета (58 человек). Критерием успеваемости считали оценки полученные ими на четырнадцать экзаменах в ходе шести сессий за три года обучения. В таблицу заносили данные о результатах сдачи экзаменов по всем предметам студентами, у которых были совпадения благоприятных дней и хороших отметок (выше 3-х баллов) и наоборот плохих отметок (3 и ниже) и неблагоприятных дней по каждой дисциплине. Затем проверяли наличие связи между этими показателями с помощью корреляционного анализа. Коэффициент корреляции (С) рассчитывался по формуле А.А Чупрова [4]. Все коэффициенты статистически достоверны при $\alpha=0,05$.

Корреляционная связь между показателями может быть прямой, если $C>0$ или обратной, если $C<0$. Связи нет, если $C=0$. Связь функциональная, если $C=+1$ или -1 . Чем ближе $|C|$ к единице, тем связь более тесная, чем ближе к нулю, тем связь слабее. Исследованием установлено, что прямые связи существуют между всеми результатами сдачи экзаменов и благоприятными днями студентов университета. Результаты наших расчетов представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Оценка направления и характера связи
между благоприятными днями студентов и их результатами
сдачи экзаменов по предметам в эти дни**

| Предметы | Коэф. корр-ции | Направление и характер связи корреляции |
|------------------------------|----------------|---|
| История | 0,721 | Сильная прямая связь |
| Химия общая и неорганическая | 0,645 | Умеренная прямая связь |

| | | |
|---------------------------------|-------|------------------------|
| Физика | 0,675 | Умеренная прямая связь |
| Химия общая и неорганическая | 0,338 | Слабая прямая связь |
| Ботаника (анатомия растений) | 0,655 | Умеренная прямая связь |
| Зоология беспозвоночных | 0,587 | Умеренная прямая связь |
| Философия | 0,584 | Умеренная прямая связь |
| Химия органическая | 0,574 | Умеренная прямая связь |
| Физика | 0,525 | Умеренная прямая связь |
| Иностранный язык | 0,565 | Умеренная прямая связь |
| Экономика | 0,574 | Умеренная прямая связь |
| Химия (физическая и коллоидная) | 0,685 | Умеренная прямая связь |
| Ботаника (систематика) | 0,625 | Умеренная прямая связь |
| Зоология позвоночных | 0,695 | Умеренная прямая связь |

Таким образом, при изучении учебной деятельности студентов установлено, что при равных педагогических требованиях на протяжении всего экзамена по отдельному предмету, лучших академических успехов добивались студенты с благоприятным биоритмическим типом, а студенты с неблагоприятными биоритмами в этот день терпели неудачу в течении всего дня. А следовательно, в результате проделанной нами работы подтвердился тот факт, что у исследуемых с благоприятными биоритмами в течении дня умственная работоспособность выше а, значит, биоритмы оказывают положительное воздействие на результаты сдачи экзаменов в благоприятные дни. Мы полагаем, что этот результат вполне может стать основанием для более оптимальной организации распределения сессионной нагрузки не только для студентов спортивных факультетов. Исходя из того, что суточные изменения внутренних ритмов студентов, носят устойчивый характер, и студенты и преподаватели могут заранее выстроить прогноз возможной успеваемости и найти оптимальный вариант сроков сдачи экзамена или зачета в более комфортное, причём для них обоих время, и тем самым получить более качественные результаты учебной деятельности студента.

Несмотря на всю свою спорность, мы полагаем, что данная гипотеза имеет право на существование, как и заслуживает распространения практика гибкой реализации учебного плана, ориентированная на качественное улучшение результатов образования за счет улучшения условий в том числе организационных.

Отметим, что в ряде стран мира уже сегодня активно применяется практика, когда студент, в определенный период времени может часть дисциплин учебного плана сдавать по гибкому графику, используя возможности блочно-модульного обучения и опираясь на принцип академической свободы, делегирующей ему, не только ответственность за содержание своего учебного плана и качество его реализации, но и возможность согласовывать его исполнение с администрацией вуза, включая сроки сдачи экзаменов и зачетов.

Примечания:

1. Биологические ритмы. / Под ред. Ю. Ашоффа. — М.: Мир, 1984.
2. Кузнецов Ю.Ф. Биоритмы человека: физический, эмоциональный, интеллектуальный. — Амрита-Русь, 2006. — 384 с.
3. Соловьев В. Н. Успеваемость студентов как один из показателей адаптации к образовательному процессу в вузе /В. Н. Соловьев //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. — № 3. — С. 21-22.
4. Климова Т.Е. Методы корреляционного анализа в педагогике: Учебно-методическое пособие. — Магнитогорск, МаГУ, 2000. — 96 с.

В.Д. Повзун

д-р. пед. наук, профессор, зав. кафедрой педагогики

Н.П. Плеханова

канд. психол. наук, доцент кафедры общей и социальной психологии

А.А. Повзун

канд. биол. наук, доцент кафедры физиологии

Сургутский государственный университет

г. Сургут

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТА НА ОСНОВЕ САМООЦЕНКИ ИХ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

Сегодня, в условиях нарождающейся новой модели общественного развития, можно с полным основанием говорить и о необходимости создания новой креативной педагогики, в основе

которой лежала бы философия творчества, нацеленная на решение фундаментальных социально-педагогических задач, которые обеспечили бы переход от принципа «Образование на всю жизнь» к принципу «Образование через всю жизнь». В полной мере эта задача может быть отнесена и к спортивному образованию, поэтому в качестве одного из приоритетов в подготовке спортсменов высокой квалификации становится активация творческого потенциала личности тренера, с ярко выраженной активной субъектной позицией, способного быстро адаптироваться в изменяющихся условиях жизни. Базовым напряжением человека, в этом случае, источником его жизни и развития, является стремление к признанию и собственной значимости, которое проявляется в особенностях регуляции человеком своей жизнедеятельности и конкретной творческой деятельности [1]. Однако стремление к значимости собственной личности может реализоваться самым различным образом в зависимости от внешних и внутренних условий, поэтому, актуальность исследования определяется с одной стороны, задачами модернизации современной российской системы образования, которая ориентирована на становление и развитие творческой конкурентоспособной личности, а с другой, появлением совершенно нового содержания понятия творчество, а следовательно и подходов к его оценке, и подборки методов его развития.

В качестве такого подхода, мы воспользовались одним из наиболее доступных и адекватных методов для анализа становления личности — методом самооценки, а в качестве критерия представления студентов об уровне их творческих возможностей использовали тест оценки творческого потенциала (ТП) личности Шарова [2]. Исследование проводилось на факультете физической культуры Сургутского государственного университета, в течение 2011-12 учебного года на всех курсах обучения. В исследовании приняли участие 257 человек, студенты факультета физической культуры, 18-23 лет, обоего пола.

Полученный нами результат самооценки творческих возможностей представлен в таблице 1.

Таблица 1

**Распределение уровней самооценки
творческого потенциала личности в группах студентов
факультета физической культуры 1 — 5 курсов (в %)**

| Уровень самооценки | 1 курс | 2 курс | 3 курс | 4 курс | 5 курс |
|--------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| неадекватно низкий | — | — | — | — | — |
| низкий | — | — | — | — | — |
| ниже среднего | — | — | — | — | — |
| средний | 15 | 26 | 15 | 6 | 6 |
| выше среднего | 31 | 37 | 30 | 32 | 44 |
| высокий | 33 | 33 | 25 | 56 | 38 |
| неадекват. высокий | 21 | 4 | 30 | 6 | 12 |

Для большей наглядности, по результатам самооценки мы далее, для каждого курса в отдельности, строили профиль творческих качеств. Результат представлен на рисунке 1.

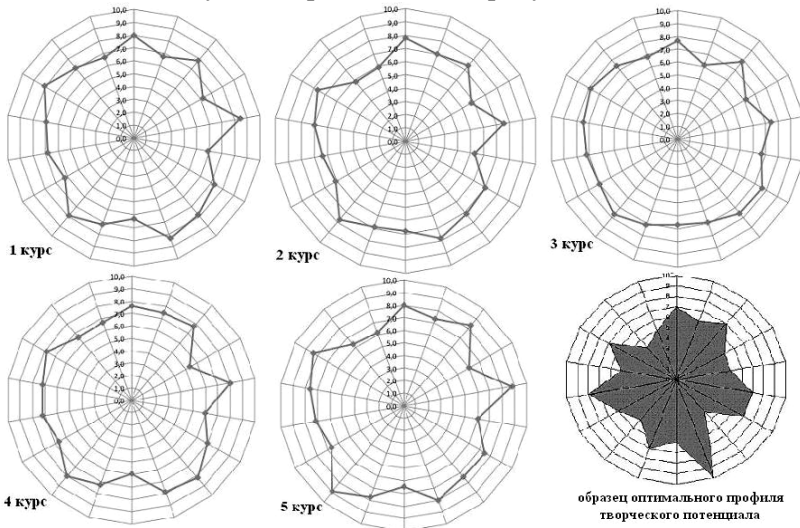


Рис.1. Профиль творческого потенциала студентов 1-5 курсов факультета физической культуры СурГУ (справа внизу — один из вариантов оптимального профиля творческого потенциала)

Такая, графическая интерпретация результатов, позволяет увидеть целостную картину структуры творческого потенциала и из-

менение её во времени, и именно временная картина показывает, что суммарный профиль ТП студентов на протяжении пяти лет обучения принципиально не изменяется. В нашем случае, это, прежде всего, позволяет предположить, что в становлении творческих качеств молодых людей, университет, как учебное заведение и университетское образование как таковое, играют, как минимум, не главную роль. Для спортивного факультета, это само по себе не является трагедией, ибо для спортсменов, ориентированных, прежде всего на достижение спортивного результата, существуют иные места реализации творческих способностей, как "стремления к собственной значимости". Но если университет считает необходимым оказывать влияние на развитие творческого потенциала своих спортсменов, то его первостепенная задача, поиск адекватных путей для оказания такого влияния. И направление поиска в рамках ВУЗа, должно опираться, прежде всего, на интеллектуальную составляющую творческого потенциала.

Другое дело структура профиля. При реализации значимости собственной личности через очень определённый (в нашем случае спортивный) вид деятельности в структуре диаграммы, даже для большого количества людей, должен появиться конкретный, направленный пик соответствующий определённому качеству личности, (как на заштрихованном образце диаграммы), отражающему главное направление реализации творческой значимости. Однако в структуре ТП наших студентов, мы этого не видим, что заставляет предположить, что наблюдаемый высокий уровень самооценки отражает какие-то иные процессы. Более того, такая сглаженная графическая картина характерна для неоптимального варианта самооценки, возникающая в тех случаях, когда у человека есть притязания на собственную значимость, но нет ни психологической, ни какой либо иной основы для их реализации.

Понятно, что в этом случае, организация работы университета по формированию творческого потенциала должна носить совершенно иной характер. И выбор его должен прежде всего учитывать, что самооценка может быть оптимальной и неоптимальной. К оптимальной относятся самооценки «высокий уровень» и «выше среднего уровня», а также «средний уровень». Наш результат, показывает, что таких людей абсолютное большинство, и это радует, поскольку позволяет говорить не столько о развитии, сколько об

использовании творческого потенциала студентов. Однако любой, кто пытался организовать деятельность студентов, выходящую за рамки стандартных требований или не подкреплённую гарантированным успехом, наткнулся не столько на желание в ней участвовать, сколько на желание её избежать, что вряд ли возможно при высоком творческом потенциале. И отражением именно этого состояния, на наш взгляд, является уже упоминавшаяся нами «сглаженная» структура профиля, что позволяет, говорить не столько о неадекватно высоком, сколько о необоснованно высоком уровне самооценки, то есть в наличии имеется только высокий уровень притязаний. И полное отсутствие людей с низкими показателями самооценки, только подтверждает такие выводы.

Лица с такой формой самооценкой характеризуются стремлением любой ценой избежать неудачи, поэтому отказываются от целей, которые хотя бы в малой степени грозят обернуться провалом. Их защитные механизмы активизированы, с предпочтением стратегии типа «гарантированного успеха», поэтому учебная и профессиональная деятельность, как правило, ниже возможностей, поскольку отсутствует активность в достижении более трудных целей. Нежелание признать факт, что возможности ниже запросов, заставляет этих людей избегать любых ситуаций, где данное несоответствие может обнаружиться. Таким образом, уверенность в себе формируется не на наличии успеха, а на отсутствии провала, и постепенно такая уверенность становится необоснованно высока. Судя по рисунку профиля, характеризующуюся полным отсутствием какой либо активности, именно такое состояние в полном объёме переживают студенты третьего курса.

Мы понимаем, что результат, полученный нами предварительный, что проблема требует дальнейшего исследования и для полного понимания состояния проблемы необходимо выявить приоритетные качества личности, через которые реализуется её творческий потенциал. Но и сейчас очевидно, что для повышения качества образования как показателя эффективности реализации образовательного процесса в вузе необходимо не только изучать психологические особенности студентов, организовывать их психологическое сопровождение в университете, особенно на первых курсах, но и серьёзно менять подходы к их обучению, создавать новые пространства развития личности в университетском обра-

зовании. Только человек имеющий возможность максимально реализовать в различных пространствах деятельности свой творческий потенциал, способен не только к адекватной самооценке, но и к эффективной самореализации в будущем.

Задача университета обеспечить возможность для этого.

Примечания:

1. Шаров А.С. Рефлексия в развитии личности // Материалы конф. «Рефлексия, образование и интеллектуальные инновации». — Новосибирск, 1995. — с.224 - 225.
2. Шаров А.С. Система ценностных ориентаций, как психологический механизм регуляции жизнедеятельности человека: дисс... д-ра психол. наук: 19.00.01. Новосибирск, 2000. — 383 с.

Л.В. Пронина

*канд. биол. наук, доцент кафедры
медико-биологических основ физического воспитания
Дагестанский государственный педагогический университет
г. Махачкала*

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ХОДЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Знание индивидуальных особенностей детей, привлеченных к занятиям в футбол, является важным фактором в деятельности тренера-преподавателя по отбору детей в группу начальной подготовки.

Правильно и своевременно заложенные основы физиологической и функциональной подготовки в сочетании с формированием основных навыков и умений позволяют в последующем проводить работу, которая способствует достижению высоких спортивных результатов. Здесь необходимо учитывать следую-

щие моменты: с возрастом организм ребенка меняется; развитие организма ребенка идет непрерывно, но неравномерно; темпы развития двигательных качеств и других способностей детей соответствуют определенным периодам. В результате создаются более благоприятные предпосылки для развития определенных физических качеств и других способностей [2,16].

Необходимость контроля за состоянием юных футболистов в ходе учебно-тренировочных занятий вызвана тем, что у разных лиц функции организма, психические и личностные свойства, опыт, обучаемость и воспитуемость индивидуально различны. Далеко не одинаковы потенциальные возможности отдельных органов и организма в целом, возможности психики у разных детей. У одних эти возможности значительно больше, у других - меньше. В ходе спортивных занятий и особенно соревнований могут обнаружиться существенные различия в проявлении и других индивидуальных свойств. В силу этих различий одна и та же физическая или психологическая нагрузка может быть для одних чрезмерной, для других — безразличной, для третьих — явно недостаточной. Поэтому необходима система контроля, включающая в себя учет объема, интенсивности нагрузки и степени утомления юных спортсменов [1, 24].

Только в результате разумного применения методики обучения с учетом закономерностей возрастного развития систем организма возможно в полной мере оказывать положительное влияние на морфологические и функциональные изменения детского организма. Наиболее важными из них следует считать нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную, а также костно-мышечную системы.

С учетом актуальности проблемы, нами была поставлена следующая цель исследования: проследить насколько методически грамотно проводится учебно-тренировочное занятие, а так же оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем юных футболистов в ходе учебно-тренировочного занятия.

Исследование проводилось на базе кафедры спортивных игр ДГПУ. В исследовании приняли участие — мальчики 9-10 лет, занимающиеся в секции футбола с молодыми начинающими тренерами.

О функциональном состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем юных спортсменов мы судили по наиболее информативным величинам, исследование которых представляет

наименьшие трудности и за динамикой которых можно проследить в процессе занятий:

показатели сердечно-сосудистой деятельности (пульс (ЧСС), артериальное давление (АД), пульсовое давление (ПД);

показатели внешнего дыхания (частота дыхания - ЧД).

Учебно-тренировочное занятие состояло из трёх частей:

1) подготовительная часть, во время которой дети выполняли общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп (ходьба, дозированный бег, прыжки, подскоки, наклоны и повороты туловища и пр.);

2) основная часть, в ходе которой дети выполняли упражнения на развитие аэробных возможностей;

3) заключительная часть, состоящая в основном из дыхательных упражнений для постепенного снижения физической и психологической нагрузки для протекания восстановительных процессов в организме.

К концу подготовительной части занятия была увеличена тренировочная нагрузка до значительной, что в свою очередь, оказало тренирующее воздействие на организм занимающихся, подготовило их к значительным физическим и психическим напряжениям в основной части урока.

Методы воспитания общей выносливости не зависят ни от специализации, ни от квалификации, ни от индивидуальных особенностей футболистов. В процессе воспитания аэробных возможностей у юного футболиста повышается уровень максимального потребления кислорода (МПК); развиваются способности достигать этого уровня как можно быстрее, поддерживать его в течение длительного времени.

В качестве средств развития общей выносливости в ходе основной части учебно-тренировочного занятия был применен длительный мало интенсивный бег. Продолжительность его постепенно увеличивалась с 10 до 30 мин (при ЧСС 130-140 уд/мин). Этот метод тренировки, называемый равномерным, имеет ряд преимуществ: во-первых, создаются благоприятные условия для гармонической и постепенной настройки на работу всех систем организма; во-вторых, снижается возможность перетренировки. Организм подростка работает в аэробном режиме.

Сравнительная характеристика динамики физиометрических показателей юных футболистов

| Физиометрические показатели | До тренировки | После тренировки |
|-------------------------------------|---------------|------------------|
| Пuls (уд/мин) | 86,1±1,1 | 137,4±3,1 |
| Систолическое давление (мм.рт.ст.) | 100,2±1,3 | 116,1±2,1 |
| Диастолическое давление (мм.рт.ст.) | 60,3±1,3 | 70,2±1,1 |
| Пульсовое давление | 40,2±1,3 | 43,1±1,0 |
| Частота дыхания (цикл/мин) | 26,0±1,2 | 36,0±0,1 |

В результате исследования обнаружены различия в состоянии кардиореспираторной системы юных футболистов до и после учебно-тренировочного занятия. Однако в целом величина сдвигов в вегетативных функциях организма детей предельных значений не достигла и все показатели восстановились уже в течение 2,5 минут после окончания занятия.

Степень потоотделения у детей средняя, покраснение кожных покровов от среднего до незначительного покраснения. Жалоб со стороны детей на боль в отдельных частях тела нет, жалоб на трудность выполнения отдельных упражнений и на весь цикл учебно-тренировочного занятия также нет, скованности движений и пошатывания при ходьбе также не наблюдалось. Все дети после окончания учебно-тренировочного занятия находились на эмоциональном подъёме, высокой двигательной активности и с желанием продолжить тренировку.

Выполнение упражнений, развивающих выносливость, предъявляет серьёзные требования к деятельности дыхательной системы. Если в состоянии покоя спортсмену лучше дышать через нос, то в ходе тренировки нужно часто и глубоко дышать через рот, акцентируя внимание на вдохе для обеспечения максимальной легочной вентиляции [1,31].

Для совершенствования возможностей дыхательного аппарата необходимо использовать специальные упражнения из арсенала дыхательной гимнастики.

Итак, процесс развития двигательных качеств у юных футболистов весьма важный и необходимый компонент учебно-тренировочного процесса. Кроме того, необходим и постоянный контроль динамики развития этих качеств, это очень важно как для индивидуализации подготовки игроков, так и соответствующей

шей коррекции подбора средств, форм и методов в учебно-тренировочном процессе.

Всегда нужно иметь в виду, что в процессе воспитания всесторонней физической подготовленности двигательные качества юного футболиста обратимы, т.е. они могут претерпевать обратное развитие. Это может выражаться в том, что достаточно даже относительного перерыва в учебно-тренировочном процессе, как замечается понижение уровня функциональных возможностей и в результате снижаются показатели развития двигательных качеств. Поэтому тренеру важно уметь определить уровень развития двигательных качеств и изменения в организме подростка под влиянием тренировки. Это позволит ему контролировать и анализировать учебно-тренировочный процесс и вносить в него всевозможные поправки в развитии двигательных качеств.

Примечания:

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М., 2006. — 272с.
2. Козловский В.И. Юный футболист. М., 1984. — 159с.

Н.В. Румянцева

*доцент кафедры теоретических основ
физического воспитания и спортивных дисциплин
Вологодский государственный педагогический университет
г. Вологда*

РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В БОРЬБЕ С ДОПИНГОМ В СРЕДЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

«Допинг и спорт» — это тема, которая всегда была актуальна. Современный спорт — это не только здоровье и радость победы, это большая политика и большие деньги. А когда речь идет о больших деньгах, трудно оставаться честным до конца. По мне-

нию И. Пузырева, кризис в сфере борьбы с допингом приобрел тотальный характер, об этом свидетельствуют все крупнейшие соревнования последних 4-5 лет [5].

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья занимающихся, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к данной сфере деятельности, подрыв престижа страны на международной арене.

Если лет двадцать назад с соревнований отправляли единичных атлетов, то сейчас их выгоняют целыми командами. Так не так давно Международная федерация лыжных видов (FIS) спорта оштрафовала Федерацию лыжных гонок России на 178 тысяч швейцарских франков за большое количество допинг-скандалов, связанных с российскими лыжниками. Этот список можно начать с Любови Егоровой, Лариса Лазутиной, Ольги Даниловой блиставшими на лыжне в 90-е годы, и продолжить лыжниками, такими как: Сергей Ширяев, Николай Панкратов, Евгений Дементьев, Лилия Степанова, Алена Сидько, Елена Веденеева, Наталья Баранова, Юлия Чепалова и др. От федерации лыжных гонок России (ФЛГР) потребовали уволить ряд тренеров, замешанных в допинг-скандалах. В заявлении FIS говорится, что эта организация настоятельно рекомендовала ФЛГР назначить новых тренеров, которые не принимали участие в подготовке сборных в течение последних трех лет, а также сменить руководство ФЛГР. Было подчеркнуто, что к Олимпийским играм 2014 года в Сочи от ФЛГР требуется создать «новую команду», которая отвергает допинг. FIS, в частности, потребовала уволить Анатолия Чепалова, отца и тренера олимпийской чемпионки Юлии Чепаловой, а также тренеров и медиков, работавших с уличными в применении допинга Евгением Дементьевым, Натальей Матвеевой и Ниной Рысиной. FIS потребовала от ФЛГР до 1 ноября 2010 года представить подробную антидопинговую программу. В случае невыполнения этого требования ФЛГР грозил дополнительный штраф, а также дисквалификация федерации на срок до четырех лет.

Многие специалисты сходятся во мнении, что с допингом бороться бесполезно. Существует несколько точек зрения, во-

первых, что стоит вообще закрыть глаза на запрещённые препараты, потому, что профессиональный спорт и допинг — это понятия неразделимые, во-вторых, что необходимо приравнять допинг к наркотикам и ужесточить наказание за его применение и распространение.

По мнению Грецова А.Г. создание и реализация обучающих и воспитательных программ, формирующих установку о недопустимости допинга и раскрывающих другие возможности для обеспечения роста спортивных результатов, может быть не менее актуально [1, с.24]. Действительно, предотвратить болезнь легче, чем ее лечить. В связи с этим антидопинговые Агентства многих стран разрабатывают антидопинговые образовательные программы для спорта высших достижений и детско-юношеского спорта.

В Болгарии с особенным вниманием специалисты Антидопингового центра Болгарии относятся к обучению подрастающих спортсменов и к тем, кто занимается спортом для здоровья. По данным В.Л. Зарковой, Х.С. Иванчевой у молодых болгарских спортсменов в спортивных школах неудовлетворительный уровень знаний антидопинговых правил. Некоторые ученики сообщали об употреблении запрещенных субстанций, полученных от врачей и тренеров.

Основной причиной плохих знаний является отсутствие специализированного антидопингового обучения [3, с.49].

По данным ряда авторов последнее время участились случаи применения запрещенных веществ в детском и молодежном спорте. Проникновение допинга в детско-юношеский спорт вызывает особую тревогу вследствие того, что долгосрочные негативные последствия приема запрещенных препаратов в данном возрасте выражены гораздо ярче, чем когда организм уже сформировался. Кроме того, начинающий спортсмен, прибегнувший к допингу, тем самым фактически лишает себя дальнейших стратегических перспектив, т.к. обычные тренировочные средства после этого уже не дают должного эффекта [2, с.31; 4, с.76]. Как отмечает А.Г.Грецов подобные факты чрезвычайно сильно влияют на имидж спорта в глазах общественного мнения. Так, в некоторых видах спорта тренеры сталкиваются с тем, что большинство родителей вообще отказываются отдавать детей в секции, мотивируя это тем, что там одна «химия», а они не желают губить здоровье ребенка.

В России антидопинговый контроль проводится исключительно в спорте высших достижений. В процессе подготовки спортсменов в учреждениях дополнительного спортивного образования, данной проблеме пока не уделяется должного внимания. По мнению Г.А.Макаровой такая ситуация с применением допинга в детско-юношеском спорте обусловлена неосведомленностью спортивных врачей, тренеров и самих спортсменов в вопросах допустимости использования тех или иных препаратов. Автор отмечает, что существуют определенные проблемы с обеспечением спортсменов качественными биологически активными добавками и средствами восстановления и повышения работоспособности, проводится недостаточное количество профилактических мероприятий [4, с.77].

Отмечаются и другие причины несоблюдения антидопинговых правил юными спортсменами. Некоторые специалисты считают, что одна из основных причин кроется в сложившейся системе материального поощрения тренеров [1, с.23; 6]. Зарплата и премиальные тренеров, работающих с юными спортсменами, зависят от того, насколько успешно выступят их воспитанники на региональных, областных или зональных стартах. Чтобы достичь желанного результата (прежде всего финансового), тренеру вовсе не нужно лезть из кожи, стремясь вывести своих учеников на всероссийский или на международный уровень. Можно не искать талантливых ребят, не разрабатывать новые методики тренировок и восстановления, а воспользоваться некими «средствами», способными улучшить спортивные результаты ребенка со средними показателями. Эту точку зрения поддерживают и болгарские специалисты [3, с.48].

Кроме того, отсутствие допинг-контроля как массового явления в детско-юношеском спорте ведет к определенной «свободе действий» со стороны тренеров [4, с.76; 6]. Как считает А.Якимов, в России сформировалась когорта таких тренеров, которые готовят юных спортсменов, не останавливаясь ни перед чем, лишь бы быстрее добиться нужных результатов, а их подопечные, выступая на региональных соревнованиях, где невелик риск попасться на применении запрещенных препаратов, занимают там призовые места. Следует отметить, что зачастую юный спортсмен вообще не знает, что за «волшебную таблетку» дал ему тренер и чем это чревато [4, с.77].

Как отмечают В.Л.Заркова, Х.С.Иванчева, это связано с тем, что самооценка юных спортсменов сильно зависит от их социального окружения [3, с.49]. Они менее информированы и могут попасть под влияние некомпетентных и недобросовестных специалистов, что может побудить их к употреблению допинговых препаратов. Эти спортсмены употребляют запрещенные субстанции, учитывая только их краткосрочный эффект. Они мало информированы об их долгосрочном эффекте при продолжительном употреблении. В глазах детей авторитет тренера непоколебим. В большинстве случаев родители не принимают участие в спортивной жизни ребенка по разным причинам. Все это ведет к тому, что тренер заменяет юному спортсмену родителей, и все, что делает тренер, не вызывает у ребенка сомнений. Поэтому, по мнению Г.А.Макарова основное оружие в борьбе с допингом в детском и юношеском спорте — это, прежде всего, образование, информирование [4, с.77].

Нельзя отрицать наличие рассматриваемой проблемы и в детско-юношеском спорте регионов России. Однако в научно-методической литературе отсутствуют достаточные сведения по состоянию антидопинговой просвещенности среди юных россиян. Именно поэтому нами было проведено исследование отношения лыжников-гонщиков к проблеме употребления допинга и реализации образовательных программ в их среде.

Исследование проходило в декабре 2012 г. на Всероссийских соревнованиях по лыжным гонкам «Сыктывкарская лыжня».

В исследовании приняли участие 43 лыжника-гонщика (48,8% юношей и 51,2% девушек). Средний возраст респондентов составил $17,3 \pm 3,4$ года. Стаж занятий лыжными гонками $7,8 \pm 3,2$ года. Звание МСМК имеет 2,3% спортсмена, МС — 9,3%, КМС - 53,5%, 1 разряд — 34,9%.

Установлено, что подавляющее число респондентов (95,3%) знают, что такое допинг, 62,8% лыжников знают, какие препараты являются запрещенными, у 37,2% — эти знания отсутствуют. Однако в соответствии с антидопинговыми правилами допинг это не только запрещенные субстанции, но и запрещенные методы. К сожалению, знания о запрещенных методах отсутствуют у 46,5% лыжников. Выявлено, что образовательные мероприятия, посвященные профилактике употребления допинга, проводятся эпизодически, бессистемно. Так 69,8% спортсменов отметили, что

разъяснительная работа по профилактике употребления допинга с ними никогда не проводилась, 2,3% респондентов получали информацию в общеобразовательной, а 14% — в спортивной школе. Еще для 14% лыжников такие мероприятия организовывались в сборных командах (города, региона, клуба), а для 4,7% во время участия во Всероссийских соревнованиях. К сожалению 27,9% лыжников черпают информацию об антидопинговых правилах из рассказов друзей, 9,3% спортсменов познакомились с ними на практике, 44,2% респондентов просвещают тренера, только 27,9% - самостоятельно изучают правила, а 7% опрошенных эту информацию получили на специальном семинаре.

Таким образом, проблема разработки образовательных антидопинговых программ в Российских регионах стоит очень остро. Участились случаи приема запрещенных препаратов юными спортсменами. Остаются достаточно высокими показатели дисквалифицированных спортсменов. Результаты анкетирования показали, что в настоящее время система профилактики употребления допинга среди лыжников-гонщиков отсутствует. Данная ситуация обуславливает необходимость разработки комплекса действенных образовательных мероприятий направленных на просвещение спортсменов и противодействие употреблению допинга.

Примечания:

1. Ванхадло А.А. Антидопинговая политика в республике Беларусь / Е.В. Планида А.А. Ванхадло // Материалы второй общероссийской научно-практической конференции «Допинг в спорте: риски, противодействие, профилактика»: Итоговый сборник материалов. - Москва, 2012.

2. Грецов А.Г. Тренинговая программа формирования критического отношения к допингу среди молодых спортсменов // Материалы второй общероссийской научно-практической конференции «Допинг в спорте: риски, противодействие, профилактика»: Итоговый сборник материалов. — Москва, 2012.

3. Заркова В.Л. Создание программ антидопингового обучения в Болгарии на базе опроса спортсменов. / В.Л. Заркова Х. С. Иванчева // Материалы второй общероссийской научно-практической конференции «Допинг в спорте: риски, противодействие, профилактика»: Итоговый сборник материалов. Москва, 2012.

4. Макарова Г.А. Противодействия допингу в детском и юношеском спорте. / Г.А. Макарова // Материалы второй общероссийской научно-практической конференции «Допинг в спорте: риски, противодействие, профилактика»: Итоговый сборник материалов. — Москва, 2012.

6. Пузырев И. Допинг — проблемы и парадоксы. URL: www.sportpharma.ru/s_dop_prob_i_par.htm

Р.И. Садыков

аспирант кафедры ТИМФВ

Н.И. Синяевский

д-р пед. наук, профессор кафедры ТИМФВ

Сургутский государственный педагогический университет

Н.Н. Безноско

канд. пед. наук, старший преподаватель кафедры

физического воспитания

Сургутский государственный педагогический университет

г. Сургут

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЮНОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ОБРАЗОВАТЕЛЬНО ТРЕНИРОВОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Для обоснования эффективности содержания уроков физической культуры образовательно-тренировочной направленности на основе принципов спортивной тренировки проводился формирующий педагогический эксперимент с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков, по признаку учета специфичности тренировочного эффекта. Комбинированные — уроки, направленные на развитие двух и более двигательных способностей. Корректирующие — уроки, на которых решались задачи коррекции отстающих двигательных способностей и недостатков в физическом развитии и состоянии здоровья, уроки с акцентом на развитие видов проявления одной двигательной способности у юношей посредством сравнительного анализа результатов экспериментальной и контрольной групп в начале и конце педагогического эксперимента.

Обследование проводилось стандартным инструментарием по общепринятой унифицированной методике (С.Д.Поляков, С.В.Хрущев и др., 2006).

Количественный показатель рассчитывается по 5 индексам, каждый из которых положительно коррелирует с величиной максимального потребления кислорода: массо-ростовой индекс Кетле 2, двойное произведение — индекс Скибинского, индекс Шаповаловой, индекс толерантности к стандартной физической нагрузке Руфье.

Для вычисления и получения индексов определяют ряд известных и широко применяемых в практике показателей: длину и массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), частоту сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), время задержки дыхания на обычном вдохе (проба Штанге), функциональную пробу Руфье — 30 приседаний за 45 с, количество переходов (сгибаний) из положения лежа на спине с фиксацией ног в положении сидя без помощи рук за 60 с.

Во время проведения эксперимента сравнительный анализ показателей по индексу Кетле (табл.1) у юношей показал, что до эксперимента дефицит массы в экспериментальной и контрольной группах составило 17%. В большинстве случаев дефицит массы тела обусловлен слабым развитием мышц. Несоответствие длины и массы тела в обеих группах составило 25% юношей.

Таблица 1

Сравнительные показатели физического здоровья юношей по индексу Кетле (кол-во /%)

| | Уровни | ЮНОШИ | | | |
|--------------|-----------------|-----------------|------|--------------------|------|
| | | До эксперимента | | После эксперимента | |
| | | Э | К | Э | К |
| Индекс Кетле | Дефицит массы | 2/17 | 2/17 | - | 1/8 |
| | Гармоничное (-) | 1/8 | 1/8 | 2/17 | 2/17 |
| | Гармоничное | 5/42 | 5/42 | 8/67 | 6/50 |
| | Гармоничное (+) | 1/8 | 1/8 | 2/16 | 2/17 |
| | Тучное | 3/25 | 3/25 | - | 1/8 |

После проведенного эксперимента итоговый показатель негармоничного телосложения с дефицитом и избытком массы тела у юношей в экспериментальной составил 8 %.

Гармоничное телосложение в экспериментальной группе выявлено у 67% юношей, а в контрольной группе гармоничное телосложение имеют 50% юношей, дефицит массы в экспериментальной группе не выявлен, а в контрольной этот показатель выявлен у 8% и 7% юношей с избытком массы тела.

Полученные показатели по индексу Робинсона (таб. 2) до эксперимента в экспериментальной группе свидетельствуют о том, что низкий уровень выявлен у 17% юношей, в контрольной 8%

юношей. Ниже средний уровень в экспериментальной выявлен у 41% юношей, в контрольной 50% юношей, что свидетельствует о нарушении регуляции сердечнососудистой системы.

Таблица 2

Сравнительные показатели физического здоровья юношей по индексу Робинсона

| | Уровни | ЮНОШИ | | | |
|------------------|------------|-----------------|------|--------------------|------|
| | | До эксперимента | | После эксперимента | |
| | | Э | К | Э | К |
| Индекс Робинсона | Высокий | 1/8 | 1/8 | 3/25 | 1/8 |
| | В/среднего | 2/17 | 3/25 | 3/25 | 3/25 |
| | Средний | 2/17 | 1/9 | 5/42 | 6/50 |
| | Н/среднего | 5/41 | 6/50 | 1/8 | 2/17 |
| | Низкий | 2/17 | 1/8 | - | - |

Анализ данных после эксперимента показал, что в экспериментальной группе у юношей произошли значительные изменения, выросли показатели высокого уровня и выше — среднего — 25%, уровень выявлен у 42% юношей. Низкий уровень не выявлен. В контрольной группе высокий уровень выявлен только у 8% юношей. Показатели среднего уровня составили 50%, а на ниже среднем уровне находятся 17% юношей. Это свидетельствует о недостаточности развития двигательной способности выносливости и физических упражнений, направленных на укрепление и совершенствование деятельности сердечно-сосудистой системы.

Показатели индекса Скибинского (табл. 3) до эксперимента позволили установить, что в контрольной группе у юношей до эксперимента низкий уровень составлял 8% и 25% 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 результаты по индексу Скибинского свидетельствуют о том, что по окончании эксперимента произошли значительные изменения по всем уровням.

Таблица 3

**Сравнительные показатели физического
здоровья юношей по индексу Скибинского**

| | Уровни | ЮНОШИ | | | |
|-------------|------------|-----------------|------|--------------------|------|
| | | До эксперимента | | После эксперимента | |
| | | Э | К | Э | К |
| Скибинского | Высокий | 1/8 | 1/8 | 4/33 | 1/8 |
| | В/среднего | 1/8 | 2/17 | 4/33 | 2/17 |
| | Средний | 4/33 | 5/42 | 4/33 | 7/58 |
| | Н/среднего | 2/17 | 3/25 | - | 2/17 |
| | Низкий | 4/34 | 1/8 | - | - |

Высокий, выше среднего и средний уровень выявлен у 33% юношей. Низкий и ниже среднего уровень не выявлен. В контрольной группе высокий — 8%, увеличился выше среднего уровень показателей у юношей — 17%, но 17% также находятся на ниже среднем уровне.

Результаты индекса Шаповаловой (табл. 4) показали, что 8% юношей во всех группах находятся на высоком и выше среднего уровне. Группу риска по возникновению нарушения осанки, в виду недостаточного развития мышц (низкий уровень) в экспериментальной группе составляют 25% в контрольной 8% юношей.

Анализ оценки индекса Шаповаловой позволил выявить, что в экспериментальной группе в развитии силовых и скоростных способностей произошли более значительные изменения, чем в контрольной группе, это говорит о тренировочном эффекте уроков физической культуры.

Таблица 4

**Сравнительные показатели физического
здоровья юношей по индексу Шаповаловой**

| | Уровни | ЮНОШИ | | | |
|-------------|------------|-----------------|------|--------------------|------|
| | | До эксперимента | | После эксперимента | |
| | | Э | К | Э | К |
| Шаповаловой | Высокий | 1/8 | 1/8 | 3/25 | 2/17 |
| | В/среднего | 1/8 | 1/8 | 4/33 | 2/17 |
| | Средний | 6/50 | 7/59 | 5/42 | 7/58 |
| | Н/среднего | 1/9 | 2/17 | - | 1/8 |
| | Низкий | 3/25 | 1/8 | - | - |

Результаты индекса Руфье (табл. 5) показали, что выраженность реакции сердечнососудистой системы на стандартную физическую нагрузку на выше среднем уровне в обеих группах у юношей находятся 50%. На среднем уровне в экспериментальной — 25% и 42% — в контрольной группе.

Таблица 5

Сравнительные показатели физического здоровья юношей по индексу Руфье (кол-во/%)

| | Уровни | ЮНОШИ | | | |
|-------|------------|-----------------|------|--------------------|------|
| | | До эксперимента | | После эксперимента | |
| | | Э | К | Э | К |
| Руфье | Высокий | 2/17 | 1/8 | 3/25 | 1/8 |
| | В/среднего | 4/33 | 5/42 | 6/50 | 6/50 |
| | Средний | 6/50 | 6/50 | 3/25 | 5/42 |
| | Н/среднего | - | - | - | - |
| | Низкий | - | - | - | - |

Общая оценка физического здоровья по каждому индексу и ряду показателей позволила по баллам определить уровень физического развития юношей (табл. 6).

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

Таблица 6

Сравнительная оценка уровней физического здоровья юношей

| Уровни /Балл | ЮНОШИ | | | |
|------------------|-----------------|------|--------------------|------|
| | До эксперимента | | После эксперимента | |
| | Э | К | Э | К |
| Высокий -23-25 | - | - | 2/17 | 1/8 |
| В/среднего 19-22 | 2/22 | 3/25 | 6/50 | 3/25 |
| Средний 14-18 | 9/67 | 8/67 | 4/33 | 7/59 |
| Н/среднего 10-13 | 1/8 | 1/8 | - | 1/8 |
| Низкий 5-9 | - | - | - | - |

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

Внедрение в практическую деятельность общеобразовательных школ уроков физической культуры образовательно-тренировочной направленности на основе принципов спортивной тренировки в зависимости от содержания учебного материала школьной программы способствует развитию двигательных способностей у юношей, повышает уровень физического здоровья.

А.А. Салехов

Р.М. Гимазов

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

*Сургутский государственный педагогический университет
г. Сургут*

ОСОБЕННОСТИ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ВЕРТИКАЛЬНОЙ СТОЙКИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Актуальность. Человек обладает уникальной способностью поддерживать вертикальное положение тела в покое и в движении. Такое свойство организма обеспечивается функционированием статокINETической системы, то есть нервно - мышечной регуляцией сохранения вертикальной позы.

Развитие нервно-мышечной регуляции очень важно для людей имеющих различные заболевания опорно-двигательного аппарата и нервной системы. При изучении нервно-мышечной регуляции незаменимым является метод компьютерной стабилотрии [6,7]. Метод стабилотрического исследования даёт достаточно объёмную и разностороннюю информацию, позволяет изучить особенности статики и координации движений, не занимает много времени и специальной подготовки исследуемого [3,4].

Цель исследования: изучить нервно-мышечную регуляцию вертикальной стойки у студентов специальной медицинской группы

и у спортсменов, а также динамику её изменения до и после стандартной физической нагрузки.

Организация и методы исследования. В нашем исследовании использовался констатирующий эксперимент, который заключается в выявлении наличного состояния и уровня сформированности нервно-мышечной регуляции вертикальной позы у 18-19 летних студентов специальной медицинской группы ($n=10$ чел) и спортсменов высокой квалификации — кандидатов и мастеров спорта ($n=9$ чел). В работе использовалась методика регистрации биомеханических характеристик колебаний центра давления при стабилметрическом обследовании в пробе Ромберга с закрытыми глазами в Европейской стойке (51 сек), а также покачиваний вперед-назад прямым телом с закрытыми глазами в Европейской стойке (51 сек). Стандартная физическая нагрузка включала 30 приседаний за 1 мин.

Параметрами нервно-мышечной регуляции вертикальной стойки выступили показатели, предложенные Гимазовым Р.М. [1,2].

Результаты исследования. Показатель функции равновесия (ПФР) у спортсменов до ($49,47 \pm 23,51$ усл.ед.) и после физической нагрузки ($54,67 \pm 28,82$ усл.ед.) не значительно увеличился. У студентов специальной медицинской группы ПФР до нагрузки составлял $53,04 \pm 23,96$ усл.ед., а после стандартной нагрузки снизился до $48,38 \pm 26,76$ усл.ед. У обеих групп по этому показателю — ПФР, статистически значимого внутри и межгруппового различия нет (рис.1).

Но показатель включенности уровня нервной системы «В», по классификации Н.А.Бернштейна (1947, 1991), отличается. У спортсменов этот показатель находится на низком уровне — $4,75 \pm 2,742$ усл.ед. и после нагрузки остается на прежнем уровне — $4,77 \pm 2,783$ усл.ед. У студентов специальной медицинской группы этот показатель изначально ниже ($3,88 \pm 1,851$ усл.ед.), чем у спортсменов и возрастает после нагрузки до $7,37 \pm 9,243$ усл.ед. (статистическая значимость различия $\alpha < 0,05$).

Можно сказать, что для поддержания вертикальной стойки с закрытыми глазами студентам специальной медицинской группы нужно задействовать больше двигательных нервных центров для решения двигательной задачи по поддержанию вертикальной стойки после стандартной нагрузки, чем спортсменам высокой квалификации.

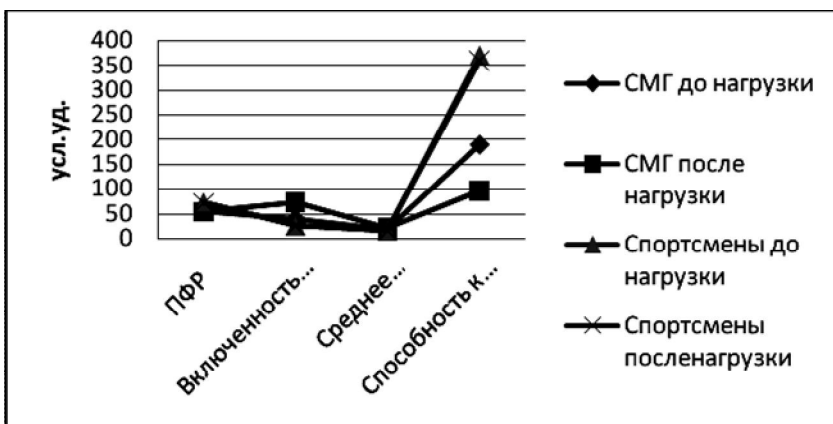


Рис. 1. Проба Ромберга с закрытыми глазами

У спортсменов показатель способности к обширным мышечным синергиям увеличивается с $98,56 \pm 91,29$ усл.ед. до $142,4 \pm 225,83$ усл.ед. после стандартной нагрузки (статистическая значимость различия $\alpha < 0,05$). Это говорит о том, что физическая нагрузка положительно повлияла на согласованность работы мышц спортсменов. У студентов специальной медицинской группы, до нагрузки этот показатель равен — $196,01 \pm 127,67$ усл.ед., а после нагрузки резко снижается — $89,21 \pm 71,85$ усл.ед. (статистическая значимость различия $\alpha < 0,05$).

Необходимо отметить, что в состоянии покоя показатель способности к обширным мышечным синергиям у студентов SMГ выше, чем у спортсменов. Мы предполагаем, что объяснением данному факту является то, что в состав группы SMГ вошли 3 студента, обучающиеся по направлению подготовки «художественное образование» с высоким уровнем профессиональной подготовки, а значит с развитой кинестетической чувствительностью. Исходя из этих данных, можно сказать, что стандартная физическая нагрузка вызывает снижение кинестетической чувствительности и дезорганизацию в согласованную работу мышц студентов специальной медицинской группы. А невысокий уровень показателя способности к обширным мышечным синергиям у спортсменов может объясняться влиянием высоких физических нагрузок, приводящих к снижению уровня кинестетической чувствительности, что должно негативно отразиться на росте спортивных результатов.

Из среднего силового воздействие по вертикальной составляющей видно, что показатели у студентов специальной медицинской группы после нагрузки резко возрастают (рис. 2). То есть, для сохранения вертикальной стойки студенты СМГ прилагают больше усилий и особенно это проявляется после стандартной нагрузки.

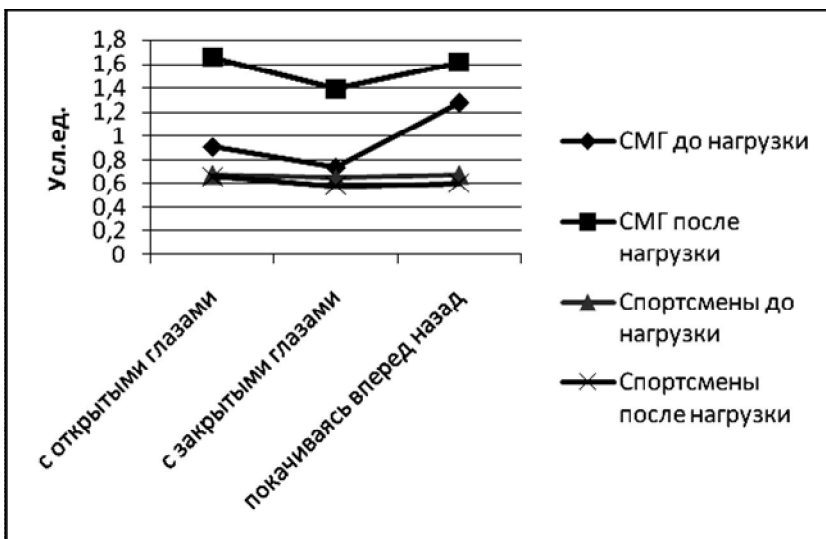


Рис. 2. Среднее силовое воздействие по вертикальной составляющей

У спортсменов, по данным диаграммы, мы наблюдаем снижение показателей после физической нагрузки. Это говорит о положительном влиянии физической нагрузки на организм спортсменов, то есть спортсмены прилагают минимум усилия для сохранения вертикальной стойки.

Выводы. Студенты специальной медицинской группы менее адаптированы к физическим нагрузкам, но в состоянии покоя могут показывать довольно высокие показатели нервно - мышечной регуляции на примере удержания вертикальной стойки.

Показатель «среднего силового воздействия по вертикальной составляющей» у студентов специальной медицинской группы высокий до нагрузки и резко возрастает после неё. То есть, после нагрузки силовое воздействие по вертикальной составляющей

увеличивается, значит и энергозатраты на поддержание вертикальной позы тоже увеличиваются. У спортсменов этот показатель снижается после стандартной физической нагрузки.

Примечания:

1. Гимазов Р.М. Кинестетическая чувствительность и её оценка у спортсменов // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: мат-лы XI Всерос. науч.-прак. конференции : в 2 т. / под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. — Сургут: ИЦ СурГУ, 2012. — Т. II — С. 26-28.

2. Гимазов Р.М. Стабилометрические показатели характеризующие состояние центральных и периферических структур нервно-мышечного аппарата организма у спортсменов // "Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта" 10 (92) - 2012. С. 43-48 URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/?q=ru/node/4932> (дата обращения: 11.11.2012). DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.10.92.p.43-48.

3. Скворцов Д. В. Стабилометрическое исследование. М.: Маска, 2010. — 176 с.

4. Скворцов Д.В. Клинический анализ движений. Стабилометрия. Москва: «МБН», 2000. — 188 с.

5. Скворцов Д.В. Стабилометрия — функциональная диагностика функции равновесия, опорно-двигательной системы и сенсорных систем // Функциональная диагностика. — 2004. — № 3. — С. 78-84.

6. Слива С.С. Биологическая обратная связь на основе методов и средств компьютерной стабิโลграфии. // Биоуправление-4: Теория и практика. — Новосибирск, 2002. — С. 294 — 299.

7. Усачёв В.И., Мохов Д.Е. Стабилометрия в постурологии. Учебное пособие. - СПб.: Издательский дом МАПО, 2004. — 20 с.

Н.А. Самоловов

канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин

Н.В. Самоловова

канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин

Нижевартовский государственный гуманитарный университет

А.Г. Гурбанов

руководитель физического воспитания

Нижевартовский филиал негосударственного образовательного

учреждения высшего профессионального образования

«Институт бизнеса и права»

г. Нижневартовск

ШАХМАТЫ В ФОРМИРОВАНИИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Область профессиональной деятельности выпускника факультета физической культуры и спорта включает в себя образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство [1].

За годы обучения все студенты факультета физической культуры и спорта независимо от специализации должны выполнить большой объем физических нагрузок, сдать определенные нормативы по легкой атлетике и лыжным гонкам, гимнастике и плаванию, спортивным играм и другим видам спорта, овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками. Каждый день студента-спортсмена максимально загружен, включает учебные занятия в ВУЗе, тренировочный процесс, подготовку к занятиям (все чаще ночью и при помощи сети Интернет). Многие студенты помимо учебно-тренировочных занятий еще вынуждены и работать.

Возникающий дефицит времени может вызывать у студентов различные стрессовые состояния. Поэтому необходимо дать обучающимся возможность научиться концентрироваться, правильно выбирать приоритеты, выполнять необходимые задания за минимальное время.

По общепризнанному мнению занятия шахматами способствуют повышению уровня интеллектуального развития занимаю-

щихся, умения концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени, анализировать возникающие ситуации и делать выводы.

Многие дети, школьники, студенты и взрослые любят играть в шахматы. Приобщение их в процесс познания шахматных баталий происходит по-разному. Одни из них начали играть с помощью родителей, братьев или сестер, в семейном кругу; другие в школьные годы на продленке, в детских комнатах по месту жительства, в центрах детского творчества, в детских оздоровительных лагерях. Многие увлеклись игрой в годы учебы в средних специальных и высших учебных заведениях, в трудовых коллективах и т.д. Доступность игры в шахматы на современном этапе посредством всемирной паутины — Интернет возросла. Много действует шахматных сайтов, можно играть в шахматы онлайн: игра с компьютером или реальным соперником, с индивидуальным выбором уровня сложности.

В зависимости от психологических особенностей личности: темперамента, любознательности, способности к логическим умозаключениям, развитию фантазии и, главное, от степени заинтересованности обучению игре в шахматы — происходит становление навыков, определяющих формирование молодого шахматиста и его дальнейшие спортивные успехи.

Как правило, при обучении можно выделить несколько фаз, определяющих рост шахматиста. Для первой — начальной, которую одни, серьезно увлеченные игрой, преодолевают быстро (другие же на ней застревают надолго), можно охарактеризовать как игру без четкого плана или с отдельными элементами примитивной стратегии. Дело в том, что после того как начинающего шахматиста ознакомили с правилами игры, он еще либо не планирует своих действий и осуществляет выбор хода, не подчиняя его определенному замыслу, либо в основу выбора хода кладет примитивную стратегию: нападение на фигуры или пешки противника без учета последствий таких ходов [2].

Существенное значение для совершенствования начинающих шахматистов имеет целенаправленное методически продуманное обучение игре. Действительно, если начинающий шахматист играет лишь с равным себе по силе противником, то уровень игры растет очень медленно. И это понятно, поскольку элементы примитив-

ной стратегии, такие, как, например, позиционно необоснованное нападение на фигуры противника, часто себя оправдывают. Начинающие шахматисты плохо еще распределяют внимание при обдумывании очередного хода, оно у них часто рассеивается, и в результате возникают ошибки («зевки»), которые и определяют результат. Таким образом, предоставленные самим себе начинающие шахматисты в процессе игры главным образом тренируют внимание и в меньшей степени развивают «шахматное» мышление.

Обучение шахматам под руководством педагога-тренера, изучение шахматной литературы способствуют формированию аналитического и интуитивного шахматного мышления, что ведет к быстрому прогрессу в игре. Прежде всего, это классические учебники шахматной игры Э.Ласкера, Х.Р.Капабланки, Г.Левенфиша, Ю.Авербаха, В.Панова и другие [3].

И все же занятия шахматами по книгам, без живого слова педагога-тренера, как правило, менее эффективны, чем занятия в шахматном коллективе под руководством педагога. Это обусловлено тем, что педагог способен оценить индивидуальные склонности шахматиста, его возможности и благодаря этому посоветовать не только шахматную литературу, но и подходящего партнера, с которым начинающему шахматисту будет интересно и полезно играть. Да и сами занятия опытные педагоги проводят так, что пробуждают все больший интерес к игре у своих учеников. Они подбирают соответствующий возможностям игроков материал для занятий, предлагают решать примеры из различных стадий игры и благодаря этому, постепенно усложняя задачи, учат основным стратегиям шахмат. Одновременно педагог оживляет свои занятия проведением маленьких турниров, которые способствуют росту практических навыков в игре и во время которых шахматист уже начинает постигать и некоторые психологические стороны игры. Он замечает, что одному из противников хорошо удается проводить атаку на короля, а другой хорошо разыгрывает окончания, но теряется в острых позициях. Эти наблюдения постепенно формируют у шахматиста и психологический подход к игре. Разумеется, шахматист и сам оценивает свои склонности и возможности, учится их соизмерять и, главное, начинает понимать, над чем ему нужно больше работать, какие недостатки в игре необходимо устранить в первую очередь.

Однако, следует иметь в виду, что при обучении студентов шахматам прогрессивное значение имеет и ознакомление их с историей игры. Изучение истории шахмат позволяет особенно наглядно проследить за развитием основных идей определяющих стратегию и тактику игры.

По нашим многолетним наблюдениям, студенты изучающие курс шахмат в большей своей массе стараются совершенствоваться, стремятся улучшить свои игровые кондиции, познания и умения в древней игре, что способствует возможности быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации в эпоху компьютеров и информационных технологий, анализировать её и делать логические выводы, что в свою очередь, несомненно окажет положительное влияние на формирование интеллектуальных способностей студентов.

Примечания:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 034300 Физическая культура. От 15 февраля 2010 г. № 121. С.3.
2. Линдер В.И. Гроссмейстерами не рождаются. М., 1997. — 148 с.
3. Эстрин Я. Б. Теория и практика шахматной игры. М., 1984. — 272 с.

Н.С. Сверкунова

*ст. преподаватель кафедры физической культуры и спортивной медицины
Вологодский государственный педагогический университет
г. Вологда*

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МАЛЬЧИКОВ 12—14 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Атлетическая гимнастика — традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом [3, 76].

Атлетическая гимнастика предназначена для самых разных людей (молодых и пожилых, юношей и девушек), но для людей практически здоровых, поскольку используемые упражнения связаны со значительными мышечными напряжениями и соответствующей нагрузкой для занимающихся. Поэтому, имея в виду это обстоятельство, атлетическую гимнастику следует рассматривать в первую очередь как развивающее средство физического воспитания, и только во вторую — как средство восстанавливающее. Кроме того, она расширяет двигательный опыт, воспитывает привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, служит средством активного отдыха, эффективно стимулирует стремление к самовыражению через красоту тела [1, 120].

Сила — основополагающее физическое качество человека. Ее можно развивать с использованием различных средств. Но, как показали многочисленные исследования, наиболее эффективно она поддается тренировке, когда применяются отягощения, причем отягощения дозированные, т.е. учитывающие физические возможности того или иного атлета. Вместе с тем нет единого мнения относительно использования отягощений для тренировки силы, особенно в детском и подростковом возрасте. Ряд авторов считают нецелесообразным использовать любые отягощения в этих возрастных периодах. Есть мнения, что дозированные отягощения могут быть использованы в физическом воспитании школьников [2, 10].

Однако проблема, по мнению многих авторов, состоит не только в том, можно или нельзя давать тому или иному юному атлету те или иные отягощения. Если будет получен ответ на вопрос: «Как надо тренировать спортсмена, применяя те или иные отягощения без ущерба для здоровья?», то занятия с тяжестями могут использовать практически все здоровые люди без ограничений. Ведь тяжесть — это и 500г, и 5 кг, и 100 кг. Любой двигательный акт человека сопряжен с проявлением различных физических качеств. Чтобы атлету поднять отягощение даже среднего веса, ему необходимо в полной мере показать свои способности в ловкости, координации, гибкости и др. Следовательно, развивать силу невозможно без попутного развития практически всех физических качеств человека [4, 12].

Однако проблема, по мнению многих авторов, состоит не только в том, можно или нельзя давать тому или иному юному атлету те

или иные отягощения. Любой двигательный акт человека сопряжен с проявлением различных физических качеств. Чтобы атлету поднять отягощение даже среднего веса, ему необходимо в полной мере показать свои способности в ловкости, координации, гибкости и др. Следовательно, развивать силу невозможно без попутного развития практически всех физических качеств человека [5, 3].

Педагогический эксперимент проходил на базе ФОК п. Вожега. Нами была выбрана группа, в которую входили мальчики 12-14 лет первого года обучения.

В начале нашего эксперимента было проведено первичное тестирование для определения уровня развития силовых способностей юношей 12-14 лет. Мы использовали следующие тесты:

1. Подтягивание на перекладине хватом сверху (количество раз);
2. Удержание тела в висе на перекладине (сек.);
3. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» (количество раз);
4. Прыжок в длину с места (см).

Данные заносились в протокол.

Занятия проводились с очередностью три раза в неделю в течение четырех месяцев.

Выделенная нами группа использовала предложенные упражнения, которые были оформлены в комплексы. Разработанные комплексы чередовались через каждые две недели для получения ощутимого эффекта.

В комплекс входили упражнения с гантелями, амортизаторами, штангой. Для занятий использовался набор разных по массе гантелей (от 5 до 25 кг). Масса гантелей увеличивалась постепенно, когда организм юношей привыкал к нагрузкам. При этом прорабатывались все группы мышц. Упражнения атлетической гимнастики подбирались с учетом возраста, состояния здоровья, телосложения, функциональной готовности.

Вес отягощений подбирался таким, чтобы юноши могли выполнить упражнение 8-12 раз. Выполнялось 3 подхода. Между подходами делались паузы от 1,5 до 3 мин для отдыха и расслабления мышц. Упражнения выполнялись плавно, без рывков, с полной амплитудой, дыхание не задерживалось. При разведении рук в стороны с отягощениями, при разгибании туловища в пояснице и других упражнениях, когда грудная клетка несколько

расширяется, производится вдох, затем выдох. Выдох соответственно совпадает с сужением грудной клетки при опускании отягощений вниз, при сгибании туловища.

Каждая тренировка начиналась с разминки. Правильная разминка помогала защитить тело от чрезмерных перегрузок, подготавливая его к требованиям интенсивной тренировки, снижая риск вывихов и растяжений.

В разминке в начале давались упражнения с ходьбой и различными видами бега, длительностью 3-7 мин., затем следовали общеразвивающие упражнения: вращения, наклоны, махи, упражнения на растягивание, задача которых размять, разогреть мышцы, связки, подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы к предстоящей нагрузке.

При подборе упражнений мы ориентировались на основные мышечные группы: шеи, плечевого пояса, рук, передней и задней поверхностей тела и ног. В процессе занятий давались упражнения для разгрузки позвоночника, выполняемые лежа (например, жим штанги лежа), в висе, в упоре на перекладине (отжимания). Упражнения с гантелями подбирались так, чтобы они содержали различные симметрические и асимметрические движения руками в сочетаниях с наклонами, поворотами, выпадами, приседаниями и др. — позволяющими вовлечь в работу большое количество мышечных групп. Помимо самой штанги использовались ее элементы: гриф, диски, замки, поэтому использовалась целая группа движений в самых различных формах и положениях. Упражнения с отягощениями выполнялись в медленном или в умеренном темпе, без резких и быстрых движений.

После основной части занятия, в которую входили силовые упражнения, обязательно проводилась заключительная часть. В ней использовались профилактические приемы, упражнения на растягивание и расслабление мышц, душ и др.

По истечению четырех месяцев юношам снова было предложено выполнить контрольные упражнения (тесты). Данные записывались в протокол.

Проанализировав полученные данные, t-критерий Стьюдента для связанных выборок, мы доказали эффективность применения разработанных нами комплексов. Во всех тестах T-расчетное больше чем T-критическое.

Таким образом, проведенное нами исследование показало эффективность применения подобранных нами упражнений для развития силовых способностей у юношей 12-14 лет средствами атлетической гимнастики, что говорит о достоверности отличий результатов до и после эксперимента.

Примечания:

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки. М., 2009.
2. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. М., 2009.
3. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. М., 2003.
4. Менхин А.В., Лубшев М.А. Атлетическая гимнастика: культуризм, атлетизм или бодибилдинг// Спорт в школе. — № 6. — 2002. С. 12.
5. Селуянов В. Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре / В. Н. Селуянов // Аэробика, 2000. — С. 2-5.

Д.Б. Селюкин

*преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВПО Национальный минерально-сырьевой университет «Горный»
г. Санкт-Петербург*

ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ ПОДТЯГИВАНИЮ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

О функциональной и массонаборной пользе подтягиваний со свободным весом и дополнительным отягощением у пояса сказано и написано уже немало. Но вот незадача — практически каждое преимущество тренировки в подтягиваниях на перекладине или турнике становится буквально недостижимым из-за невозможности подтянуть собственное тело вверх хотя бы пару раз, а то и того меньше. Но и в том и в другом случае расстраиваться раньше времени, да и вообще, не стоит. А лучше пройти водный курс в мир подтягиваний — многочисленных и свободных.

Начинать следует с малого. Отодвинув пока на задний план огромное количество существующих разновидностей подтягиваний на перекладине, сосредоточить все силы на той их версии, что, как вам кажется, дается на текущий момент лучше всего. Это могут быть подтягивания прямым хватом (внутренние части ладоней смотрят от вас вперед), подтягивания обратным хватом (наоборот, на вас) или же вариант разнохватом (одна рука держит перекладину прямым хватом, вторая — обратным) или, если позволяет конструкция вашего турника, хватом параллельным, когда кисти смотрят прямо друг на друга. Заметим, что распространенный среди начинающих подтягиваться вариант именно прямого хвата не самый оптимальный. Дело в том, что в случае разнохвата и параллельного хвата удерживаться в висе на турнике несколько проще — просто мышцы рук и спины в подобных положениях способны показать большую силу.

Выбрав для себя удобный и сильный вариант хвата, нужно приступить к тренировкам. Желательно, чтобы в вашем арсенале также оказалась либо шведская стенка у турника или подставка под ноги. Подставка вам потребуется для того, чтобы вы могли сами забираться в верхнюю точку траектории подтягивания.

Первое, к чему стоит себя приучить — так это к умению удерживать себя в свободном висе просто на вытянутых руках. Дело это может на первых порах оказаться затруднительным, ведь человек современного городского образа жизни редко совершает подобные телодвижения. Поэтому важно укрепить висами связки и сухожилия кистей рук, локтей, плеч и мышц спины и даже корпуса. От подготовительного этапа можно будет отталкиваться дальше.

Размявшись в произвольной манере, приступайте к висам. Если турник расположен высоко, воспользуйтесь подставкой. Ухватитесь удобным способом за перекладину и, успокоив колебания собственного тела, просто весите, запоминая ощущения растяжки в упомянутых частях тела. Обратно не спрыгивайте, а опуститесь вновь на подставку. Когда турник, наоборот, слишком низок, можете немного поджать ноги, скрестив их в лодыжках. Всего выполните 5 подходов висов. Первый до первых признаков утомления, второй — чуть дольше и так далее, пока не доберетесь до финального пятого подхода — здесь держитесь, как говорится, до последнего. Спустя 5, 10, может, 15 тренировок вы сможете оценить возрос-

шую силу сухожильно-связочного аппарата верха тела — это первый признак, что нужно двигаться дальше. Но не торопите события — если вы до сих пор не могли подтянуться ни разу и ваш возраст или собственный вес солиден, проделанная работа в висах повысит ваши шансы до хорошего уровня, причем без риска получить преждевременное растяжение той же связки или мышцы.

Вторым этапом — спустя оговоренное выше время — сделайте следующее. После двух-трех подходов висов, приступайте к подтягиваниям в негативной фазе. Собственно, это больше похоже не на подтягивания себя вверх, а на опускание собственного веса сверху-вниз. Для этого заберитесь с подставки в самое высокое положение — руки согнуты, подбородок у перекладины — и, убрав лишние колебания ног, медленно — и еще раз — медленно начинайте опускаться вниз. Все движение вниз должно быть абсолютно подконтрольно вам — следите только за этим. В первом таком подходе выполните только одно опускание. Отдохнув минуту-две, выполните второй подход из уже двух опусканий. Продолжайте выполнять новые подходы с растущим в них числом опусканий до тех пор, пока не сможете контролировать последние опускания вниз должным образом. Хорошо если у вас в общей сложности выйдут те же пять подходов негативных подтягиваний (опусканий). Если не вышло их выполнить все, не переживайте — просто теперь вы четко представляете цель ближайших тренировок на перекладине. И снова — проведите 5, 10, 15 тренировок в опусканиях вниз. Критерием перехода на следующий — третий этап будет появление желания перейти на полновесные полноамплитудные подтягивания. Но притормозите его немного — и впоследствии оно — желание, позволит вам набрать еще больше оборотов в вашем тренинге на перекладине.

Следующий этап начинайте так. Выполните один-два подхода вися. И затем приступайте к попыткам подтянуться из нижнего положения. Здесь есть свои тонкости, с которыми вы пока не работали. Во-первых, в подтягиваниях никогда не нужно в самой нижней точке переразгибать локтевые суставы — это опасно для них, а также не позволит выйти на подтягивающее движение из-за блока в локтях. Пусть ваши локти будут согнуты изначально в 3-5 градусов — этого вполне будет достаточно. Первый подход — одно полное подтягивание, второй — два и так далее, пока есть

возможность наращивать количество подтягиваний в очередном подходе. Цель та же - дойти до пяти подходов в пяти повторениях в последнем. Если первоначальный план не удался, вы знаете, что делать — работать на увеличение повторов в следующий раз. Если же все подходы выполнены успешно, то добавьте в каждом подходе по одному повтору. Получиться по подходам — 2, 3, 4, 5, 6 повторений. И стремитесь выйти на 10 повторений в последнем подходе. Быть может, этот этап у вас займет месяц или два, у кого-то меньше. Главное двигаться строго по плану, особенно, если вы имеете большой вес или возраст за 30. В финале вы должны выполнять пять подходов (после разминки в висах) в 6, 7, 8, 9, 10 повторений каждый. Достигнув этой цели, вы можете по праву считать, что подтягиваться вы научились, причем подготовив свой организм основательно и по всем фронтам.

Дальнейшие тренировки на перекладине вы можете проводить в каких угодно тренировочных режимах — менять хват, рукоять турника, количество подходов и повторений, даже скорость движения вверх и вниз, пользоваться дополнительным грузом у пояса. Но это уже после того, как вы освоите предложенную программу вводного курса подтягиваний на перекладине.

Н.А. Селютина

*ст. преподаватель межфакультетской кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
Лужский институт (филиал) ЛГУ им. А.С. Пушкина
г. Луга*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ

Важнейшая роль в здравотворчестве отдельного человека принадлежит физической культуре и спорту как средствам улучшения здоровья и совершенствования физического развития, кото-

рые способствуют всестороннему развитию личности, повышают общую неспецифическую устойчивость (резистентность) организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Только при условии обеспечения достаточного объема и интенсивности двигательной активности, адекватности физической нагрузки, рационального питания и режима тренировочных занятий, благоприятных условий проведения занятий можно эффективно решать проблемы повышения оздоровительной эффективности занятий физическими упражнениями.

Одним из важнейших принципов физической культуры является принцип оздоровительной направленности. Этот принцип предполагает оптимизацию процесса физического воспитания с целью достижения наибольшего и безусловного эффекта укрепления здоровья человека. [3, 21].

Одна из основных тенденций, наметившихся в образовательной сфере, заключается в усилении социальной направленности воспитания, в том числе физического, людей лично сориентированных на профессионально значимые и культурные ценности, способных к саморазвитию и творчеству. Оно состоит не только в передаче профессиональных знаний, умений, навыков, но и в обучении формам межличностных отношений, взаимодействия и коммуникации, которые имеют очень важное значение в трудовой практике и заслуживают большого внимания.

Профессионализм как интегрирующее качество человека предполагает высокий уровень социокультурных и психологических качеств личности. Поэтому основными задачами физического воспитания следует считать направленное развитие личностных качеств, социально и профессионально необходимых в современных условиях, подбор адекватных средств и методов двигательной активности для развития внимания, памяти, мышления, воображения, стрессоустойчивости.

Физическая культура и спорт являются эффективным средством профилактики асоциального поведения в молодежной среде. Занятия физической культурой и спортом способствуют формированию потребности в физическом совершенствовании. Физическое самосовершенствование связано с саморазвитием двигательных качеств, формированием двигательных умений. Следовательно, самосовершенствование является важнейшим путем фор-

мирования себя как личности, развития своих способностей, приобретения знаний и умений. Существенным препятствием для самосовершенствования студентов служит лень, отсутствие у них настойчивости и целеустремленности. Трудность этого процесса состоит в том, что развитие воли тоже является самосовершенствованием, поэтому нельзя откладывать саморазвитие, самообразование и самовоспитание до тех пор, пока не разовьется нужное волевое качество: оно будет развиваться вместе с самосовершенствованием [2, 445].

Студенты, которые имеют осознанную потребность в занятиях физической культурой и спортом, всегда сами найдут возможность позаниматься в отличие от тех, кто не имеет ее и кого надо каждый раз «привлекать», «организовывать», «приобщать», создавать особые условия, что крайне неэффективно.

Сокращение сети физкультурно-образовательных учреждений, спортивных клубов, коммерциализация спортивных центров, с повышением стоимости тренировочно-оздоровительных услуг привели к снижению двигательной активности молодежи, развитию хронических заболеваний, прогрессированию физических дефектов и к ухудшению физической подготовленности молодежи.

Обучение в вузе, которое можно рассматривать, как вид профессиональной деятельности, приводит к изменению здоровья студентов. Состояние здоровья студентов вузов из года в год ухудшается. Результаты медицинских осмотров студентов 1 курса Лужского института (филиала) Ленинградского государственного университета имени А.С. Пушкина за период с 2006 г. по 2012 г. представлены в таблице.

| Год поступления | Кол-во студентов 1 курса | Кол-во освобожденных студентов | % освобожденных студентов |
|-----------------|--------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| 2006 | 156 | 17 | 10,9 |
| 2007 | 124 | 17 | 13,7 |
| 2008 | 120 | 18 | 15 |
| 2009 | 75 | 12 | 16 |
| 2010 | 96 | 18 | 18,8 |
| 2011 | 117 | 24 | 20,5 |
| 2012 | 66 | 15 | 22,7 |

Анализ результатов подтверждает наличие тенденции к снижению уровня здоровья студенческой молодежи. За рассматриваемый период количество студентов полностью освобожденных от учебных занятий увеличилось на 11,8%.

Возникла необходимость специального внимания к здоровьесбережению молодых людей, то есть к сохранению и улучшению здоровья. Благополучие человека на протяжении всей жизни зависит от формирования и закрепления здоровьесберегающих ориентаций, навыков к здоровому образу жизни в молодом возрасте.

Отсутствие собственной спортивной базы в институте затрудняет использование внеучебного времени для секционных занятий, а они очень необходимы, так как строятся с учетом интересов и потребностей студентов. Во время занятий приобретаются навыки по организации своего свободного времени с пользой для здоровья, которое является достойной альтернативой вечернему времяпрепровождению.

Необходимость внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс обусловлена ухудшением уровня здоровья и растущими процентами заболеваемости среди студентов. Не испытывают интереса к регулярным занятиям большинство студентов, многие не желают заниматься вообще, имеют неудовлетворительную физическую подготовленность, у них нет потребности к занятиям спортом, стремления и умения улучшить физический статус.

Необходимо формировать у студентов здоровьесберегающие компоненты, главный из которых — мотивация к занятиям физической культурой и спортом, используя индивидуальный и дифференцированный подход к физическим возможностям и подготовленности студентов.

В Лужском институте (филиале) Ленинградского государственного университета имени А.С. Пушкина было проведено анкетирование среди студентов 1-3 курсов, в которых приняли участие 78 юношей и 143 девушки.

По результатам анкетирования на вопрос, «Какими видами спорта вы хотели бы заниматься на учебных занятиях по физической культуре?» были получены результаты: спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон) — юноши 67,9%, девушки 67,8%; в тренажерном зале — юноши 16,7%, девушки

7,7%; настольный теннис — юноши 11,5%, девушки 6,3%; пауэрлифтинг — юноши 3,8%; шейпинг и аэробика — девушки 18,2%.

Анализ результатов анкетирования показал, подавляющее большинство студентов 1-3 курсов хотели бы заниматься спортивными играми. Для использования всех форм и средств физической культуры во время учебных занятий, с учетом интересов студентов, необходимо улучшить материально-техническое обеспечение процесса физического воспитания в институте, так как для внедрения в учебный процесс вышеперечисленных видов двигательной деятельности требуется дополнительное оборудование, спортивные площадки.

Многочисленными исследованиями убедительно доказано, что регулярные физические нагрузки — эффективное средство профилактики и лечения заболеваний коронарных артерий, гипертонической болезни, атеросклероза, ожирения, хронических заболеваний легких, диабета, заболеваний скелетно-мышечной системы, почек, тревожных и депрессивных состояний, стрессорных повреждений и многих других патологических состояний. Исследователи, изучающие значение движений в формировании здорового образа жизни, констатируют, что в настоящее время не существует более физиологического метода стимуляции и оптимизации регуляторных систем организма, чем рациональная мышечная деятельность, т.е. движения [1, 61].

Одной из главных причин неадекватного отношения к своему здоровью является недостаточность внутренней мотивации человека, которая побуждала бы искать свою программу здорового образа жизни. Отрицательную роль играет и отсутствие активной жизненной позиции, в частности в отношении к своему здоровью.

Физическое здоровье является не просто желательным качеством, но и необходимым условием профессиональной деятельности специалиста, который должен обладать резервом физических и функциональных возможностей для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда, способностью к полному восстановлению в заданном лимите времени.

Сегодня каждый работодатель заинтересован в специалистах имеющих хорошую физическую форму, которая является необходимым условием при приеме на работу. Специалист, обладающий

хорошей физической формой и функционально более подготовленный, имеет лучшую работоспособность. Его труд более эффективен, а в экстремальных условиях работы он способен проявить максимальные успехи.

В период обучения в вузе студентам необходимо задуматься о будущей профессиональной деятельности. Для этого необходимо вести физически активный, здоровый образ жизни, отдавая предпочтение свободному времяпрепровождению занятиям физическими упражнениями. Годы учебы в вузе совпадают со временем активного становления организма и всех его подсистем, и именно в этот период происходят глубокие перемены в образе жизни, культуре и психологии, предопределяющие формирование профессионального, творческого и социального потенциала будущего специалиста.

Выпускники вузов занимаются преимущественно интенсивной интеллектуальной деятельностью (с повышенным напряжением внимания, зрения), сопровождающейся малой подвижностью, которая ведет к значительной психической напряженности и усталости. Образование, которое получают выпускники вузов, предполагает именно такую организационную форму их трудовой деятельности. В результате такой характер труда выпускника высшей школы приводит к перегруженности одних функциональных систем организма и недогруженности других, что неблагоприятно сказывается на общей дееспособности специалиста. Обычно это умственное перенапряжение, с одной стороны, и снижение мышечного тонуса, застой лимфы в суставах опорно-двигательного аппарата — с другой. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом одно из основных условий их продолжения после окончания обучения [4, 22].

Недооценка роли физического образования и культуры в России в формировании здорового поколения существенно влияет на снижение уровня здоровья и продолжительности жизни населения. В современных условиях необходимо формирование нового культурного образовательного мышления в сфере физической культуры, ориентированного на человеческую личность. Студенческая молодежь должна быть активным субъектом физкультурной деятельности, где гармонично задействованы все сущностные силы человека как неделимой целостности при решающей

роли духовно-ценностного сознания и творческого стиля мышления с целью формирования физической культуры личности.

Примечания:

1. Виленский М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — М.: Гардарики, 2007. — 218 с.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. — 486 с.
3. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студентов высших учебн. заведений. / Коваль В.И., Родионова Т.А. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 320 с.
4. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для вузов. / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богаченко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина С.К. — М.: Издательство Юрайт, 2013. — 424 с.

Л.А. Семенов

*д-р. пед. наук, профессор кафедры
теории и методики физического воспитания
Сургутский государственный педагогический университет
г. Сургут*

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ КАК ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В соответствии с Федеральными государственными требованиями (ФГТ) [2,3] основная образовательная программа дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) должна включать время не только непосредственно на занятиях по образовательной деятельности той или иной направленности, но, и предусматривать осуществление этой деятельности «в ходе режимных моментов» и в самостоятельных занятиях детей.

Данное требование особенно важно для образовательной области «физическая культура». Это обусловлено тем, что в ДОУ в течение дня, конечно же, есть время для выполнения детьми физических упражнений вне специально направленных занятий. Это прогулки, самостоятельная деятельность детей и игры.

Думается, что только при активизации двигательной деятельности детей вне «непосредственных» форм организации занятий физической культурой станет возможным обеспечение для выпускников ДОУ «равных стартовых возможностей» с целью дальнейшего физического совершенствования их в начальной школе. Именно обеспечение равных стартовых возможностей детей при подготовке к школе определяют приоритетную деятельность ДОУ [2].

В настоящее же время до 80% детей, поступающих в первый класс не в состоянии выполнить минимальные требования школьной программы по физической подготовленности, предъявляемые к семилетним детям [4]. Особенно это касается выносливости и силы — основных базовых физических качеств, определяющих физическое здоровье ребенка.

Но следует отметить, что для решения программных задач в области физической культуры вне рамок «непосредственной образовательной деятельности» возрастают требования к компетентности воспитателей в области «физическая культура». Ведь именно они большую часть времени в течение дня находятся с детьми, именно они организуют эти самые «режимные моменты».

Задачами проделанной исследовательской работы, результаты которой излагаются в предлагаемой статье, являлись:

1. Оценить исходные знания воспитателей о физическом воспитании детей.
2. Выявить возможности оперативного повышения компетентности воспитателей ДОУ в вопросах физического воспитания детей.
3. Определить возможность применения воспитателями ДОУ знаний и умений, полученных в результате курсовой подготовки, для реализации ФГТ в области «физическая культура».

Для решения первой задачи был проведен анкетный опрос около 60 воспитателей из трех ДОУ г. Сургута. Анкета включала вопросы, связанные с оценкой знаний воспитателей о ценностно-смысловых аспектах физического воспитания детей, о физиче-

ских качествах и их развитии, а также о тестовых методиках оценки физической подготовленности. Т.е. вопросы были связаны, прежде всего, с решением оздоровительных задач физического воспитания.

Полученные результаты опроса во всех ДООУ в целом идентичны. Что касается знаний о задачах физического воспитания для детей, то большинство воспитателей (около 77%) верно ответило на поставленные в анкете вопросы, выделив «достижение оптимального физического развития» и «обеспечение хорошего здоровья». Но на вопрос о том, что же такое «физическое развитие» более или менее верно ответило лишь около 28% респондентов. Характерно и то, что лишь около 24% воспитателей правильно определило что такое «физические качества».

Многие воспитатели не смогли назвать такие основные кондиционные физические качества как сила, быстрота, гибкость, выносливость. На вопрос, выполняют ли дети какие-либо физические упражнения непосредственно под их руководством, все воспитатели ответили положительно. При этом перечень выполняемых упражнений, названных ими, крайне ограничен и сводится лишь к весьма обобщенным названиям упражнения: бег, ходьба, прыжки, приседания, лазания. На вопрос о том, какие физические качества развиваются с помощью того или иного упражнения сколь-нибудь точных ответов не было получено.

Что касается знания тестовых методик, используемых в ДООУ для оценивания уровня развития физических качеств у детей, то лишь около 50% опрошенных смогли назвать некоторые из них.

Таким образом, в результате констатирующего исследования, заключающегося в анкетном опросе, было установлено, что подавляющее число воспитателей не владеют как ценностно-смысловыми, так и операциональными знаниями в области физической культуры.

Для решения второй задачи в одном из ДООУ г. Сургута («Буровичек») была проведена курсовая подготовка воспитателей (в количестве 22 человека) с целью повышения их физкультурной компетенции по 20-часовой программе с последующей сдачей зачета и повторным анкетным опросом.

Разработанная программа включала материал ценностно-смыслового, операционального и практического содержания.

Материал ценностного и смыслового характера предназначался для направленного овладения воспитателями знаний о цели физического воспитания, о влиянии занятий физической культурой на состояние здоровья детей. Далее программа включала материал о принципах, средствах, методах физического воспитания детей дошкольного возраста. Предполагалось также овладение воспитателями знаний о физических качествах, физическом развитии, физическом здоровье и двигательных умениях и навыках.

Операциональная составляющая программы предусматривала получение воспитателями знаний о развитии и коррекции физических качеств, а также о тестовых методиках для их оценки.

Компетентностный подход, как известно, предполагает приобретение обучающимися опыта деятельности, что реализовывалось в программе через включение воспитателей непосредственно в двигательную деятельность, связанную с развитием физических качеств. Для этого в программе предусматривались практические занятия, на которых воспитатели под руководством инструктора по физической культуре, сами выполняли упражнения, которые им предстояло использовать в работе с детьми.

После прохождения курсовой подготовки все воспитатели сдавали зачет, с представлением к тому же проекта о проведении в группе, в которой они работают, занятий по физической культуре, направленных на развитие кондиционных физических качеств.

Проведенный также анкетный опрос (аналогичный исходному) убедительно показал насколько грамотнее стали воспитатели в вопросах физического воспитания детей, оздоровления детей средствами физического воспитания. Они стали достаточно свободно владеть основными понятиями (физическое развитие; физические качества; физическое здоровье; оценочные тесты и др.) и применять на практике физические упражнения для направленного развития того или иного физического качества в различных условиях «режимных моментов» (на прогулке, например, или в условиях ограниченного пространства в группе).

Достаточно отметить, что 76% воспитателей, прошедших курсовую подготовку, совершенно точно определили, что такое «физическое развитие», 71% - «физические качества», 100% усвоили, что такое и в чем проявляются такие кондиционные физические качества, как быстрота, выносливость, сила, гибкость. Безусловно

положительным является тот факт, что после курсовой подготовки воспитатели совершенно правильно называли упражнения для развития того или иного физического качества. Причем эти упражнения назывались не в обобщенном варианте (бег, прыжки и т.п.), а достаточно конкретно. Например, для развития силы мышц ног, воспитатели называют не просто «прыжки», а «прыжки в длину с места», «прыжки вверх», «прыжки через предметы».

Важно и то, что 92% воспитателей верно назвали весь комплекс тестовых методик, используемых в ДОУ* для оценивания физической подготовленности детей.

Таким образом, уже при проведении обучения по столь краткосрочной программе (20 часов) компетентность в области физического воспитания детей повысилась у большинства воспитателей.

Третья задача исследования была связана с оценкой применения полученных воспитателями знаний и практических умений в работе с детьми. Для решения ее в течение полугода (2010-2011 учебный год) проводилось опытно-поисковое исследование. Основными критериями при этом являлись результаты наблюдения за деятельностью воспитателей при организации физкультурных мероприятий в «режимных» занятиях детей средней, старшей и подготовительных групп. Кроме того, показателями деятельности воспитателей в определенной мере послужили и итоговые (в конце учебного года) результаты детей в тестовых упражнениях (не главными, т.к. изучение носило лишь поисковый характер, в чистом виде экспериментальное исследование в тот период не проводилось). В качестве тестовых методик использовались: бег на 30 м., 300 м. и 1000 м., прыжок в длину с места, поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек., наклон вперед из положения сидя.

Наблюдения показали, что после проведенной курсовой подготовки значительно повысилась двигательная активность детей прежде всего на прогулках. Причем заметным стало не просто выполнение каких-то упражнений, а направленное выполнение упражнений на развитие физических качеств. Причем, учитывая

* Тестовые методики, рекомендованные Всероссийским научно-исследовательским институтом по физической культуре в контексте проводимого Всероссийского мониторинга состояния физического здоровья детей [1].

тот факт, что в данном детском саду проводится мониторинг физического состояния детей, предлагаемые детям упражнения были отчетливо ориентированы на развитие тех мышечных групп, которые оцениваются при проведении мониторинга (скоростная сила ног, сила мышц брюшного пресса, гибкость в позвоночной области и т.п.).

В этой работе воспитатели достаточно широко использовали подготовленные ими при сдаче зачета по завершении курсовой подготовки проектов. Кроме того, естественно, в разработке комплексов упражнений и игровых занятий учитывались и предписания инструктора по физической культуре.

Активизировалась двигательная деятельность детей (как самостоятельная, так и при непосредственном участии воспитателя) в группах. Для таких занятий каждая группа была обеспечена простейшими приспособлениями, использование которых не требовало сколь-нибудь значительного пространства (скакалки, например). Выполняемые же упражнения были направлены, прежде всего, на развитие силы (мышц ног, рук; прямых и косых мышц живота) и гибкости.

Что касается показателей физической подготовленности, то наиболее характерным является улучшение результатов (в целом по ДОУ) у мальчиков и девочек в проявлении быстроты, выносливости, скоростной силы; у девочек — силы. Так, если в начале учебного года число мальчиков с низким уровнем развития выносливости составляло 71%, то к окончанию года — 55% (у девочек — соответственно 71% и 51%); быстроты у мальчиков: в начале учебного года — 81%, к окончанию — 70% (у девочек — соответственно 65% и 53%).

Выводы:

1. В настоящее время воспитатели ДОУ не обладают сколь-нибудь достаточным багажом знаний для реализации ФГТ в области физической культуры.

2. Необходимо обязательное повышение физкультурной компетенции воспитателей ДОУ в вопросах физического воспитания детей путем массовой курсовой подготовки. Только в таком случае станет возможным использование огромного потенциала «режимных моментов» в ДОУ для реализации ФГТ в области физической культуры и оздоровления детей.

Примечания:

1. Изаак С.И., Кабачков В.А., Тяпин А.Н. Научное обеспечение системы мониторинга физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи // Опыт работы в субъектах Федерации по осуществлению мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи: Сб. н. тр. М.: Госкомспорт РФ, Всерос. НИИ физической культуры, 2002.

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программе дошкольного образования» от 23.11.2009 г. № 655.

3. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федеральных государственных требований к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования» от 20.07.2011 г. № 2151.

4. Семенов Л.А. Характеристика физического состояния детей, поступающих в первый класс школы /Материалы Всерос. научно-практич. конференции «Физическая культура и спорт в условиях модернизации образования» (14 мая 2010 г.) Тобольск: Тоб. гос. соц.-педагог. академия, 2010, с. 52-54.

Е.И. Смирнова

*ст. преподаватель кафедры физвоспитания
Омский государственный педагогический университет
г. Омск*

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Реализация актуального сегодня компетентностного подхода требует разработки содержательного, организационного обеспечения процесса обучения в системе высшего педагогического образования. В том числе и в сфере физической культуры. Необходимо поиск новых, более совершенных средств и форм организации физкультурной деятельности, создание условий для развития общекультурных компетенций в данном виде деятельности.

По мнению Л.И. Лубышевой, содержание обучения физкультурной деятельности студентов — это не только содержание процесса их телесного развития, но и духовного обогащения их знаниями, которые способствуют осознанному, творческому отношению к задачам, средствам, методам и формам физкультурной деятельности, формированию отношения к физической культуре как ценности, расширение творческого опыта физкультурной деятельности [2].

При определении содержания обучения физкультурной деятельности в педагогическом вузе необходимо учитывать его специфику, связанную с осуществлением будущей профессиональной деятельности. В этом случае физкультурная деятельность студентов рассматривается не только как средство обеспечения оптимального объема двигательной активности и здоровья, а как необходимый компонент подготовки к будущей педагогической деятельности.

Поскольку педагог любой специальности в определенной мере ответственен не только за уровень своей физической культуры, но и своих учеников, процесс обучения физкультурной деятельности в педагогическом вузе следует понимать как процесс овладения умениями, необходимыми для организации собственной физкультурной деятельности, а также приобретение способности передавать изученное окружающим.

Изменение социальных требований к педагогической деятельности, реализация в системе высшего профессионального образования компетентностного подхода, достижение новых результатов, сформулированных во ФГОС ВПО третьего поколения требуют разработки новых учебных программ по физической культуре.

На наш взгляд, целью и результатом обучения по дисциплине «Физическая культура» сегодня является не столько повышение уровня физической подготовленности студентов, фиксируемое посредством сдачи контрольных нормативов, а обеспечение их готовности к самостоятельной здоровьесозидающей деятельности на протяжении всей жизни, которая определяется сформированностью умений решения в физкультурной деятельности проблемных задач, имеющих личностно-смысловой характер, умений целеполагания, программирования, планирования, контроля, оценивания собственной физкультурной деятельности.

Поэтому проектировать содержание обучения студентов педагогического вуза целесообразно на основе последовательного решения в физкультурной деятельности задач укрепления собственного здоровья и сохранения здоровья обучающихся, освоение различных способов их решения. Такой подход позволит сформировать готовность к здоровьесозидающей деятельности и здоровьесозидающую личностную позицию будущих педагогов.

Нами были выделены умения, необходимые студентам для решения основных групп профессиональных задач, что позволило скорректировать представления о результатах обучения физкультурной деятельности будущих педагогов.

На наш взгляд, студент педагогического вуза должен иметь представление:

- о системе физической культуры и спорта в стране;
- о ценностных основах физической культуры, ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- знать:
 - социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры и здорового образа жизни;
 - возможности физкультурной деятельности в организации активного отдыха, досуга;
 - способы повышения устойчивости к отрицательным факторам профессиональной деятельности, формирования психофизической готовности к педагогической деятельности, развития профессионально значимых личностных качеств;
 - основные принципы здорового образа жизни;
 - основные принципы оздоровительной тренировки в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся;
 - методику самооценки физического состояния, физической подготовленности и возможности применения средств физической культуры для их направленной коррекции;
 - способы направленного воздействия на организм средствами физической культуры;
 - правила соревнований по базовым видам спорта;
 - закономерности психического и физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды;

— способы организации физкультурной деятельности в зависимости от решаемых задач и индивидуальных возможностей занимающихся;

— некоторый объем специальной терминологии;

— правила соблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой;

уметь:

— диагностировать функциональное состояние, оценивать уровень физической подготовленности и составлять индивидуальную оздоровительную программу;

— анализировать собственную физкультурную деятельность и использовать специальные комплексы физических упражнений для решения различных задач личностного и профессионального саморазвития;

—осуществлять самообразование в области физической культуры;

— выполнять программные упражнения и контрольные нормативы по физической подготовке;

— использовать средства физической культуры для повышения профессиональной работоспособности, оптимизации педагогической деятельности, профессионального долголетия;

— использовать специальные комплексы физических упражнений для решения различных задач совершенствования педагогической техники;

— отслеживать динамику изменений функционального состояния в процессе занятий физическими упражнениями;

— организовывать групповую, индивидуальную, коллективную физкультурную деятельность;

— работать в команде, осуществлять сотрудничество в физкультурной деятельности;

— использовать различные формы взаимодействия при организации физкультурной деятельности занимающихся;

— организовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия, оказывать помощь в судействе спортивных соревнований;

владеть:

— способами самоконтроля и, на его основе, коррекции физических нагрузок;

— способами регулирования психоэмоционального состояния и мышечной релаксации в физкультурной деятельности с учетом возрастных особенностей;

— способами организации физкультурной деятельности, активного отдыха, досуга;

— способами пропаганды ЗОЖ, регулярных занятий физической культурой и спортом;

— способами взаимодействия с другими субъектами образовательного процесса по организации физкультурной деятельности;

— способами развития профессиональных умений в физкультурной деятельности;

— способами сбора, обработки и представления информации, опытом исследовательской работы в области физической культуры.

Таким образом, подготовка будущих педагогов в физкультурной деятельности предполагает освоение более широкого круга знаний, умений и способов деятельности, ориентированных на решение профессиональных задач. Именно в этом случае она может стать не только основой для осознанного применения средств физкультурной деятельности с целью сохранения собственного здоровья на протяжении всей жизни, но и базой для профессионального становления будущих специалистов.

Процесс обучения физкультурной деятельности условно разделен на три этапа, соответствующих этапам профессионального становления будущих педагогов, каждый из которых ориентирован на достижение определенных целей [1].

I этап: формирование мотивации к здоровьесозидающей деятельности, содействие самоопределению студентов в физкультурной деятельности, проектирование и реализация индивидуальной программы личностного саморазвития в физкультурной деятельности с учетом специфики будущей педагогической деятельности. На данном этапе осуществляется решение задач, характеризующихся направленностью «на себя», с учетом собственных возможностей и способностей. Это задачи, связанные с диагностикой, планированием, организацией и т.п. собственной физкультурной деятельности, а также организация конструктивного общения в процессе ее осуществления;

II этап: формирование представлений о необходимости и возможности использования средств физкультурной деятельности

при решении основных групп профессиональных задач. Освоение знаний и умений, которые позволят применять средства физической деятельности как для личного саморазвития и укрепления здоровья, так и в будущей педагогической деятельности.

Выполнение заданий на втором этапе предполагает овладение широким спектром средств физической деятельности, знание их назначения и возможностей в решении лично значимых и профессиональных задач, умение пользоваться ими в реальной жизни и профессиональной деятельности, что способствует расширению индивидуального опыта физической деятельности студентов. На данном этапе используются ролевые и деловые игры, проводятся дискуссии, что сопровождается увеличением доли самостоятельной работы студентов и позволяет осваивать способы педагогического общения.

III этап: содействие в приобретении творческого опыта физической деятельности, предоставление возможности студентам применить, имеющиеся у них знания и умения в реальной практической деятельности.

В процессе обучения на данном этапе формируются умения анализировать, прогнозировать, оценивать жизненную и педагогическую ситуацию с позиций возможности применения средств физической деятельности для ее разрешения; осуществляется постепенный переход студентов к самостоятельной физической деятельности, развиваются умения ее проектирования, осуществления, контроля эффективности и корректировки своих действий, формируется целостный опыт здоровьесозидающей деятельности. Содержание третьего этапа также составляют задачи, связанные с организацией здоровьесозидающей деятельности обучающихся в условиях профессиональной деятельности, обеспечивающие трансформацию личного опыта физической деятельности студентов в опыт решения профессиональных задач средствами физической культуры.

На наш взгляд, реализация данных целей подготовки студентов в физической деятельности позволит обеспечить оптимальный уровень развития общекультурных компетенций студентов и, в то же время, будет способствовать личностному развитию будущих педагогов, обладающих готовностью использовать средства физической культуры при решении профессиональных задач.

Примечания:

1. Компетентностный подход в педагогическом образовании: коллективная монография / Под ред. проф. В.А.Козырева и проф. Н.Ф.Радионовой. СПб., 2004.
2. Лубышева Л.И. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: социальный аспект // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научной конференции. СПб., 2003.

О.Н. Ткаченко

*руководитель структурного подразделения «Спортивно-массовый отдел»
муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Центр детского творчества»
г. Нижневартовск*

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Современное состояние общества, экономики, экологии во всем мире неблагоприятно отражается на здоровье, в связи, с чем растет число детей, которым необходима специализированная помощь, шадящая организация образовательного процесса.

Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья учащихся. В последние годы наблюдается значительное ухудшение состояния здоровья детского населения России, что тогда говорить о здоровье детей проживающих в районах Севера. Здоровье детей напрямую связано с усвоением учебного материала, обучением и успеваемостью учащихся.

Проблема сохранения здоровья ребёнка в учреждениях дополнительного образования имеет как физиолого-гигиенические, так

и собственно педагогические аспекты. В реальной практике трудно отделить одно от другого, да это и не столь важно. Гораздо важнее, учитывая те и другие факторы, выстроить учебно-воспитательный процесс таким образом, чтобы он не только не ухудшал физическое состояние учащихся, но напротив, укреплял их силы и возможности.

То, что вопросы охраны здоровья становятся для системы образования день ото дня все более актуальными, закономерно. Это объясняется не только ухудшающимися показателями состояния здоровья обучающихся и педагогов, но и все большим пониманием того, что социальные проблемы государства и общества необходимо решать комплексно. Поэтому здоровье детей требует всестороннего внимания и своей программы действий по сохранению и улучшению его состояния.

Чем раньше у детей и подростков сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом. Большинство школьников очень мало знают о своем теле, об особенностях его строения и функциях, о здоровье как главной ценности человека.

В Центре детского творчества созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Работает оснащенный спортивный зал площадью 197,6 кв.м., оборудованный гардеробом с крючками для одежды, туалетной комнатой необходимым игровым и спортивным оборудованием, инвентарём для занятий настольным теннисом, ОФП (9 гимнастическими стенками, 4 теннисными столами, 16 матами).

Инвентарь для подвижных игр отвечает требованиям занятий в группе. А это: мячи набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные, обручи малые и большие, канат для перетягивания. Удобное расположение здания и участок вокруг него дает возможность проводить занятия спортивным туризмом, имеется необходимое оборудование для занятий в летний и зимний период времени.

Система физкультурно-оздоровительной работы в Центре детского творчества направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся

всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Сложившаяся система включает:

организацию физкультминуток на занятиях, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности; (приложение)

организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;

регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий

Разработаны образовательные программы физкультурно-спортивной направленности: «Настольный теннис», «Аэробика», «Шахматы», «Акробатика»; туристско-краеведческой направленности «Туризм» по направлениям «Туристская азбука» и «Турмногорье», с учётом требований к образовательным программам в системе дополнительного образования и региональных особенностей Ханты-Мансийского автономного округа. Данные программы обеспечивают формирование потребности здорового образа жизни, связаны общей идеей привлечения детей к физкультуре и спорту, различным формам и методам укрепления здоровья в зависимости от их возраста, желания, способностей.

На сегодняшний день в спортивно-массовом отделе действуют 54 учебные группы, на базе Центра детского творчества и 14-х образовательных учреждений города, в которых занимаются более 600 детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет по программам физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленности. Пропагандируя здоровый образ жизни через систему организации и проведения городских соревнований по настольному теннису, спортивному туризму, шахматам за учебный год охват различных возрастных групп населения составляет более 2000 человек.

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работы педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе дополнительного образования, выделяются несколько групп, отличающихся разным подходом к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы.

Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие учащихся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого.

Экологические здоровьесберегающие технологии - воспитание у школьников любви к природе, потребности заботиться о ней, приобщение их к исследовательской деятельности в сфере экологии и т.д. обладают и мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно — нравственное здоровье учащихся.

Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, повышая грамотность обучающихся по этим вопросам.

Основную группу технологий здоровьесберегающей педагогики составляют образовательные здоровьесберегающие технологии, которые подразделяются на три подгруппы:

организационно-педагогические технологии, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующую предотвращению переутомления, гиподинамии и других дезадапционных состояний;

психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога на занятии, воздействием, которое он оказывает на своих учеников и воспитанников во время учебного занятия;

учебно-воспитательные технологии, включающие программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья обучающихся, проведение организационно-воспитательной работы после занятий, просвещение их родителей.

Разнообразие форм и методов деятельности на занятиях детских объединений спортивно-массового отдела направлено на формирование потребности здорового образа жизни как молодого, так и взрослого населения города Нижневартовска через организацию активного участия в спортивных, туристских мероприятиях. Занятия способствует укреплению здоровья обучающихся,

развитию физической культуры детей ненавязчиво, следовательно и результативно, что способствует формированию гражданской позиции, социальной активизации детей и подростков.

За последние пять лет обучающимися спортивно-массового отдела Центра детского творчества получено более 500 призовых мест. Они становились победителями и призерами разного уровня соревнований: Первенство Тюменской области по лыжному туризму (г. Тюмень), Чемпионате России по лыжному туризму на границе Европы-Азии (г. Екатеринбург), Открытое первенство Тюменской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «Золотая осень» (г. Тобольск). Кубок ХМАО-Югры по спортивному туризму (г. Стрежевой), городских соревнований по настольному теннису «Лига-12», «Малая ракетка» (г. Нижневартовск), и др.

Привычка к здоровому образу жизни должна формироваться в семье и в образовательных учреждениях. Пропаганда здорового образа жизни на занятиях, личный пример педагогов поможет создать здоровое поколение.

В.П. Умнов

*канд. психол. наук, доцент кафедры ТМФВ и гимнастики
Карельская государственная педагогическая академия
г. Петрозаводск*

Я.А. Скворцова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В КОМАНДАХ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ И УСПЕШНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Психологическому климату в спортивной команде уделяется важное место среди других социально-психологических факторов успешной спортивной деятельности, так как основная его функция заключается в обеспечении сплоченности, тонуса и психоло-

гического комфорта у спортсменов на тренировках и уверенности в соревнованиях. Значение этого социально-психологического феномена для достижения более высоких спортивных результатов команд в соревнованиях акцентируется не только специалистами психологии спорта (Е.П. Ильин, Ю.А. Коломейцев, В.И. Румянцев, Ю.Л. Ханин и др.), но и опытными тренерами.

Оптимальный психологический климат в спортивной команде способствует не только плодотворному протеканию тренировочного процесса, более полному осуществлению замыслов тренера и раскрытию функциональных резервов спортсменов, что в конечном итоге влияет на спортивный результат. Он также является благоприятной почвой для воспитания личности спортсмена и формирования спортивного коллектива.

Однако, исследований психологического климата и его влияния на успешность соревновательной деятельности в командах по фитнес-аэробике пока мало. Не изучено, какие факторы осуществляют наибольшее влияние на состояние психологического климата в зависимости от успешности соревновательной деятельности команды, какие имеют место качественные и количественные различия в психологическом климате команд с разной соревновательной успешностью.

Для изучения психологического климата и сплоченности в фитнес-аэробике нами было специально отобрано 6 спортивных команд девушек СДЮСШОР № 1 г.Петрозаводска. Исследование проводилось в период с февраля по апрель 2011 г. Всего в нем приняло участие 42 человека. Все они были школьницами (8-11 классы) в возрасте 14-17 лет. Согласно задачам исследования 3 исследуемые команды («Кристалл», «Энергия», «Велт-имидж 1») представляли команды-лидеры и 3 команды («Точки», «Ривьера», «Велт-имидж 2») — команды-аутсайдеры.

Критерием эффективности команд служила их успешность выступлений на соревнованиях за последние 2-го года. Так, команды «Кристалл» и «Энергия» являются неоднократными чемпионами России в своих возрастных категориях, команда «Кристалл» также является серебряным призером Первенства Мира. Команда «Велт-имидж 1», в свою очередь, не раз становилась призером Чемпионата России, финалистом Чемпионата Европы, абсолютным чемпионом Северо-Западного Федерального округа.

Неуспешные команды в основном занимают позицию аутсайдеров в календаре соревнований, то есть чаще всего не проходят барьер 2-3 мест на Первенствах г. Петрозаводска и Республики Карелия.

Выбранные для изучения команды отличались различным стажем спортивных занятий и разным уровнем спортивной квалификации спортсменов. В успешных командах спортсменки занимаются вместе в среднем 5 лет и в основном имеют разряды КМС. Стаж занятий в неуспешных командах в среднем 3,5 года, спортсменки имеют II и I спортивный разряд.

Большое значение в формировании психологического климата команды имеет система межличностных отношений, которые складываются между спортсменами в процессе их деятельности и общения [1], а также тренером и спортсменами. Измерение психологического климата — дело чрезвычайно сложное, так как нет единой точки зрения на природу групповых явлений, определяющих состояние психологического климата в группе. В спортивной деятельности ценными будут лишь те показатели климата, которые являются факторами успеха в соревновательной деятельности.

Из известных в литературе методик этому требованию отвечает шкала «тренер — спортсмен», разработанная Ю.Л. Ханиным и А.В. Стамбуловым [4]. Мы применили данную методику с целью получения обоснованной информации о состоянии взаимоотношений спортсменов с тренером.

Другим методом оценки психологического климата в спортивных командах явилась методика американского психолога Ф. Фидлера (адаптирована Ю.Л. Ханиным) для измерения «психологической атмосферы» в команде [4].

Для изучения особенностей межличностных взаимоотношений, образующих так называемую социально-психологическую структуру группы, спортсменкам были предложены два типа критериев — формальные (деловые) и неформальные (эмоциональные). К формальному критерию относился следующий вопрос: «Кого бы Вы более всего желали выбрать капитаном команды?» (Кого не желали?). К неформальному критерию: «С кем бы Вы более всего желали поделиться своими личными секретами?» (С кем не желали?). Испытуемым предлагалось сделать положитель-

ные и отрицательные выборы с неограниченным количеством выбора — непараметрическая социометрия.

Полученные результаты обрабатывались и обсчитывались общепринятыми методами. Вычислялся индекс социометрического статуса капитана команды и индекс социометрического статуса i -члена команды [3], а также индекс групповой сплоченности [4].

Результаты проведенного исследования показали, что существуют явные различия в психологическом климате спортсменок успешных и неуспешных команд. В первую очередь, это обусловлено разными целями и задачами, которые ставит тренер перед успешными и неуспешными командами. Высокая значимость общей групповой цели — достижение высоких спортивных результатов — в успешных командах обуславливает специфичность протекания групповых процессов, отношения между партнерами и с тренером, а также особенности восприятия и оценку товарищей по команде.

Исследование горизонтальной структуры показало, что существуют различия, как в неформальной структуре межличностных отношений, так и в оценке этих отношений спортсменками успешных и неуспешных команд. Это можно объяснить возрастными и психологическими особенностями девушек. В подростковом возрасте, а на командах именно такого возраста проводилось исследование, часто возникают сложности во взаимодействии и взаимоотношениях партнеров. Этот возраст характеризуется значительными изменениями в физическом и психическом развитии детей, их переоценкой взаимоотношений с окружающими, новыми интересами и побуждениями. Поэтому при работе с детьми данного возраста тренеру следует знать особенности занимающихся и тщательно подходить к комплектованию групп подростков для занятий спортом [5].

В вертикальной структуре неформальных взаимоотношений успешных команд зафиксировано существование нескольких лидеров. В неуспешных командах — большинство предпочтений отдается одному члену команды. Качественный анализ этого явления свидетельствует о большей конкуренции в организационной сфере деятельности и о наличии большего числа членов команды, способных выполнять функции капитана, о повышенных требованиях к лидеру в успешных командах. В этом смысле вер-

тикальная структура лидерства в неуспешных командах менее развита.

Эмоциональная структура успешных команд представлена многочисленными двухсторонними и односторонними связями, причем в большинстве положительными связями. В неуспешных командах обнаружено возрастание числа спортсменок с отрицательным статусом и не включенных в эмоциональное взаимодействие.

Психологическая атмосфера общения в тех и других командах воспринимается и оценивается в общем положительно. Однако здесь более благоприятные оценки дают спортсменки неуспешных команд.

Проведенное исследование позволяет нам сделать ряд заключений.

В успешных командах по фитнес-аэробике имеется по несколько лидеров, претендующих на капитанский статус. Сравнение статусов желаемого капитана с положением реального, то есть уже выбранного командой, показывает что их позиции в общем совпадают и в успешных, и в неуспешных командах. Однако выбор капитана в успешных командах отличается большей избирательностью.

В успешных командах престиж капитанской роли выше, чем в неуспешных, что порождает дополнительные стимулы для соперничества в борьбе за лидерство внутри команды. А это повышает общий уровень спортивного мастерства команды. В неуспешных же командах, капитан назначен на эту роль тренером, как лучший, технически подготовленный член команды и принят без сомнений всей группой.

Соотношение положительных, отрицательных и нулевых статусов у спортсменок разных команд различно. В неуспешных командах происходит более резкое снижение числа спортсменок с положительным статусом и увеличение числа спортсменок с отрицательным статусом в системе эмоционального общения со своими подругами по сравнению с успешными командами. Такое распределение статусов в неуспешных командах может свидетельствовать о большей напряженности взаимоотношений и критичности взаимных оценок.

Статусные структуры взаимоотношений спортсменок более успешных команд по сравнению с аналогичными в менее успеш-

ных характеризуются большей избирательностью межличностного выбора, а также в существовании нескольких членов команды, одинаково претендующих на лидерский (капитанский) статус, тогда как в неуспешных командах большинство предпочтений отдается одной из спортсменок. Кроме того, в неуспешных командах обнаружено возрастание числа спортсменок с отрицательным статусом и не включенных в эмоциональное взаимодействие в сравнении с более успешными командами.

Психологическая атмосфера в неуспешных командах воспринимается членами этих команд как более благоприятная, чем в успешных. Действует так называемый феномен — «парадокс осознания» [2], который проявляется в стремлении членов неуспешных команд зависить оценку состояния психологической атмосферы, что является одним из проявлений психологической защиты — не допускать в сознание мысль о том, что «мы чем-то хуже других». Следовательно, состояние психологической атмосферы в неуспешных командах все же отличается от успешных определенной неадекватностью оценок.

Система «тренер — спортсмен» в успешных командах характеризуется большей социальной дистанцией между спортсменками и руководителем команды, более деловым характером отношений, известной неудовлетворенностью потребностей в эмоционально-личностном общении с тренером. Больше внимания в этих командах уделяется совершенствованию спортивного мастерства, удовлетворению потребностей в профессиональном росте, а не личном общении и в эмоциональной поддержке. Напряженная совместная деятельность тренера и спортсменок в успешных командах способствует доминированию деятельностных характеристик в процессе восприятия спортсменами друг друга и тренера. В неуспешных командах отмечается более тесный эмоциональный контакт тренера со спортсменками.

Примечания:

1. Ильин Е.П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2009. — 352с.
2. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности). — Минск: БГУ, 1976. — 349с.
3. Мальчиков А.В. Социально-психологические основы управления спортивной командой. — Смоленск: СГИФК, 1987. — 81 с.

4. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте. / Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. — М.: Просвещение, 1990. — 257 с.

5. Умнов В.П., Веселова И.И. Сплоченность и успешность соревновательной деятельности в волейбольных командах девушек // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы международной науч.-практич. конф. — Чебоксары, 2009. — С. 105-109.

В.П. Умнов

*канд. психол. наук, доцент кафедры ТМФВ и гимнастики
Карельская государственная педагогическая академия
г. Петрозаводск*

В.В. Фёдоров

ИЗУЧЕНИЕ СВЯЗИ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ И РЕЗУЛЬТАТАМИ ОВЛАДЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМИ БРЕЙК-ДАНСА

В современном мире брейк-данс завоёвывает всё большую популярность. С недавнего времени стали появляться школы брейк-данса, в которых работают специальные тренеры. Ежегодно проводятся чемпионаты мира, Европы. Представители нашей страны активно принимают в них участие, соперничая с участниками из таких стран как Америка, Франция, Германия, Корея и др.

До последнего времени не уделялось должного внимания изучению необходимых физических качеств для занятий брейк-дансом. Тренировочные занятия носили самостоятельный, стихийный характер, были не эффективными, техника брейк-данса познавалась методом «проб и ошибок». На освоение одного элемента затрачивалось огромное количество времени.

Для достижения высоких спортивных результатов первостепенное значение имеют оптимальный уровень физической подготовленности занимающегося, развитие физических качеств в соответствии с особенностями каждого вида спорта. Поэтому ведущее место занимает процесс физической подготовки, проводимой

в единстве с процессом совершенствования в спортивной технике. Спортивная техника должна всегда рассматриваться в теснейшей взаимосвязи с уровнем развития физических качеств спортсменов.

Данная работа является попыткой изучения значимых физических качеств, необходимых для занятий брейк-дансом, что может способствовать оптимизации учебно-тренировочного процесса, повышению его эффективности. В исследовании приняло участие 20 чел. Возраст исследуемых — 17-23 лет, стаж занятий — 5-10 лет.

Тесты для определения силы:

Подтягивание в висе.

Поднимание туловища до прямого седа из положения лёжа на спине (руки за головой) в течение 30 секунд.

Прыжок в длину с места (для определения динамической силы ног).

Тесты для определения гибкости:

Наклон вперёд из положения стоя.

«Мост» из положения — лёжа на спине.

Шпагат поперечный.

Тест для определения координационных способностей:

Челночный бег 3 x 10 метров. Выполняется с высокого старта.

Тест для определения быстроты:

Бег 30 метров. Выполняется с высокого старта.

Тест для определения выносливости:

Прыжки через скакалку в течении трёх минут.

Для определения уровня технической подготовленности исследуемым предлагалось выполнить комплекс специально подобранных элементов брейк-данса, состоящий из трёх частей. Этот комплекс подбирался таким образом, чтобы охватить все основные разделы брейк-данса (Power moves, Foot work, Freezes). Во второй и третьей части необходимо было выполнить один из самых популярных элементов брейк-данса (раздела «Power moves») «Windmills». Windmills - в русскоязычном варианте «гелик» (сокращение от Helicopter). Данное движение представляет собой вращение на полу с разведенными в стороны ногами. Основа элемента — мах ногами (отсюда и название движения). Во время выполнения элемента с помощью махов ногами брейкер крутится поочередно, опираясь сначала на плечо, затем на лопатки, далее на голову, и затем снова на плечо.

Первый комплекс связан с проявлением преимущественно таких качеств как сила, гибкость, координационные способности. Необходимо было выполнить связку из следующих элементов: «Paddle-Walk-Sixstep-Kickout-Jampower-Baby Freeze-Head Freeze» Оценивалось качество выполнения по 5-тибалльной шкале оценки:

5 — все элементы выполнены правильно, присутствует заданный темп и амплитуда.

4 — все элементы выполнены, присутствует одна незначительная ошибка: снижена амплитуда, снижен темп, неустойчивое положение на одном из фризов.

3 — все элементы выполнены, присутствует 2 и более ошибки: снижена амплитуда движений, снижен темп, неустойчивое положение на фризах.

2 — не выполнен один из элементов, отсутствует нужный темп и амплитуда.

1 — не выполнено 2 и более элемента.

Второй и третий комплекс предполагал проверку быстроты (в первом случае) и выносливости (во втором). Оценивалось количество выполненных оборотов и качество выполнения элементов.

Применялись следующие критерии оценивания:

Второй комплекс («Windmills» за 10 сек.)

«5»- 15 оборотов и более.

«4»- от 13-15 оборотов.

«3»-от 11-13 оборотов.

«2»-от 8-11 оборотов.

«1»- менее 8 оборотов.

Третий комплекс («Windmills» за 30 сек.)

«5»- 28 оборотов и более.

«4»- от 25-28 оборотов.

«3»-от 20-25 оборотов.

«2»-от 15-20 оборотов.

«1»- менее 15 оборотов.

Типичными техническими ошибками при выполнении элемента «Windmills» являются:

Сгибание ног во время вращения.

Не плотно прижатая голова к поверхности, на которой происходит вращение.

За наличие каждой ошибки из общей оценки у испытуемых снимается 0,5 балла.

Поскольку критерии оценивания техники выполнения элементов брейк-данса не описаны в специальной литературе, критерии разрабатывались нами самостоятельно — путём сравнения наивысшего результата с наименьшим (в случае, где учитывается количество оборотов), а так же учитывалось мнение участников ведущих команд России по брейк-дансу («Тор 9», «Fank Fanatics»).

В любом педагогическом процессе составляющие его факторы находятся в тесной взаимосвязи. Поэтому для исследователей представляет как теоретический, так и практический интерес вопрос о том, как связаны между собой различные факторы, влияющие на результаты учебно-тренировочного процесса.

В этой связи нами в проведенном исследовании использовался ранговый коэффициент корреляции для выявления связи между технической подготовленностью брейк-дансистов и их уровнем физической подготовленности. Полученные коэффициенты корреляции приведены в таблице 1.

Таблица 1

**Коэффициенты ранговой корреляции,
показывающие связь технической подготовленности
брейк-дансистов с их уровнем физической подготовленности**

| Тесты физической подготовленности | «Windmills» за 10 сек. | «Windmills» за 30 сек. | «Footworks» |
|-----------------------------------|------------------------|------------------------|-------------|
| Мост (см) | -0,217 | -0,155 | -0,212 |
| Наклон (см) | 0,215 | 0,249 | 0,251 |
| Шпагат поперечный (см) | -0,345 | -0,327 | -0,376 |
| Подтягивание (кол-во раз) | 0,469* | 0,477* | 0,607** |
| Поднимание туловища (кол-во раз) | 0,622** | 0,815** | 0,727** |
| Прыжок в длину (см) | 0,473* | 0,631** | 0,435 |
| Бег 30 м (сек.) | -0,309 | -0,536** | -0,302 |
| Прыжки на скакалке за 3 мин. | 0,032 | 0,311 | 0,150 |
| Челночный бег 3x10 м (сек.) | -0,441* | -0,372 | -0,321 |

Примечание. * — $p < 0,05$; ** — $p < 0,01$.

Полученные коэффициенты корреляции позволяет увидеть, что между показателями физической и технической подготовлен-

ности имеет место корреляционная связь. Так, между показателями физической подготовленности и результатами выполнения элемента «Windmills» за 10 сек. наблюдается в основном средняя корреляционная связь. Нами получено 5 положительных коэффициентов ранговой корреляции из 9, причем отрицательный коэффициент наблюдается в тех видах тестов, в которых наивысший результат выражается минимальным временем, или минимальным количеством сантиметров, что подтверждает присутствие связи между всеми показателями.

При анализе коэффициентов корреляции между показателями физической подготовленности и результатами выполнения элемента «Windmills» за 30 сек. обнаружено, что два коэффициента ранговой корреляции указывают на слабую связь, 6 коэффициентов корреляции на среднюю и 1 коэффициент корреляции на сильную связь.

При анализе коэффициентов корреляции между показателями физической подготовленности и результатами овладения элементами «Footworks» обнаружено, что из девяти тестов по физической подготовке 3 имеют слабую связь с технической подготовкой, 4 — среднюю, 1 — сильную.

Представляет как теоретический, так и практический интерес установление структуры физических качеств, обуславливающих успешность освоения спортсменами элементов брейк-данса. Как известно, изучение структуры способностей и межфункциональных связей осуществляется при помощи корреляционного анализа. В этой связи, полученные коэффициенты корреляции (табл. 1), мы расположили на рис. 1 в порядке убывания, что позволяет увидеть значимость показателей рассматриваемых физических качеств в овладении элементами брейк-данса.

Из рис. 1 видно, что наиболее значимыми показателями физической подготовленности в успешном овладении элементами брейк-данса являются поднимание туловища из положения лежа на спине (сила), прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности), подтягивание в висе (сила), бег 30 м (быстрота), челночный бег 3x10 м (ловкость: координационные способности).

Следовательно, структура физических качеств, способствующая успешности овладения элементами брейк-данса следующая: мышечная сила — быстрота — ловкость — гибкость — выносливость.

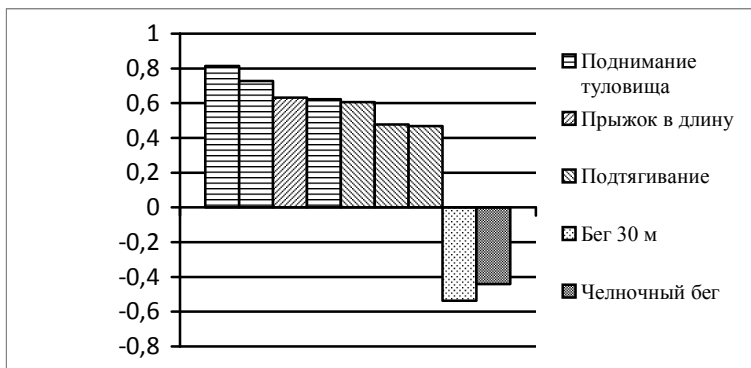


Рис.1. Установление структуры показателей физических качеств в овладении элементами брейк-данса

Причем следует заметить, что изучаемые элементы брейк-данса в большей степени зависят не от силы вообще, а от силы мышц брюшного пресса, взрывной силы, скоростных и координационных способностей. А из показателей гибкости

большее значение имеет не подвижность позвоночного столба, а подвижность тазобедренных суставов.

Таким образом, полученные нами результаты позволяют заключить, что между физической подготовленностью занимающихся брейк-дансом и результатом овладения специальными элементами, т.е. спортивно-технической подготовленностью, имеет место прямая корреляция. Основными качествами, от которых в большей степени зависит результат при овладении элементами брейк-данса, являются сила и быстрота.

Р.В. Фаттахов

*канд. пед. наук, ст. преподаватель кафедры теории
и методики спортивных игр*

Ю.П. Денисенко

*д-р.биол.наук, зав. кафедрой теории и методики спортивных игр
филиал Поволжской государственной академии физической культуры,
спорта и туризма,
г. Набережные Челны*

Д.Ю. Денисенко

*ст. преподаватель кафедры теории и методики спортивных дисциплин
Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма
г. Казань*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

В педагогической практике вооружению юных футболистов знаниями о содержании игровых ситуаций и соответствующими им алгоритмах игровых действий уделяется недостаточное внимание. Как правило, эта задача решается каждым тренером на эмпирическом уровне с ориентацией на имеющийся у него игровой опыт, а сам процесс формирования ориентировочной основы игровых действий носит стихийный характер. В обучении преобладает аналитический подход, при котором тренер обучает футболистов конкретным действиям в конкретных игровых ситуациях, не раскрывая, какие элементы являются общими для них, и те элементы, которыми они различаются. Это существенно снижает эффективность тактической подготовки, не обеспечивая готовность футболистов к быстрому и правильному принятию тактических решений.

Известно, что управление двигательными действиями на уровне умения характеризуется необходимостью сознательного контроля процесса решения двигательной задачи по основным опорным точкам. Поэтому футболисты, не овладевшие техническими приемами на уровне двигательного навыка, вынуждены сосредотачивать свое внимание не на игровой ситуации, которая обладает богатым информационным содержанием и к тому быстро меняется, а на качестве выполнения движений — составных частей технического приема. До тех пор, пока выполнение технических приемов не будет осуществляться автоматизировано, от-

личаться оптимальной скоростью и устойчивостью к действию сбивающих факторов, не имеет смысла обучать их применению с учетом воспринимаемых игровых ситуаций, поскольку содержание этих ситуаций он просто не способен воспринимать [3, 122].

Анализ и обобщение научно-методической литературы показывает, что вопросы формирования обобщенной ориентировочной основы групповых тактических действий у юных футболистов остаются на сегодняшний день мало исследованными.

В соответствии с психолого-педагогической теорией управления усвоением знаний, умственных действий и понятий, разработанной П.Я.Гальпериным, каждое действие, в том числе и тактическое действие футболиста, начинается с ориентировочной части, выполняющей функцию его программирования. Основу содержания этой программы (на языке психологии — ориентировочной основы действия — ООД) составляют знания цели тактического действия, условий (игровой ситуации), способа действия, критериев успешности продвижения к цели. Управление формированием обобщенной ориентировочной основы групповых тактических действий рассматривается нами как перспективное направление совершенствования тактической подготовки юных футболистов [1, 46].

При осуществлении игровых действий ориентировочная деятельность футболиста сосредоточена преимущественно на внешних условиях (игровой ситуации), постоянное изменение которых требует оперативного анализа и обобщения непрерывно поступающей информации и внесения срочных коррекций в принятые тактические решения. Поэтому, основным направлением повышения эффективности тактической подготовки должно стать смещение акцентов от совершенствования исполнительской части тактического действия к формированию полных и точных знаний и представлений об его ориентировочной основе. Они выступают как ориентиры, на которые опирается человек при решении тактической задачи, и называются в психолого-педагогической литературе основными опорными точками (ООТ).

В концепции формировании ориентировочной основы действия П.Я.Гальперина выделяются три типа ориентировки [1, 48].

Ориентировочную основу первого типа составляют лишь образцы самого действия и его продукта. При этом не дается указа-

ний, как выполнять действие, и человек ищет правильные способы выполнения методом проб и ошибок. В стихийном обучении и обучении по методу «проб и ошибок» обучаемый самостоятельно и в значительной мере случайно выделяет ООТ, составляющие содержание ООД. При этом он может включать в формируемую ООД как истинные, так и ложные ООТ, как достаточное, так и недостаточное или избыточное их количество. При таком подходе, когда формирование ООД происходит вне педагогического управления, неизбежны ошибки при выполнении тактических действий, а сам процесс требует значительных усилий со стороны тренера и учеников и затягивается на долгое время, иногда — на годы.

При формировании ориентировочной основы второго типа тренер преподносит знания об ориентировочной основе тактических действий в готовом виде. От футболистов требуется только запомнить эти знания. Благодаря этому они узнают, чем похожи между собой те или иные игровые ситуации и соответствующие тактические действия и в чем заключаются их отличия друг от друга. Эти знания обеспечивают высокое качество управления разучиваемыми тактическими действиями. Сроки формирования ООД сокращаются в десятки раз и, соответственно, сокращаются сроки обучения при более высоком его качестве. Такой путь обеспечивает возможность переноса умения, если в составе нового задания имеется значительная доля старых элементов. Но он малопригоден в тех случаях, когда возникает задача самостоятельного определения ориентировочной основы новой по отношению к их игровому опыту тактической ситуации и тактического действия. В футболе тактические действия выполняются в чрезвычайно вариативных условиях, что превращает их выполнение в каждой игровой ситуации в относительно новую тактическую задачу, требующую творческого подхода к ее решению.

Третий путь формирования ориентировочной основы заключается в формировании готовности футболистов к самостоятельному открытию знаний о тактических действиях. В ориентировочной основе третьего типа на первое место выступает обучение не столько способу действия в конкретной ситуации, сколько анализу игровой ситуации и определению возможных способов тактических действий. Тактические умения, сформированные при опоре на этот тип ориентировки, обладают способностью к переносу.

Формирование ориентировочной основы третьего типа обуславливает широкий диапазон творческого применения тактических действий с учетом конкретных условий игровой ситуации.

При ее формировании внимание тренеров акцентируется на формировании у футболистов способности анализировать игровые ситуации, обнаруживая в их содержании общие и частные элементы и определяя на этой основе моменты качественного перехода их от одного вида к другому.

Опираясь на эти методологические положения, выдающийся педагог и психолог В.В.Давыдов разработал концепцию содержательного обобщения в обучении. Автор определил обобщение как обнаружение взаимосвязи, взаимоотношения общего и единичного. Обобщение рассматривается автором, с одной стороны, как характеристика познавательного процесса, проявляющаяся в движении от видения сущности первого порядка (свернутое описание) к более глубокой сути явления, от целого — к его составным частям, от абстрактного понятия к конкретным явлениям. С другой стороны, обобщение выступает результатом познавательного процесса: благодаря систематизации учебного материала в процессе обобщения у обучаемых формируется системное видение изучаемых явлений в их взаимосвязи между собой. Поэтому они могут не только описать и объяснить их природу, но и осуществить их творческое преобразование [2, 254].

В целом, обобщение способствует расширению возможностей самостоятельной ориентировки при изучении относительно нового учебного материала, что обеспечивается овладением умственными действиями анализа, сравнения и обобщения, обеспечивающими развитие способности к целостному системному видению предметной области изучаемой учебной дисциплины.

Формирование обобщенной ориентировочной основы групповых тактических действий и тактических комбинаций осуществлялось нами следующим образом. На первом этапе проводились теоретические занятия, на которых испытуемые с помощью наводящих проблемных вопросов тренера открывали и усваивали знания о требованиях к передаче как групповому тактическому действию (точность, своевременность, сила и скрытность удара по мячу, своевременность, скорость и скрытность); о существенных признаках игровых ситуаций (позиции защитников по отно-

шению к игроку владеющему мячом и игроку без мяча) и выделяемых с их учетом типичных игровых ситуациях тактических комбинаций, обеспечивающих их преобразование в игровые ситуации с численным преимуществом. Далее для создания зрительного образа игровых ситуаций применялся прием графического моделирования: юные футболисты изображали по заданию тренера типичные игровые ситуации и действия футболистов при розыгрыше соответствующих их содержанию тактических комбинаций. Данный прием позволил объективировать процесс создания ориентировочной основы, сосредотачивая внимание на существенных (обобщенных) признаках игровых ситуации и способов организации групповых тактических действий и комбинаций.

Существенное значение придавалось вербализации (проговариванию вначале в громкой, а затем во внутренней речи) в виде слов (лаконичных терминов) существенных признаков воспринимаемых игровых ситуаций и осуществляемых групповых тактических действий и тактических комбинаций. Тактические комбинации обозначались лаконичными терминами, отражающими суть действий атакующих игроков. Проговаривание терминов позволяло формировать ориентировочную основу с преодолением избыточной информации, поскольку слова направляли внимание на те объекты, которые они обозначали. Благодаря слову происходило формирование обобщенной ориентировочной основы разучиваемых тактических действий и комбинаций. С другой стороны, юные футболисты видели за словами одни и те же игровые ситуации и тактические комбинации, что имело важное значение для согласования индивидуальных технико-тактических действий, выполняемых отдельными футболистами в рамках разыгрываемых тактических комбинаций.

Вербализация воспринимаемых игровых ситуаций и осуществляемых групповых тактических действий и тактических комбинаций обуславливала одинаковость видения и распознавания всеми членами группы сложившейся игровой ситуации. Это выступает необходимым условием определения и принятия всеми членами группы общей тактической цели группового действия, определения каждым членом группы своих частных тактических задач, решение которых обеспечивает достижение общей цели, согласование во времени и пространстве действий членов группы при практической реализации группового тактического действия.

Как показала практика, распознавание игровых ситуаций (отнесение их к определенному классу) и выбор адекватных их содержанию групповых тактических действий и комбинаций не является для футболистов сложной умственной задачей. Они достаточно успешно решали эти задачи на теоретических занятиях. Трудности возникают тогда, когда они должны решать эти задачи в условиях игровой деятельности. Это обусловлено двумя факторами. На теоретических занятиях игровые ситуации представлены в статичной форме — во время их восприятия они остаются неизменным. В ходе игры игровые ситуации изменяются очень быстро. Поэтому формирование ориентировочной основы конкретной игровой ситуации, обеспечивающее ее распознавание должно осуществляться мгновенно: пока футболист пытается определить, что означает воспринимаемая им игровая ситуация, ситуация может качественно измениться. Поэтому формирование и успешное функционирование ориентировочной основы в большей степени зависит от развития тактических способностей, относящихся к фазе восприятия игровой ситуации и умственного решения тактической задачи [4, 23].

Развитие способности максимально быстро воспринимать, распознавать игровые ситуации и принимать адекватные им тактические решения осуществлялось через выполнение разработанных нами упражнений с постепенным повышением требований к скорости и точности восприятия.

Примечания:

1. Гальперин П. Я. Основные результаты исследований по теме «Формирование умственных действий и понятий»: доклад на соискание ученой степени доктора пед. наук (по психологии) по совокупности работ / П. Я. Гальперин. — М., 1965. — 51 с.
2. Давыдов В. В. Виды обобщения в обучении (логико-психологические проблемы построения учебных предметов) / В. В. Давыдов. — М.: Педагогика, 1972. — 327 с.
3. Драндров Г. Л. Физическое воспитание школьников на основе углубленного изучения футбола: монография / Г. Л. Драндров, А. С. Зейнетдинов. — Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. — 138 с.
4. Фаттахов Р. В. Совершенствование групповых тактических действий юных футболистов на основе применения игровых упражнений: автореф. дис ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Р.В. Фаттахов. — Набережные Челны, 2011. — 24с.

А.Ф. Фахрисламов

ст. преподаватель

Югорский государственный университет

г. Ханты-Мансийск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА В ПЛАВАНИИ

В исследованиях по теории и методике спорта много внимания уделяется вопросам спортивного отбора и спортивной ориентации (М.С.Бриль, 1990; Н.Ж.Булгакова, 1996; В.П.Губа, 2003; Р.Е.Мотылянская, 2001; Н.А.Фомин, В.М.Волков, 2002; В.Б.Шварц, 1999; С.В.Хрущев, Б.А.Никитюк, 1997, и др.). В основу решения этих вопросов закладывается специальная технология оценки спортивных способностей и моторной одаренности детей и подростков. Главное содержание такой технологии заключается в исследовании и определении модельных характеристик спортсменов высокой квалификации, в изучении информационной значимости их параметров, оказывающих влияние на спортивный результат, их стабильности и генетической обусловленности, а также в обосновании организационных вопросов [3].

В то же время анализ научно-методической литературы (В.К.Бальсевич, Н.Ж.Булгакова, В.П.Губа, В.С.Мерлин, Б.А.Никитюк, В.Д.Сонькин, В.П.Филин и др.) показал, что современная система спортивного отбора, ориентированная в первую очередь на высококвалифицированных спортсменов, требует совершенствования.

Спортивная деятельность — это одна из сфер деятельности, где определяющую роль в достижениях человека играют способности. До сих пор в проблеме способностей остается много спорных и дискуссионных моментов не только общетеоретического характера, но и применительно к специфике конкретной деятельности. По мнению В.К. Бальсевича, сложность и многогранность феномена спортивных способностей указывает на целесообразность разработки проблемы отбора с позиции системного изучения комплекса показателей, лимитирующих высокую результативность в конкретном виде спорта.

Развитие спорта высоких достижений невозможно без учета всех составляющих биологии человека, физического здоровья, предрасположенности к определенным формам двигательной деятельности. Возможным направлением поиска способов оценки перспективности спортсмена может быть ориентация на его морфологические и физические качества.

Требуются детальные оценки типологических, компонентных и пропорциональных особенностей спортсменов, чтобы с позиции динамической анатомии дать рекомендации тренерам по отбору и ориентации детей, а также по прогнозированию спортивного результата.

Морфофункциональные показатели играют существенную роль в достижении успеха и в таком виде спорта как плавание.

По данным многих авторов (Ф.А.Иорданская, 1984; Р.Е.Мотылянская, 1979; Б.И. Оноприенко, 1984 и др.) пловцы, специализирующиеся в разных номерах программы соревнований по плаванию, имеют статистически существенные различия в особенностях телосложения и физической подготовленности, которые обуславливают успех в той или иной плавательных дистанциях. Например, пловцы-спринтеры имеют более высокие показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки, абсолютной поверхности тела, по сравнению со стайерами (Ф.А.Иорданская, Р.Е.Мотылянская, К.П.Сахновский, Е.Л.Фаворская). Как правило, данная закономерность проявляется не только у пловцов высокого класса, но и у спортсменов младших возрастных групп.

Авторы, занимающиеся изучением морфофункциональных показателей пловцов, отмечают, что длина и масса тела, ЖЕЛ, длина конечностей, ширина плеч и другие антропометрические признаки тесно связаны со скоростью плавания (Ф.А.Иорданская, Г.П.Сальникова). И.Г.Сафарян, Л.В.Селина считают, что спортсмены, имеющие преимущество в скорости плавания способом кроль, обладают крупными размерами тела. Они выявили положительную корреляционную связь между продольными, поперечными размерами тела и результатами спринтеров в кроле, ими было доказано, что с увеличением дистанции связь между скоростью плавания и размерами тела спортсменов снижается.

Наличие существенной зависимости спортивного результата от уровня силовых возможностей, морфофункциональных пока-

зателей достаточно часто отмечается в специальной литературе (А.А.Гужаловский, Б.И.Оноприенко, Э.Г.Мартиросов, Л.П.Райцина и др.).

Так, если в 11-12 лет главную роль играют продольные и поперечные размеры тела, то в более старшем возрасте (13-16 лет) основное значение имеют функциональные показатели и морфологические параметры, характеризующие в большей мере функциональное состояние организма (мышечная масса, костная, жировая масса, обхватные размеры тела, пропорции тела).

Высокая взаимосвязь спортивного результата с силовыми показателями позволяет считать их «основополагающим фактором в плавании», обозначить его как «ведущий фактор» (В.В. Дырko, 1985; Дж. Каунсилмен, 1989).

Н.Ж. Булгакова, уточняя связь между спортивными достижениями и силовой подготовкой, указывает на большее значение силы для пловцов-спринтеров. У представителей других плавательных специализаций, в частности стайеров, значимость силовых возможностей не столь выражена, так как их деятельность проходит в зоне аэробного энергообеспечения, а значит, большие требования предъявляются к функциональным возможностям пловцов, прежде всего к выносливости.

Исследования специалистов, занимающихся изучением телосложения пловцов, отмечают, что многие антропометрические показатели, такие как длина и масса тела, продольные и поперечные размеры тела, ЖЕЛ тесно связаны со скоростью плавания (М.Н.Кремлева, 1974; Г.П.Сальникова, 1967; Т.С.Тимакова, 1985). В способе плавания кроль спортсмены, обладающие более крупными размерами тела, имели значительное преимущество в скорости плавания. Ученые выявили положительную корреляционную связь между тотальными, продольными размерами тела и результатами в спринтерском кроле (с увеличением длины дистанции связь между скоростью плавания и размерами тела спортсменов снижается). Авторами выявлена наибольшая значимость морфологических показателей для работоспособности пловца, оказывающих влияние на технику плавания. У сильнейших пловцов обнаружена тесная взаимосвязь между спортивными достижениями и функциональными показателями.

Таким образом, согласно литературным данным, морфологические и гидродинамические особенности пловцов значительно влияют на их работоспособность, чтобы необходимо учитывать при отборе.

Достижение высоких спортивных результатов в плавании возможно лишь в том случае, если тренировка пловца представляет собой единый процесс, который протекает с учетом общих закономерностей становления спортивного мастерства и предполагает плановое развитие физических качеств, формирование оптимальной техники, овладении тактическим мастерством, что обуславливает необходимость планирования спортивной тренировки. Методика построения тренировочных занятий зависит от многих факторов, в некую очередь от протекания процессов утомления и восстановления. Чтобы правильно построить занятия, микро и мезоциклы — нужно знать, как воздействуют на человека различные по величине и направляемости нагрузки, какова динамика и продолжительность процессов восстановления после них. Не менее важным являются сведения о суммарном эффекте различных нагрузок, о возможностях использования малых, средних и больших нагрузок с целью интенсификации процессов тренировки.

Эффективное управление учебно-тренировочным процессом предполагает обеспечение гармоничного сочетания всех составляющих этот процесс элементов. В плавании спортивный результат выражается максимально возможной скоростью передвижения спортсмена при преодолении им той или иной дистанции. Достижение высокой скорости плавании обусловлено необходимостью преодоления значительного внешнего сопротивления. Последнее связано не столько с преодолением собственной массы тела и инерции, как это имеет место в наземных локомоциях, сколько с преодолением сопротивления среды. При этом величина достигнутой скорости существенно зависит от силовых возможностей человека. Их уровень непосредственно связан с той частью педагогического процесса, который направлен на развитие этих возможностей.

Результаты исследования в плавании свидетельствуют о том, что ранг детей по спортивным показателям от года к году изменяется. Многие выдающиеся спортсмены в детском возрасте не отличались высокими спортивными результатами. И наоборот, не-

мало подававших надежды в детстве, так и не становились сильнейшими в старшем возрасте. Это объясняется наличием многих факторов, лимитирующих спортивные достижения, а также тем, что наиболее существенные из них не учитываются при отборе и прогнозировании достижений занимающихся. К числу таких факторов относятся соответствие биологического возраста паспортному и индивидуальные особенности предшествующей подготовки. Их реализация возможна в процессе отбора путем параллельного использования шкал, характеризующих темпы прироста спортивных результатов, достижений и тестах, контрольных показателей (Н.Ж. Булгакова, 1995; О.С. Южикова, 2007).

Значительное место в изучении эффективности спортивной деятельности занимает морфофункциональный контроль. В его основе лежит объективная оценка физического развития спортсмена, его функциональных особенностей (В.А.Булкин, 1983; В.М.Волков, 1983; В.М.Зациорский, 2001 и др.). Непрерывное соотношение тренировочной (соревновательной) нагрузки с реакциями на нее спортсмена — единственный путь обеспечения максимальной реализации его генетического потенциала и действительной оптимизации тренировки. Это объясняется тем, что в соответствии с законами живого, ответы организма на нагрузку более или менее вероятны и по направленности, и по величине, но никогда не стандартны. Понятно, что оперативная оценка развивающихся в организме реакций очень актуальна в спорте, когда подготовка спортсмена строится при максимальном использовании ресурсов времени — энергии. Ошибки же — перегрузка или недогрузка, неверно заданное направление адаптационных реакций уменьшают вероятность достижения высокого результата. Ясно, что возможность оценок «пере» или «недо» всегда связана с предварительным отслеживанием реакций без «вмешательства» и их соотношением с тренировкой и последующими эффектами (О.С.Южикова, 2007).

Показатели системы энергообеспечения, морфология скелетных мышц, скорость протекания рефлексов, тина нервной деятельности и другие могут компенсироваться за счет совершенной техники и тактики двигательных действий, что определяет целесообразность использования на этапах промежуточного отбора оценку состояния технической подготовленности и специфических способностей, предопределяющих достижения и плавания.

Таким образом, специфика тренировочного процесса, несомненно, оказывает влияние на морфологические особенности тела спортсмена. Полученные данные могут служить ориентиром при оценке слабых и сильных сторон подготовленности каждого спортсмена и выборе на этой основе тренировочных воздействий. Кроме того, выявление модельных морфологических характеристик спортсменов различных видов спорта будет способствовать усовершенствованию системы спортивного отбора.

Примечания:

1. Апанасенко Г.Л., Чистякова Ю.С. Здоровье спортсмена: критерии оценки и прогнозирования // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 1.
2. Бальсевич В. К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации // Теория и практика физ. культуры. — 1980. — № 1. — С. 31-33.
3. Бриль М.С. Перспективы совершенствования системы отбора юных спортсменов // Теория и практика физ. культуры — 1982. — № 8. — С. 30-32.
4. Мартиросов Э.Г., Руднев С.Г. Состав тела человека: основные понятия, модели и методы // Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 1. — С. 63 — 69.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. — СПб. — М.: Лань, 2005. — 377 с.
6. Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В.С. Мерлин, - М.: Наука, 1986. — 217 с.
7. Никитюк Б.А. Восстановительный потенциал современной спортивной морфологии / Никитюк Б.А. // Теория и практика физ. культуры. — 1998. — N 5. с. 18-20.
8. Пауткин А.В., Самсонов М.М. Соматотипологический подход в прогностической оценке двигательной одаренности юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 1. — С. 63 — 69.
9. Туманян Г С. Телосложение и спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1982. — 93 с.
10. Южикова О.С. Морфофункциональные и психофизиологические показатели, определяющие спортивный результат в плавании / О.С. Южикова // Сборник научных трудов. — Чебоксары, 2007. — С. 233-234.

А.С. Хорькова

*канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры
Югорский государственный университет
г. Ханты-Мансийск*

ИСТОРИЧЕСКИЕ ЗАМЕТКИ О СТАНОВЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ СОЦИАЛИЗМЕ КАК СРЕДСТВЕ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ

Физическая культура в СССР являлась мощным фактором подготовки молодежи к труду и обороне Родины и ставила реализации задачей построение коммунистического общества в стране в 20-е — 70-е гг.

«Физическую культуру, — говорилось в постановлении ЦК ВКП (б) от 13 июля 1925 г, — необходимо рассматривать не только с точки зрения физического воспитания и оздоровления и как одну из сторон культурной, хозяйственной и военной подготовки молодежи, но и как один из методов воспитания масс (поскольку физическая культура развивает волю, вырабатывает коллективные навыки, настойчивость, хладнокровие и другие ценные качества) и вместе с тем как средство сплочения широких рабочих и крестьянских масс вокруг тех или иных партийных, советских и профессиональных организаций, через которые рабоче-крестьянские массы вовлекаются в общественно-политическую жизнь» [1].

Только в Советском Союзе была возможна широкая постановка физической культуры для блага всех трудящихся. В буржуазных странах физическая культура была доступна лишь для имущих классов, и рабочий спорт не имел широкого распространения, так как буржуазия не была заинтересована в укреплении организаций рабочего класса [1].

Физическая культура в Советском Союзе имела целью всестороннее физическое воспитание трудящихся как неотъемлемую часть воспитания здоровых, отважных и жизнерадостных патриотов социалистической Родины, преданных делу Ленина — Сталина, активных строителей коммунистического общества.

Коммунистическая партия и советское правительство уделяло большое внимание развитию физической культуры в нашей стране. В 1929 г. ЦК ВКП (б) принял специальное решение, которое

определило путь развития физической культуры в СССР. В этом постановлении было сделано важное указание на то, что «без усиления государственного централизованного руководства, с одной стороны, и без участия в физкультурном движении широкой рабочей общественности, с другой, сдвинуть дело развития физкультурного движения нельзя» [1].

На основе этого положения — государственного централизованного руководства, осуществляемого комитетами по делам физической культуры и спорта, с одной стороны, и привлечения широкой рабочей общественности, с другой, — и развивалась советская физическая культура.

Первый руководитель советского государства В.И. Ленин придавал большое значение физической культуре. Ленин учил, что «коммунизм должен нести с собой не аскетизм, а жизнерадостность и бодрость»... «Молодежи особенно нужны жизнерадостность и бодрость. Здоровый спорт — гимнастика, плавание, экскурсии, физические упражнения всякого рода, разносторонность духовных интересов, учение, разбор, исследование и все это по возможности совместно» [3].

В учебном пособии 1948г. П.А.Рудика и В.Н.Короновского «Физическое воспитание» говорится: «В.И.Ленин очень любил физические упражнения; он катался на велосипеде, делал гимнастику, занимался туризмом, играл в городки, в шахматы и рекомендовал близким ему лицам заниматься гимнастикой и спортом.

Особенно важным явился III съезд комсомола в 1920 г., на котором выступал В.И.Ленин с докладом «Задачи союзов молодежи». Этот съезд принял решения, в которых о физическом воспитании говорилось так: «Физическое воспитание подрастающего поколения является одним из необходимых элементов общей системы коммунистического воспитания молодежи, направленной к созданию гармонически развитого человека, творца — гражданина коммунистического общества. В настоящее время физическое воспитание преследует также непосредственно практические цели: 1) подготовку молодежи к трудовой (производственной) деятельности и 2) к вооруженной защите социалистического отечества» [6].

Задачи физического воспитания — готовить к труду и обороне Родины, сформулированные комсомолом на III съезде, прочно

легли в основу всей системы физического воспитания и нашли выражение в утвержденном Правительством «Всесоюзном комплексе — Готов к труду и обороне СССР».

В программе ВЛКСМ, принятой 21 апреля 1936 г. на X съезде ВЛКСМ, сказано, что комсомол:

«1. Организует вовлечение всей молодежи в физическую культуру, добивается, чтобы СССР имел лучшие спортивные достижения.

2. Активно участвует в работе государственных органов и общественных организаций физической культуры, создавая различного рода спортивные организации.

3. Активно участвует в строительстве спортивных сооружений и содействует производству спортивного инвентаря.

4. Выделяет свои силы для подготовки кадров инструкторов и организаторов физической культуры» [5].

Директивы ЦК ВЛКСМ об оборонной и физкультурной работе в комсомольских организациях обязывали все организации ВЛКСМ активно участвовать в этой работе, укреплять работу коллективов физической культуры и спортивных секций, проводить совместно с физкультурными организациями соревнования, походы, кроссы, спартакиады, разъяснять молодежи значение комплекса ГТО, а комсомольскому активу — показывать личный пример сдачи норм комплекса ГТО [1].

В Советском Союзе физическое воспитание молодежи являлось органической частью провозглашенного коммунистического воспитания и осуществлялось в неразрывном единстве с умственным, трудовым, нравственным и эстетическим воспитанием детей. Общая задача физического воспитания, сформулированная комсомолом, — готовить к социалистическому труду и обороне Родины — содержит в себе ряд важных задач, которые мы должны осуществить в процессе физического воспитания [6].

Созданный по инициативе комсомола комплекс ГТО за годы своего существования прочно внедрился в практику работы физкультурных организаций [4].

Комплекс ГТО стал основой всей работы по физическому воспитанию не только молодежи, но и всего советского народа.

Главное внимание в работе по комплексу «Готов к труду и обороне СССР» было направлено на выполнение постановления

ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 11 августа 1966 года о воспитании морального и духовного облика советских людей, сохранение их здоровья и творческой активности на долгие годы.

Вся учебно-спортивная работа коллективов физической культуры строилась на основе всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО), введенного с 1 марта 1972 года. Нормы и требования комплекса ГТО давали людям разностороннее физическое развитие и жизненно-необходимые навыки [5].

Виды физических упражнений, входящих в комплекс, обеспечивали достаточно разностороннюю физическую подготовку трудящихся. Все нормы комплекса связаны с воспитанием прикладных навыков, важных в труде и обороне Родины, а также с воспитанием таких качеств, как сила, выносливость, быстрота, ловкость, смелость, мужество, настойчивость и др.

Идейно-политическая направленность комплекса заключалась в том, что все содержание физического воспитания подчинялось задачам социалистического строительства и обороны Родины. Каждый физкультурник, овладевающий комплексом ГТО, делал это не для одних только спортивных достижений, а воодушевляемый горячей любовью к своему Отечеству и желанием быть всегда готовым выполнить свой гражданский долг, когда Родина этого от него потребует.

Комплекс ГТО построен по ступеням:

Ступень «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) имела задачу обеспечить правильное физическое развитие и заложить основы разносторонней физической подготовленности подростков путем привлечения их к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Первая ступень ГТО имела задачу дальнейшего разностороннего физического воспитания трудящихся путем привлечения их к постоянным занятиям физической культурой и спортом.

Вторая ступень ГТО имела задачу обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности и способствовать овладению спортивным мастерством.

Ступень БГТО содержала свыше 20 видов, I ступень ГТО — около 30 видов, II ступень ГТО — около 40 различных видов физических упражнений (легкая атлетика, гимнастика, плавание, езда на велосипеде, гребля, фехтование и многое другое) [4].

Получение значка «Готов к труду и обороне СССР» являлось делом чести каждого члена общества.

Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» (сентябрь 1981 года), материалы XXVII съезда КПСС (февраль — март 1986 года) ознаменовали коренной перелом в развитии массовой физкультурно-оздоровительной работы. Они выдвинули на передовые позиции советское физкультурное движение, направленное на решение грандиозной задачи — внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт советского народа.

Коммунистическая партия, рассматривая актуальные вопросы идеологической, массово-политической работы, подчеркивала настоятельную необходимость усиления роли физической культуры в жизни советского общества, акцентировала внимание на том, что физическая культура и спорт всеми своими средствами должны были способствовать формированию у молодого поколения высоких морально-нравственных качеств, идейной убежденности, оказывать благотворное влияние на организацию свободного времени. В спорте возросло требование к содержанию и развитию новых форм и методов массовой физкультурно-оздоровительной работы, стали создаваться группы оздоровительного бега, плавания, закаливания и др., появились дорожки и тропы здоровья, стали проводиться массовые соревнования по упрощенным правилам. Возросшие требования к физическому образованию населения вызвали к жизни «Народные школы» (школы здоровья, детско-подростковые физкультурно-спортивные клубы по месту жительства, клубы любителей физической культуры и спорта), а также такую форму физкультурно-оздоровительной работы, как Культурно-спортивные комплексы [6].

После распада СССР и образования Российской Федерации как самостоятельного государства (1991 год) в 1992 году принимается новая, принципиально отличная от предыдущих, программа по физической культуре. Она уже не увязывается с комплексом ГТО и состоит из двух частей: обязательной и вариативной, разрабатываемой в конкретных рамках на принципах местной целесообразности. После распада СССР российское руководство решило изменить структуры государственных и общественных организаций управления и их функции. Принципиально

важным событием в отечественной физической культуре стало принятие в апреле 1993 года «Основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте». По своей сути законодательство отражает концепцию функционирования отечественной системы физического воспитания и спорта в Российской Федерации [7].

К 1999 году назрела необходимость в пересмотре принятых в 1993 году — «Основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте». Прежде всего, требовалась корректировка в установлении правовых, организационных и экономических основ деятельности физкультурно-спортивных организаций, определении принципов государственной политики в области физической культуры и спорта. Это послужило причиной того, что в мае 1999 года был принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [7].

По инициативе ведущих ученых в области физической культуры и спорта нашей страны в 90-е годы начинают разрабатываться и функционировать ряд новых оригинальных проектов, направленных на внедрение физической культуры в повседневную жизнь россиян, например в 1990 — 1991 годах были сформулированы основные принципиальные положения «спартанской» программы гуманизации современного спорта в рамках проекта под названием «СпАрт» (производное от трех составляющих его слов: духовность, спорт и искусство). Главная цель «спартанской» программы гуманизации современного спорта — сделать его более гуманистическим, «человечным», ориентированным на человека, его свободу, достоинство, разностороннее и гармоничное развитие как высшую ценность, а не использование человека в тех или иных целях. С 1995 года разворачивается проект «Президентские состязания» для применения в общеобразовательной школе. Целью спортивно-оздоровительной программы «Президентские состязания» является создание массового детско-юношеского физкультурного движения, обеспечивающего привлечение к регулярной двигательной деятельности большинства школьников [8].

Многолетний положительный опыт по программе комплекса ГТО, безусловно, убеждает в целесообразности существования в отечественной системе физического воспитания единой Всероссийской нормативной основы. Поэтому закономерно, что в новом

Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (1999 год) физкультурное движение вернулось к идее возрождения подобного комплекса под названием «Физкультура и здоровье». В законе говорится: «...Всероссийский комплекс «Физкультура и здоровье» — совокупность программ и нормативов — основа физического воспитания населения Российской Федерации...» [2].

Известно, что с начала 1990-х годов работа по комплексу ГТО была практически прекращена. Единых критериев физической подготовленности подрастающего поколения на территории России не стало. Следует заметить, что в комплексе ГТО на протяжении 60-ти лет отражалась одна из основных закономерностей воспитания — связь с общественно значимыми видами деятельности — трудовой и оборонной.

После распада СССР произошли существенные изменения в законодательной и исполнительной областях. Эти изменения затронули сферу физической культуры и спорта, что выразилось в перераспределении управленческих полномочий между государственными и общественными органами управления и в уменьшении государством объемов финансирования физической культуры и спорта в стране [8].

Наиболее актуальными вопросами осуществления проектов по реализации здорового образа жизни населения является на сегодняшний день разрешение проблемы материально-технического и финансового обеспечения, а также развития у молодежи осознанной потребности в здоровом образе жизни.

Примечания:

1. ВЛКСМ в резолюциях его съездов и конференций 1918 — 1928 г., «Молодая гвардия», 1929. — С.32.
2. Голощапов Б.Р. История Физ.культуры и спорта: учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб. заведений. — М.: изд.центр «Академия», — 2002.
3. Клара Цеткин. Воспоминания о Ленине, Партиздат, 1933. — С. 78.
4. Кулинко Н.Ф. История и организация физ. культуры: учеб.пособие для учащихся пед. уч-щ — М.: Просвещение, 1982.
5. Программа и устав ВЛКСМ, «Молодая Гвардия», 1940.
6. Сборник материалов по вопросам физкультурной работы. ФиС, 1943.
7. Столбов В.В. История физической культуры: Учебник. М., 1989.
8. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физ. культуры и спорта/ под ред. Столбова В.В. — 3-е издание, перераб. и доп. М.: ФиС, 2001.

Е.А. Чаплинская

инструктор по физической культуре

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением дея-
тельности по социально-личностному направлению развития детей*

№ 6 «Василёк»

г. Сургут

«БОДРЯНКА» КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ОПТИМИЗАЦИИ РЕЖИМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Важнейшими факторами в воспитании здорового ребёнка, которые должны обязательно входить в ежедневный распорядок дня, являются достаточная двигательная активность и эффективное закаливание. Каждое физкультурно-оздоровительное мероприятие, решая общую задачу укрепления здоровья, ставит, тем не менее, определённую цель. Одной из таких форм является утренняя гимнастика. Основная цель утренней гимнастики — поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Утренняя гимнастика может быть: игровой, танцевально-ритмической, мини-спортивной тренировкой, оздоровительной пробежкой, на полосе препятствий, смешанного типа и т.д.

Поднятию мышечного тонуса способствуют физические упражнения. В нашем дошкольном учреждении проводится утренняя «Бодрянка», в виде музыкально-ритмических упражнений на стандартных массажных ковриках. Методика проведения гимнастики проста. Нужно, прежде всего, правильно дозировать нагрузки, не забывать давать детям отдохнуть после очередного движения, придавая комплексу соответствующую эмоциональную окраску. Сочетание комплексов физических упражнений с элементами самомассажа стоп на ковриках под танцевально-ритмические мелодии очень нравится детям среднего и старшего дошкольного возраста.

Упражнения способствуют не только физическому, но и эмоционально-художественному развитию детей, воспитывая у них чувство ритма, музыкальность, грациозность, красоту выполнения движений. Вначале ребёнок должен научиться слушать музы-

ку и понимать её оттенки. Вместе с тем наш опыт показывает, применение гимнастики под музыку в средних и старших группах вызывает у детей сильное желание выполнять под неё танцевальные движения. Вначале дети знакомятся с простыми упражнениями музыкальной гимнастики и постепенно учатся их делать легко и без напряжения, что способствует повышению интереса и активности занимающихся, их развитию творчества.

Положительное влияние на формирование сводов стопы и укрепление мышц стопы и голени оказывают различные танцевальные шаги и элементы, которые также включены в «Бодрянку». Специальные комплексы упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы, являются неотъемлемой частью утренней «Бодрянки». Они способствуют укреплению мышц, связок и суставов, стимулирует активные точки и зоны, расположенные на стопе и является прекрасным средством профилактики и коррекции плоскостопия (Ю.Н. Чусов, 1984; Е.С. Черник, 1986; А.В. Чоговадзе, 1987). Стопа человека богато снабжена тактильными и температурными рецепторами, рефлекторно связанными с соответствующими зонами носоглотки и верхних дыхательных путей (В.А. Макаров, 1984). Существует также рефлекторная связь между тонусом и величиной просвета подкожных кровеносных сосудов стоп и голеней и кровеносными сосудами, находящимися в слизистой оболочке верхних дыхательных путей (Д.Е. Хухлаева, 1984)

Учитывая возрастные психологические особенности детей дошкольного возраста, применяются упражнения с образными названиями. Поэтому комплексы «Бодрянки» соответствуют тематическому плану педагогического процесса дошкольного учреждения. Разнообразие упражнений и их названия вызывают неподдельный интерес к выполнению упражнений детьми. Тем самым вырабатывая привычку и потребность каждый день заниматься утренней гимнастикой.

Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбуждённые дети, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные — активизируются. В конце «Бодрянки» у воспитанников отмечается удовлетворение двигательной активностью, снижение агрессивности, радостное настроение. Наблюдаются положительное эмоцио-

нальное отношение (интерес, радость), высокая мотивация воспитанников к занятиям физической культуры, которые предлагают им выбор и обеспечение широкого спектра движений, способствующих их психическому и соматическому здоровью. Всё это создаёт ровное, бодрое настроение у всех детей, готовит их к последующей образовательной деятельности.

Утренняя гимнастика «Бодрянка» даёт ощущение внутреннего комфорта и хорошего самочувствия, что способствует повышению работоспособности и расширению возможностей ребёнка в решении многих задач.

Примечания:

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка. — М., 1993.
2. Бондин В.И. Концептуальные основы валеологического образования // Валеология. — 1997. — № 1. — С.7-8.
3. Боярская В.П. Лепёхина Л.П. Объективная оценка динамики развития детской стопы в связи с вопросами профилактики плоскостопия. // Педиатрия. — 1970. — № 11 — с.15 — 20.
4. Веремкович Л., Иванова О., Лашнева И., Терентьева Г., Юрко Г. К вопросу о физическом воспитании детей.
5. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. — М.: Медицина, 1989.
6. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. Пособие для воспитателя детского сада. Изд. 2-е, испр. М., «Просвещение», 1978. — 287с.

А.Г. Черенищikov

В.Л. Маркелов

*кафедра физической культуры
Ульяновский государственный университет
г. Ульяновск*

ВНЕДРЕНИЕ БОРЬБЫ САМБО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Анализ научно-статистических данных показывает, что традиционная практика физического воспитания школьников не обеспечивает необходимого и достаточного объема организованной

двигательной активности занимающихся, обеспечивающего укрепление их здоровья, формирование у них навыков здорового стиля жизни [1-4].

В последние десятилетия среди учащейся молодежи имеют место признаки отрицательной динамики уровня физической подготовленности и показателей физического развития, а также возрастного (начиная с подросткового возраста) снижения интереса учащихся к занятиям физической культурой [3,4].

В сложившихся обстоятельствах повышение эффективности физического воспитания школьников выступает в качестве одной из актуальных задач современного общества, поскольку данная проблема уже вышла из разряда педагогических и обрела социальное значение. Подтверждением этому являются правовые и нормативные документы, принятые в последние годы, как на международном уровне, так и в нашей стране.

В данных условиях, с целью увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств, совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни, Минобрнауки было принято решение о введении в 2011 году третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений (ОУ) Российской Федерации.

Вместе с внедрением указанного документа в ОУ перед учителями физической культуры возникла проблема определения содержания третьего урока, которое позволило бы максимально оптимизировать процесс физкультурного образования учащихся на основе одновременного учета их поло-возрастных особенностей и двигательных предпочтений.

Особую озабоченность у педагогов вызывает старший школьный возраст, который характеризуется осознанием необходимости подготовки к будущей профессиональной деятельности, требующей проявления специальных черт характера, определенного уровня физической подготовленности и функционального состояния. Это обуславливает формирование осознанного отношения к выбору направленных физических упражнений, а также целевой установки на развитие конкретных свойств и качеств личности [4].

Опираясь на особенности старшего школьного возраста, педагогический процесс физического воспитания предусматривает

использование систем и комплексов физических упражнений, удовлетворяющих интересы и потребности старшеклассников не только в укреплении и восстановлении здоровья, но и дальнейшем саморазвитии и самосовершенствовании (атлетическая гимнастика, восточные единоборства и др.).

В этой связи, одним из перспективно-результативных направлений, на наш взгляд, является ориентация физического воспитания на углубленное освоение избранного учащимися вида физических упражнений (вида спорта, системы оздоровительных физических упражнений).

Важным моментом при этом является обоснование зависимости результативности физических упражнений от методики их использования. Учащиеся старших классов расширяют свои знания и представления в области физической культуры и оздоровительных технологий, более глубоко изучают воздействие физических упражнений на физиологические системы и функции организма, состояние психо-эмоциональной сферы, совершенствование волевых и нравственных качеств.

Поскольку, содержание образования по физической культуре с учетом введения третьего часа определяется учебными программами, создаваемыми образовательными учреждениями самостоятельно, мы разработали экспериментальную программу физического воспитания юношей 10-11 классов, особенностью которой является углубленное изучение борьбы самбо (элементов самообороны).

Теоретико-методическими предпосылками включения данного вида спортивного единоборства в физкультурно-образовательный процесс юношей старших классов послужили историко-философские идеи и традиции самбо как системы воспитания, способствующей развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности, формирующей социальный фундамент общества. Являясь наукой обороны, а не нападения, самбо не только учит самозащите, но и приносит богатый жизненный опыт, вырабатывающий самодисциплину, твердость характера, стойкость и выносливость, которые необходимы в профессиональной и социально-общественной деятельности, в достижении жизненных целей.

Рассматривая место и значение самбо в российской системе физического воспитания, необходимо заметить, что данный вид

спорта не только способствует укреплению здоровья, гармоничному физическому развитию организма, совершенствованию культуры двигательной активности, но и обеспечивает психофизическую подготовку к самостоятельной жизнедеятельности в социуме, а также может являться средством удовлетворения самых различных потребностей: самовыражения, воспитания и самосовершенствования, оздоровления, общения.

Данные теоретические выкладки легли в основу разработки вышеуказанной программы, своеобразие которой заключается в том, что она создана на основе курса обучения основам самообороны.

Отличительные особенности экспериментальной программы:

- обеспечение педагогических условий для овладения учащимися специальными знаниями по избранному виду спорта (борьба самбо);

- конкретизация требований к умениям и навыкам выполнения физических упражнений, ориентированных на использование самостоятельных форм организации физической культуры;

- интенсификация физической подготовки школьников средствами борьбы самбо;

- расширение фонда двигательных умений и навыков занимающихся посредством технической подготовки по самбо.

Материал программы дается в 5 разделах.

В разделе «Теоретико-методическая подготовка» представлен материал, способствующий формированию, закреплению и расширению комплекса знаний учащихся о собственном организме и возможностях человека, гигиенических требованиях, правилах физкультурно-спортивной этики, об избранном виде спорта. В процессе занятий учащиеся под руководством учителя сами должны находить нужные решения, выводить правила и положения.

Раздел «Физическая подготовка» представляет основные двигательные действия, способствующие формированию общей культуры движений, и предполагает использование самых разнообразных вариантов двигательной активности: общеразвивающие упражнения, элементы спортивных игр, гимнастика, плавание, подвижные игры, ходьба на лыжах и т.д.

Также физическая подготовка должна быть направлена на воспитание двигательно-координационных качеств, специфичных для борьбы самбо. Здесь имеются в виду упражнения, по харак-

теру нервно-мышечных усилий и координации соответствующие основным боевым действиям самбиста. Эти упражнения применяются параллельно с овладением техникой и тактикой данного вида спорта.

Основное содержание программы составляет раздел «Специальная подготовка», в котором предлагается практический материал по самбо (стойки, перемещения, акробатические упражнения, броски и их комбинации, захваты, удержания, удары и т.д.), где особое место отведено овладению приемов самозащиты (защита против ударов ножом, руками, ногами, болевые приемы и т.п.).

В разделе «Самостоятельная подготовка» рекомендованы упражнения, способствующие закреплению технических умений и навыков, освоенных на уроке, также предложены двигательные задания для развития физических кондиций старшеклассников. Кроме того, разработана тематика теоретико-методических знаний для самостоятельного изучения и апробирования.

В «Контрольно-диагностическом» разделе приведены упражнения и тесты, позволяющие отслеживать уровень физической, технической и технико-тактической подготовленности учащихся.

При создании программы мы стремились, чтобы она достаточно полно охватывала все составляющие борьбы самбо: технику, тактику, физическую подготовку, психологическую и др.; включала в себя теоретические и практические занятия в должной пропорции.

Комплексное применение всех разделов описанной программы позволит решить задачи, поставленные перед уроком физической культуры. Мы рекомендуем следующее распределение программного материала (количество времени):

- теоретическая подготовка (5-10%);
- физическая подготовка (20-30%);
- специальная подготовка (35-40%);
- обучение основам технико-тактических действий (15%);
- контрольно-диагностические испытания (5-10%).

Тренировочный и обучающий процесс должен осуществлять тренер-преподаватель по самбо или другому виду борьбы (близкому к самбо). Если учителя физической культуры не владеют данным видом спорта, необходимо пригласить тренера-совместителя. Для проведения занятий следует оборудовать зал борьбы в школе (настелить борцовский ковёр, либо татами).

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий и меры по предупреждению травматизма.

Данная программа была апробирована нами в 10-11 специализированных (юридических) классах гимназии № 44 г. Ульяновска. Ее внедрение было позитивно воспринято педагогической и родительской общественностью указанного учебного учреждения. Проведенный педагогический эксперимент позволил выявить положительные сдвиги по всем направлениям подготовленности юношей старших классов: теоретико-методической, физической, функциональной, психологической и духовно-нравственной.

Полученные результаты дают веские основания для рекомендации внедрения экспериментальной программы по предмету «Физическая культура» в образовательный процесс старшекласников, а также студентов ВУЗов.

Примечания:

1. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич. — М., 2006.
2. Лубышева Л.И. Спортивная культура в школе / Л.И. Лубышева. М., 2006.
3. Столяров В.И. Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе / В.И. Столяров, В.К. Бальсевич, В.П. Моченов, Л.И. Лубышева; под общ. ред. В.И. Столярова. — М., 2009.
4. Физическая культура и спорт — средство физического, духовно-нравственного развития школьников и учащейся молодежи : монография / Под. Ред. Л.Д. Назаренко. — Ульяновск, 2012.

О.Ю. Шахова

*канд. культурологии, доцент кафедры
социально-культурного сервиса и туризма
Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г. Нижневартовск*

СПОРТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ ТУРОВ И ЭКСКУРСИЙ: ПОТЕНЦИАЛ ГОРОДА И ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ

Современный этап развития рекреации и туризма ставит перед туристским бизнесом задачу совершенствования рекреационной и туристской деятельности. Нередко она решается посредством раз-

работки новых и модернизации имеющихся туров и экскурсионных маршрутов за счет туристских ресурсов и объектов экскурсионного показа, по ряду причин ранее не вовлеченных в туристское производство. В этой связи пристальное внимание обращается на города как объекты и центры туризма. Действительно, в силу особенностей генезиса и функционирования как типа поселения они обладают высоким туристским потенциалом. Его определяют, прежде всего, концентрация власти, капитала, трудовых ресурсов, материального и духовного производства, объектов материальной и духовной культуры, а также наличие производственной и социально-бытовой инфраструктуры. Совокупность составляющих его условий, предпосылок, ресурсов традиционно используется для организации познавательных, образовательных, деловых, лечебно-оздоровительных, событийных и хобби-туров, а также экскурсий соответствующей тематики. В последние годы разрабатываются также туристские и экскурсионные программы в рамках нетрадиционных для города видов туризма, в частности — этнологического и экологического.

На наш взгляд, использование туристского потенциала города не ограничивается перечисленным выше и может быть расширено за счет более активного вовлечения в туристское производство объектов и явлений, имеющих отношение — тематически и/или функционально — к области физической культуры и спорта. Другими словами, указанные объекты и явления могут быть включены в номенклатуру непосредственных туристских ресурсов города, на основе которых формируется туристский продукт в целом и его отдельные компоненты.

В целом представляется возможным связать появление ряда объектов и явлений, используемых в качестве туристских ресурсов города, во-первых, с упомянутыми выше особенностями его генезиса и функционирования как типа поселения. Во-вторых, — с наличием в городе исторической, социальной, культурной, духовной общности людей. В-третьих, — с условиями жизни городского населения и связанными с ними потребностями. Наконец, в-четвертых, — с особенностями организации городской среды. Это справедливо и в отношении объектов и явлений, имеющих отношение к области физической культуры и спорта.

Действительно, города были и остаются центрами культурной и научной жизни. В силу этого в них существуют организации и уч-

реждения, имеющие соответствующие сферы и направления деятельности. Так, изучение, популяризацию, хранение материальных и духовных культурных ценностей осуществляют музеи, галереи, выставочные залы и т.п. разного профиля. Их постоянные и временные экспозиции тематически и содержательно могут быть связаны со сферой физической культуры и спорта: с личностями известных спортсменов, событиями спортивной жизни и пр. Фундаментальные, поисковые и прикладные научные исследования проводят научные организации, например, научно-исследовательские институты, структурные подразделения вузов. Области знаний и отрасли наук, в рамках которых осуществляются изыскания, также могут определяться областью физической культуры и спорта.

Немаловажным в свете рассматриваемой темы является и то, что городская жизнь имеет целый ряд характерных черт, которые обычно выделяют посредством ее сопоставления с сельской [См., напр.: 3, 122-123]. Непосредственное отношение к рассматриваемому аспекту имеют более равномерный, а часто — и более напряженный, чем на селе, трудовой ритм, отсутствие необходимости в изнурительном физическом труде, нервные перегрузки, гиподинамия, нехватка физических нагрузок, рутинность и однообразие повседневной жизни, наличие большего количества свободного времени. Это обуславливает потребности, с одной стороны, в организации досуга, с другой — в преодолении неблагоприятного для физического и психического здоровья воздействия условий городской жизни. Эти потребности нередко удовлетворяются в процессе рекреационной деятельности в форме физической культуры и спорта. Согласно принятой в рекреологии типологизации рекреационной деятельности по функциональной ориентации [См.: 1, 53—54], выделяют следующие ее типы, направленные на развитие физических сил человека, и соответствующие им рекреационные занятия: игры подвижные в помещении (общая физическая подготовка и др.), спортивные игры и упражнения (хоккей, футбол, спорт лыжный, конькобежный, плавание, спортивные игры и др.).

Условия для производства услуг и благ, которые удовлетворяют рекреационные потребности в развитии и поддержании физических сил человека обеспечивает самостоятельная отрасль социально-бытовой инфраструктуры города — физкультура и спорт, или спортивно-оздоровительный комплекс [См.: 8, 45; 6, 192.]. Ее

элементами являются спортивные сооружения (стадионы, спортивные и гимнастические корпуса и залы, плавательные бассейны, катки, манежи, арены, теннисные корты, велотреки, спортивно-зрелищные сооружения и др.), спортивное оборудование и снаряжение, специальные образовательные учреждения (спортивные школы, вузы и т.п.). [См.: 2, 38; 5, 112—139] Отдельные объекты могут обладать исторической ценностью, воплощать оригинальное архитектурное или техническое решение и вследствие этого стать культурными достопримечательностями, формирующими эстетический и художественный облик города.

В свою очередь, сфера физической культуры и спорта оказывают влияние на содержание событий городской жизни. Так, характерная для спорта ориентированность на достижение лучших результатов, выявляемых в ходе соревнований, проявляется в необходимости организации как массовых, так и профессиональных спортивных и спортивно-зрелищных мероприятий. Наличие в городе соответствующей инфраструктуры и материально-технической базы (или перспективы их реконструкции и развития) часто становятся основанием для проведения спортивных мероприятий не только городского, но и национального, регионального, мирового масштаба.

Кроме того, физическая культура и спорт отчасти выполняют функцию социальной интеграции горожан. На любительском и профессиональном уровнях происходит объединение физкультурников и спортсменов в физкультурные и спортивные организации: городские федерации, клубы, лиги и пр.

Наконец, следует остановиться на особенностях городского пространства. Уровень его комфортности для проживания определяется не только функциональной, но и эстетической организацией городской среды. Одним из средств последней традиционно является монументальное искусство. Его архитектурные (obelisks, колонны, триумфальные арки, колоссы и т.д.) и скульптурные (памятники, статуи, декоративная скульптура, рельефы на зданиях и т.д.) формы помимо эстетического воздействия воплощают значительные социальные, философские и т.п. идеи, увековечивают памятные события и крупные личности, утверждают и пропагандируют общественные идеалы [См.: 7, 45—55; 10, 213—214]. Идейно, тематически и содержательно они могут быть связаны со сферой физической культуры и спорта.

Все перечисленные выше объекты и явления городского пространства и городской среды, имеющие отношение к области физической культуры и спорта могут быть прямо или косвенно вовлечены (и вовлекаются) в туристское производство. Один из способов прямого вовлечения — включение города в туристский продукт в качестве туристского объекта или туристского центра при организации спортивного туризма. При этом следует иметь в виду, что спортивный туризм существует в пассивной и активной формах [См.: 9, 34]. Первая предполагает посещение спортивных мероприятий и соревнований, что сближает ее с событийными турами. Подобные поездки достаточно традиционны и для организованного, и для самодеятельного туризма; интерес туристов привлекают чаще всего мероприятия национального, регионального, международного уровней, проводимые в городах. Спортивный туризм в активной форме связан с непосредственными занятиями определенным видом спорта и близок к хобби-турам. При этом объектом туризма или туристским центром чаще всего является не сам город, а его окрестности или пригород: именно там обычно располагаются туристские и спортивные базы, центры и пр. Однако если на территории города существует какой-либо редкий или уникальный объект спортивной инфраструктуры, он и в этом случае вполне может быть включен в туристский продукт в качестве туристского объекта или туристского центра, особенно при наличии развитой транспортной междугородной инфраструктуры.

Объекты и явления, имеющие отношение к области физической культуры и спорта могут быть включены и непосредственно в туристскую программу. Представляется возможным выделение двух сложившихся форм такого включения: во-первых, посещение туристом спортивных и спортивно-зрелищных мероприятий, проводимых в городе в период его пребывания; во-вторых, посещение объектов в ходе экскурсий. Совершенствование последней из указанных форм возможно за счет посещения и осмотра не только экспозиций музеев, произведений архитектуры и монументального искусства, но и, например, научных, учебных организаций и учреждений, направления деятельности которых связаны с физической культурой и спортом, а также физкультурных и спортивных организаций. Указанные организации и учреждения интересны еще и тем, что при них часто существуют залы спортивной славы, мемо-

риальные комнаты, связанные с деятельностью выдающихся спортсменов, музеи и т.п.; проводятся мастер-классы, показательные занятия и тренировки. Это позволит содержательно обогатить экскурсионную работу, а при наличии в городе достаточного количества подобных объектов — разрабатывать тематические экскурсии. Их можно включать в туристские программы, реализуемые в рамках познавательных и экскурсионных туров, а также использовать в экскурсионной работе с местным населением.

Наконец, необходимость косвенного вовлечения объектов городского пространства и городской среды, имеющих отношение к области физической культуры и спорта, в туристское производство обусловлено требованиями потребителя к туристским ресурсам дестинации: не только знакомство с природными и культурными ценностями, но и возможность занятий спортом [См.: 4, 50]. Последнее требование может быть удовлетворено посредством услуг, предоставляемых объектами спортивной инфраструктуры города—места пребывания туриста.

Таким образом, возможность совершенствования тематики и содержания городских туров и экскурсионных маршрутов за счет объектов и явлений, имеющих отношение к области физической культуры и спорта, основана на способности последних удовлетворять познавательные, рекреационные, эстетические потребности.

Примечания:

1. Зорин И.В., Квартальнов В.А. Энциклопедия туризма: Справочник. М., 2004.
2. Комаров М.П. Инфраструктура регионов мира. СПб., 2000.
3. Кравченко А.И. Культурология: Словарь. М., 2001.
4. Кусков А.С. Туристское ресурсоведение. М., 2008.
5. Орловский Б.Я., Сербинович П.П. Архитектура гражданских и промышленных зданий: Общественные здания. М., 1978.
6. Румянцева Е.Е. Новая экономическая энциклопедия. М., 2008.
7. Турчин В.С. Монумены и города. Взаимосвязь художественных форм монументов и городской среды. М., 1982.
8. Федько В.П., Федько Н.Г. Инфраструктура товарного рынка. Ростов-н/Д, 2000.
9. Экономика и организация туризма. Международный туризм / Под ред. И.А.Рябовой, Ю.В.Забаяева, Е.Л.Драчевой. М., 2005.
10. Эстетика: Словарь / Под общ. ред. А.А. Беляева. М., 1989.

Л.В. Шуляк

*инструктор-методист по адаптивной физической культуре
«Детско-юношеская спортивная школа»
г. Нижневартовск*

Е.А. Бородина

*канд. культурологии, доцент кафедры ТОФВ
Нижневартовский государственный гуманитарный университет
г. Нижневартовск*

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Социализация (от лат. socialis — общественный) — это процесс усвоения и дальнейшего развития индивидом культурных норм и социального опыта, необходимых для успешного функционирования в обществе.

Принято различать три этапа социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья: начальный — период адаптации, реабилитации, осознания своего состояния и привыкания к нему (момент разочарования, понятия и принятия реальности своего положения); средний — работа по восстановлению утраченных функций, самостоятельная активность (занятия физической культурой, обучение в школе); завершающий — социализация взрослого человека, осваивающего новые роли (взаимоотношения с родственниками, друзьями, отношение к самому себе).

Социализация охватывает процессы включения инвалида в систему общественных отношений, формирует способность участвовать в социальной жизни. Влияние на процесс социализации оказывает ряд факторов: национальные традиции и обычаи; государственная политика; средства массовой информации; социальное окружение; образование; самовоспитание.

Социализация бывает первичная (родители, близкие, родственники, учителя, друзья, сверстники) и вторичная. Первичная социализация наиболее интенсивно происходит в детстве и юности. Вторичная охватывает вторую половину жизни. Десоциализация — утрата индивидом определённых социальных ценностей. Ресоциализация — обучение новым ролям, нормам взамен утраченных или недостаточно усвоенных.

Человек с ограниченными возможностями здоровья должен чувствовать себя в обществе полноценным членом, носителем иной субкультуры. Оптимальным вариантом взаимоотношения общества и людей с ограниченными возможностями здоровья является интеграция в общество лиц с ограниченными возможностями здоровья в рамках субкультур через активные формы деятельности.

Проблемой является то, что общество не готово к окончательному признанию равноправного со здоровыми согражданами общественного статуса людей с ограниченными возможностями здоровья, так как не изжит сформированный за долгие годы стереотип инвалида — иждивенца, потребителя. Люди с ограниченными возможностями здоровья в большинстве обладают низким уровнем сформированности социально -значимых личностных качеств, вследствие негативного социализирующего воздействия, как близкого окружения, так и общества в целом. В результате, такие люди имеют пассивную жизненную позицию и тенденцию к резкому ограничению зоны социального взаимодействия, что создает дополнительные трудности с выполнением физической деятельности, выбором круга друзей, либо результат их процесса социализации имеет асоциальный характер, делая этих лиц общественно небезопасными.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья существуют коррекционные школы закрытого типа 1-8 вида. Отделения адаптивной физической культуры в физкультурно-спортивных учреждениях для здоровых лиц — это одна из оптимальных форм социализации, взаимодействия, возможность увеличения зоны жизненного пространства лиц с ограниченными возможностями здоровья и признание равноправия с «нездоровыми» представителями общества.

Анализ социально-философской литературы позволил сделать вывод о том, что практически не представлены работы, определяющие роль, значение адаптивной физической культуры в социализации людей с ограниченными возможностями здоровья.

Примечания:

1. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. М.: Наука, 1994. — 324 с.
2. Гудонис В.П. Опыт и перспективы интегрированного обучения детей с нарушенным зрением. // Дефектология. 1998. — № 2. — с. 75-81.
3. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/osobennosti-protssessa-sotsializatsii-lyudei-s-ogranichennymi-vozmozhnostryami-razvitiya-sotsi#ixzz2MkX2ppo1>

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| <i>А.И. Антонов, Б.В. Лабудин</i> УСТРОЙСТВО «ЗАЩИТНАЯ ОДЕЖДА»..... | 3 |
| <i>А.И. Антонов, Б.В. Лабудин</i> УСТРОЙСТВО ДЛЯ ЗАЩИТЫ ТЕЛА..... | 6 |
| <i>А.И. Антонов, Б.В. Лабудин</i> УСТРОЙСТВО ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ФИГУРИСТОВ ПРЫЖКАМ С ПОВОРОТАМИ..... | 9 |
| <i>В.В. Апокин, А.А. Повзун, В.Ю. Лосев</i> ИЗМЕНЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ С ВОСТОКА НА ЗАПАД..... | 14 |
| <i>В.В. Апокин, А.А. Повзун, В.Ю. Лосев</i> БИОРИТМОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТОВ НА СОСТОЯНИЕ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ АДАПТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ | 19 |
| <i>Р.Р. Ахметова</i> ХАРАКТЕРИСТИКА И МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ТОЧНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ | 23 |
| <i>Е.Л. Белова, Е.С. Нелаева</i> ТРУДНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ИНКЛЮЗИИ В ШКОЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»..... | 29 |
| <i>Л.Н. Белявцева</i> КОМПОНЕНТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО КАРАТЭ | 34 |
| <i>В.В. Бойко</i> НЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА. РОУП-СКИППИНГ — СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ..... | 39 |
| <i>О.О. Бриллиантова</i> РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМОВ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК СТУДЕНТОВ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА | 46 |
| <i>В.В. Бритвина</i> МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН В БАССЕЙНЕ..... | 48 |

| | |
|---|-----|
| <i>В.В. Бритвина</i> ГОСУДАРСТВЕННОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ЕДИНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ РЕЕСТР, СТАНДАРТИЗАЦИЯ, СЕРТИФИКАЦИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | 54 |
| <i>В.В. Бритвина, С.Е. Седенков</i> ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ТУРИЗМЕ | 59 |
| <i>А.Г. Бусарин</i> ГЕТЕРОХРОННОСТЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ | 65 |
| <i>В.С. Быков, А.В. Еганов, Л.А. Романова, С.А. Никифорова</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШЕЙПИНГОМ | 70 |
| <i>А.А. Васюкевич</i> ИЗУЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ | 79 |
| <i>Н.Н. Венгерова</i> ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ТРЕТЬЕГО ЭТАПА НЕПРЕРЫВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ | 84 |
| <i>В.В. Власов</i> СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ | 92 |
| <i>Ю.В. Высочин, С.П. Петров, Б.Г. Тихонов</i> ФАКТОРЫ, ПРЕДОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ РОСТ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И КВАЛИФИКАЦИИ БОКСЕРОВ-СТУДЕНТОВ | 97 |
| <i>Ю.В. Высочин, С.П. Петров, Б.Г. Тихонов</i> ЗАВИСИМОСТЬ РОСТА КВАЛИФИКАЦИИ БОКСЕРОВ-СТУДЕНТОВ ОТ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ..... | 100 |
| <i>Ю.М. Гайнутдинова</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЧЕРЛИДИНГА НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ | 104 |

| | |
|--|-----|
| <i>Л.Н. Гондарева, А.А. Столяров, А.В. Козлов</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФЛОРБОЛОМ НА АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ПОДРОСТКОВ | 106 |
| <i>С.М. Гузь</i> ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ..... | 110 |
| <i>С.М. Гузь</i> ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОХОДРОЗА С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ | 114 |
| <i>Г.А. Гумерова</i> ОСОБЕННОСТИ РЕКРЕАЦИИ КАК ФОРМЫ ОТДЫХА..... | 118 |
| <i>Н.А. Гусева, Т.М. Мелхова</i> ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ПОДБОРУ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ..... | 125 |
| <i>Ю.П. Денисенко, Ю.В. Высочин, Л.Г. Яценко</i> ПОВЫШЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ УСЛОВИЯМ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 130 |
| <i>Ю.П. Денисенко, Ю.В. Высочин, Л.Г. Яценко</i> РЕЛАКСАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ | 136 |
| <i>В.А. Дмитриев</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ | 142 |
| <i>Д.В. Дубоносов</i> ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ВО ВТЯГИВАЮЩИХ И УДАРНЫХ МИКРОЦИКЛАХ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ .. | 145 |
| <i>С.В. Еремин</i> ИСТОРИЯ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО ЛЮБИТЕЛЬСКОГО БЕГА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | 147 |
| <i>Р.Р. Зарипов</i> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УШУ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО КЛУБА НА ОСНОВЕ ИГРОВОГО МЕТОДА..... | 153 |
| <i>Т.С. Захарова, М.И. Симович</i> ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... | 155 |

| | |
|---|-----|
| <i>С.Б. Игошев, Т.А. Хлытенко, В.А. Грек</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКЦЕНТИРОВАННЫХ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ НОВОГО УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА В ДЮСШ НА ПРИМЕРЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ТЕМЕ: «I ФАЗА ВЫПОЛНЕНИЯ БЫСТРОГО ПРОРЫВА В БАСКЕТБОЛЕ»... | 161 |
| <i>А.П. Исаев, Ю.Б. Хусаинова</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО ЦИКЛА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИДА СПОРТА, ВОЗРАСТНЫХ, СПОРТИВНО-КВАЛИФИКАЦИОННЫХ И ПОЛОВЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБСЛЕДУЕМЫХ..... | 166 |
| <i>Ю.В. Кадочникова</i> ОЦЕНКА КОНДИЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ, ВЫПУСКАЮЩИХСЯ ИЗ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ..... | 171 |
| <i>Н.А. Китайкина, В.Н. Бойко</i> БИНАРНОЕ ЗАНЯТИЕ КАК ОДНА ИЗ ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ РЕАЛИЗАЦИИ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ СВЯЗЕЙ В ВУЗЕ | 174 |
| <i>А.А. Клетнева, А.А. Гладышев</i> ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ НА ОСНОВЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТРЕБОВАНИЙ К СПЕЦИАЛИСТАМ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ | 179 |
| <i>А.В. Крайнюк, Г.К. Крайнюк</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ | 183 |
| <i>О.С. Красникова, А.И. Клетнева</i> АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА У СТУДЕНТОК | 187 |
| <i>Е.Б. Кузьмин, Р.Р. Азиуллин, А.А. Ионов, Д.Ю. Денисенко</i> МОТИВАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ | 190 |
| <i>А.В. Куприянов</i> ИЗМЕНЕНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ У ЛЬЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-15 ЛЕТ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ТРЕНИРОВОК НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ ЛОКАЛЬНОЙ МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ | 194 |
| <i>Л.И. Лубышева</i> СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ В АСПЕКТЕ СОЦИОКУЛЬТУРНОГО АНАЛИЗА | 198 |
| <i>Р.М. Мангушева</i> КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ | 205 |

| | |
|---|-----|
| <i>Е.Д. Митусова</i> ПРОЕКТ «ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ СОЧИ — 2014 Г.» — НОВЫЙ ВЕКТОР СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ Г. СОЧИ..... | 209 |
| <i>И.П. Панова, Л.В. Чаплыгина, П.В. Кравцевич</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛОВ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ | 215 |
| <i>С.О. Парфенова, О.Ю. Шевченко</i> ИННОВАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА | 219 |
| <i>В.С. Петрова</i> ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ТУРБИЗНЕСА В НИЖНЕВАРТОВСКОМ РАЙОНЕ | 224 |
| <i>С.В. Петрунина, С.М. Хабарова, И.А. Кирюхина, Г.В. Боков</i> НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АКВАТИЧЕСКИХ БЕГОВЫХ ТРЕНИРОВОК В РЕАБИЛИТАЦИИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ..... | 227 |
| <i>С.В. Петрунина, С.М. Хабарова, И.А. Кирюхина, Г.В. Боков</i> КОРРЕКЦИЯ ШАГАТЕЛЬНЫХ И БЕГОВЫХ ДВИЖЕНИЙ У ИНВАЛИДОВ С ДЦП С ПОМОЩЬЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО СРЕДСТВА «УПРУГИЕ РЕКУПЕРАТОРЫ ЭНЕРГИИ» | 231 |
| <i>В.И. Пищулин, О.В. Пищулин, Е.Г. Адоньева</i> СПОРТ И ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЁЖИ..... | 233 |
| <i>А.А. Повзун, В.В. Апокин, А.В. Виноградова</i> ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТА ПРИ СМЕЩЕНИИ ПОЯСНОГО ВРЕМЕНИ..... | 238 |
| <i>А.А. Повзун, В.Д. Повзун, В.В. Апокин</i> ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКОМ ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... | 242 |
| <i>В.Д. Повзун, Н.П. Плеханова, А.А. Повзун</i> ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РИТМЫ И ИХ РОЛЬ В ПОВЫШЕНИИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ | 247 |

| | |
|--|-----|
| <i>В.Д. Повзун, Н.П. Плеханова, А.А. Повзун</i> АНАЛИЗ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТА НА ОСНОВЕ САМООЦЕНКИ ИХ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ | 251 |
| <i>Л.В. Пронина</i> РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ХОДЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ | 256 |
| <i>Н.В. Румянцева</i> РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В БОРЬБЕ С ДОПИНГОМ В СРЕДЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ | 260 |
| <i>Р.И. Садыков, Н.И. Сиявский, Н.Н. Безноско</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЮНОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ОБРАЗОВАТЕЛЬНО ТРЕНИРОВОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ | 266 |
| <i>А.А. Салехов, Р.М. Гимазов</i> ОСОБЕННОСТИ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ВЕРТИКАЛЬНОЙ СТОЙКИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ | 271 |
| <i>Н.А. Самоловов, Н.В. Самоловова, А.Г. Гурбанов</i> ШАХМАТЫ В ФОРМИРОВАНИИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА | 276 |
| <i>Н.С. Сверкунова</i> РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МАЛЬЧИКОВ 12—14 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ | 279 |
| <i>Д.Б. Селюкин</i> ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ ПОДТЯГИВАНИЮ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ | 283 |
| <i>Н.А. Селютин</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ | 286 |
| <i>Л.А. Семенов</i> ПОВЫШЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ КАК ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ | 292 |

| | |
|--|-----|
| <i>Е.И. Смирнова</i> СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА..... | 298 |
| <i>О.Н. Ткаченко</i> ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ | 304 |
| <i>В.П. Умнов, Я.А. Скворцова</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В КОМАНДАХ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ И УСПЕШНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... | 308 |
| <i>В.П. Умнов, В.В. Фёдоров</i> ИЗУЧЕНИЕ СВЯЗИ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ И РЕЗУЛЬТАТАМИ ОВЛАДЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМИ БРЕЙК-ДАНСА | 314 |
| <i>Р.В. Фаттахов, Ю.П. Денисенко, Д.Ю. Денисенко</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ..... | 320 |
| <i>А.Ф. Фахрисламов</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА В ПЛАВАНИИ | 326 |
| <i>А.С. Хорькова</i> ИСТОРИЧЕСКИЕ ЗАМЕТКИ О СТАНОВЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ СОЦИАЛИЗМЕ КАК СРЕДСТВЕ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ | 332 |
| <i>Е.А. Чаплинская</i> «БОДРЯНКА» КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ОПТИМИЗАЦИИ РЕЖИМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 339 |
| <i>А.Г. Череничиков, В.Л. Маркелов</i> ВНЕДРЕНИЕ БОРЬБЫ САМБО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»..... | 341 |
| <i>О.Ю. Шахова</i> СПОРТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ ТУРОВ И ЭКСКУРСИЙ: ПОТЕНЦИАЛ ГОРОДА И ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ..... | 346 |
| <i>Л.В. Шуляк, Е.А. Бородина</i> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ | 352 |