

**ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ
В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА**

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

г. Нижневартовск, 14 марта 2014 года



**Издательство
Нижневартовского
государственного
университета
2014**

Печатается по постановлению Редакционно-издательского совета
Нижевартовского государственного университета

Редакционная коллегия:

канд. пед. наук, доцент *А.А.Клетнева*
(ответственный редактор);
доцент кафедры ТОФВ *С.А.Давыдова*;
канд. пед. наук, доцент *Ю.В. Коричко*;
канд. пед. наук, доцент *Н.В. Самолова*;
канд. пед. наук, доцент *Н.В.Самоловов*;
канд. пед. наук, доцент кафедры СД *О.С. Красникова*;
канд. пед. наук, доцент *Л.Г.Пащенко*.

П 27 Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 14 марта 2014 г.) / Отв. ред. А.А. Клетнева. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. ун-та, 2014. — 298 с.

ISBN 978–5–89988–136–4

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

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

Изд. лиц. ЛР № 020742. Подписано в печать 21.05.2014
Формат 60×84/16. Бумага для множительных аппаратов
Гарнитура Times. Усл. печ. листов 18,5
Тираж 300 экз. Заказ 1547

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

ББК 75я43

ISBN 978–5–89988–136–4

© Издательство НГТУ, 2014

Авдонина Л.Г.

канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры

Старостина А.В.

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

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ СНОУБОРДИНГОМ СПОРТСМЕНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ г. ВОЛОГДА

В настоящее время все большую популярность набирают такие виды спорта, как аквабайк (гонки на гидроциклах), бейсджампинг (прыжки с парашютом с фиксированных объектов), горнолыжный спорт (спуск с гор на специальных лыжах), дельтапланизм (полеты на дельтаплане), паркур и фриран (преодоление препятствий различного характера без использования дополнительных средств), сноубординг (спуск с заснеженных склонов и гор на сноуборде) и т.д. Эти виды спорта на пределе человеческих возможностей и, как правило, связаны с покорением высоты, глубины, скорости, различного рода опасностями и великолепной зрелищностью. Наблюдение за спортсменами вызывает у зрителей не меньший выброс адреналина, чем у самого спортсмена.

С 50-х годов XX века для обобщенного названия таких видов спорта стали использовать английское слово «экстрим», одно из значений которого «чрезмерный», «особенный» [1].

Экстремальный спорт – это своего рода попытка человека противостоять стихии и неблагоприятным условиям окружающей среды. Такой спорт всегда необычен по сложности и риску и изначально связан со смертельным риском и большим травматизмом, при этом спортсмен осознанно подвергает себя смертельной опасности. Экстремальный спорт предельно обостряет все шесть чувств человека – зрение, обоняние, осязание, слух, вкус, интуицию [2].

Наиболее популярны экстремальные виды спорта у молодежи и, как правило, это связано с тем, что именно в возрасте от 18 до 30 лет человек испытывает обостренное желание самовыразиться, показать свои способности, испытать новые чувства.

Сноубординг (англ. snowboarding, от snow – снег и board – доска) – вид спорта, включающий в себя скоростной спуск с горного склона, выполнение акробатических элементов на специальной трассе на сноуборде – монолыже с окантовкой, на которой установлены крепления для ног [3].

Сноубординг является продолжением горнолыжного спорта. Стоя боком относительно направления движения, спортсмен может развить скорость спуска на сноуборде до 100 км/ч, но не смотря на такую большую скорость элементы сноуборд-техники осваивать гораздо легче, поскольку доска свободна в управлении.

В настоящее время во всем мире сноубордисты, по некоторым данным, составляют четверть от общего числа занятых различными зимними видами спорта. Родиной же сноубординга в его современном понимании, принято считать США, где уже 10–12 лет назад им занимались более семи миллионов человек.

Возрастающим интересом к экстремальным видам спорта – по данным Международной ассоциации производителей спортивных товаров SGMA International за последние несколько лет количество экстремалов в некоторых видах спорта увеличилось более чем в три раза. Кроме того, постоянно появляются новые виды экстремальной деятельности, и сейчас их насчитывается более 30. На территории Вологодской области также идет активное развитие экстремального спорта и сноубординга в частности: постоянно увеличивается количество занимающихся этим видом спорта, чему способствует и создание материально-технической базы: так, уже несколько лет в селе Стризнево Вологодского района идет строительство уникального для Северо-Запада России центра активного туризма «Y.E.S. STRIZNEVO», в котором уже сегодня действует специальная трасса для сноубордистов, а также организован прокат инвентаря [4].

Учитывая возрастающую популярность сноубординга, а также тот факт, что он, во-первых, относится к достаточно дорогим видам спорта (в целях обеспечения качественного скольжения и безопасности спортсмена производители инвентаря, как правило,

не экономят на его качестве), а, во-вторых, это спорт с высоким уровнем травматизма (в сноубординге он в два раза выше, чем у горнолыжного спорта – травмы могут быть получены в результате столкновения друг с другом, с деревьями, опорами и падения, обморожения и солнечных ожогов, но наиболее распространенным видом травм являются повреждения связок и менисков колена, полученные в процессе катания), особенно интересно изучение мотивационной сферы спортсменов – факторов, влияющих на выбор ими этого вида экстремального спорта.

Согласно цели нашего исследования была разработана анкета-опросник для определения мотивов спортсменов-любителей, проживающие в городе Вологде в возрасте от 18 до 30 лет, занимающиеся сноубордингом самостоятельно (не организованные в какую-либо структуру или федерацию). Так же была использована и адаптирована методика В.Н. Тропникова «Изучение мотивов занятий спортом», где сравнивались степень выраженности у спортсмена того или иного мотива или потребности: общения, познания, материальных благ, развития характера и психических качеств, физического совершенства, улучшения самочувствия и здоровья, эстетического удовольствия и острых ощущений, приобретения полезных для жизни умений и знаний, потребность в одобрении, повышение престижа, желание славы, коллективистская направленность.

Обобщив ответы анкет, и учитывая информацию, полученную в ходе интервью, мы получили следующее: среди сноубордистов преобладают мужчины. Подавляющее число респондентов находится в возрастном периоде от 18 до 24 лет (78,3%). Стаж занятия спортом, как у мужчин, так и у женщин – от трех до 20 лет, при этом сноубордингом – от одного года до 10 лет. Возраст начала занятия спортом от 10 до 15 лет.

Большинство опрошенных (87,0%) при занятии сноубордингом не ставят перед собой высоких целей в этом виде спорта (например, принять участие в российских соревнованиях), а ограничиваются мечтой посетить фестиваль или выучить новый трюк. Практически всех (91,3%) привлекает красота этого вида спорта и острые ощущения, которые можно испытать во время занятий.

По результатам диагностики адаптированной методики В.И. Тропникова «Изучение мотивов занятий спортом» был вычислен средний показатель по тому или иному мотиву. Наиболее выражены у спортсменов-любителей, занимающихся сноубордингом, мотивы физического совершенствования (16,5%) и эстетического удовольствия и острых ощущений (15,4%). Интересно, что в большинстве случаев высокий балл на вопросы, касающиеся возможности физического совершенствования при занятии сноубордингом встречается в анкетах женщин, ни один из мужчин ни на один вопрос этой группы не поставил балл выше «3» и, напротив, по вопросам, позволяющим установить мотив эстетического удовольствия и острых ощущений мужчины указывали баллы от «4 до «5».

Менее всего, как показала методика, у сноубордистов-любителей выражены мотивы повышения престижа, желанья славы (7,7%) и коллективистской направленности (7,0%) (данные мотивы вошли в группу «Иное»). Низкий показатель мотива повышения престижа и желанья славы во многом объясняет тот факт, что группу респондентов составляли спортсмены-любители, для которых занятие сноубордингом в большей части увлечение, а не род деятельности, поэтому для них не актуально желание стать чемпионом города по данному виду спорта или получить следующий спортивный снаряд. Что касается коллективистской направленности, то учитывая, что сноубординг – это индивидуальный вид спорта, в котором спортсмен выступает единолично, то вполне объяснимы низкие баллы на вопросы, касающиеся этого мотива

Необходимо отметить, что по результатам обработки достаточно высоко выраженным оказался мотив общения (13,8%). То есть, несмотря на отсутствие коллективистской направленности для большинства опрошенных занятия сноубордингом привлекают возможностью иметь больше друзей и товарищей, тренироваться в коллективе, проводить весело время и т.д. При этом, данный мотив оказался одинаково высоко выраженным как у женщин, так и у мужчин.

Аналогичная ситуация с мотивом улучшения самочувствия и здоровья (12,3%). Большинство опрошенных, как среди мужчин, так и среди женщин, показали, что к занятиям сноубордингом их

побуждает потребность в двигательной активности, желание не болеть и быть всегда здоровым. Интересно, что эти данные подтверждаются результатами анкетирования и интервьюирования.

Практически одинаково по данным методики оказались выраженными мотив познания (10,3%) и мотив развития характера и психических качеств (10,6%).

Что касается не ярко выраженного у сноубордистов-любителей мотива развития характера и психических качеств, то можно предположить, что сам по себе сноубординг, как вид экстремального спорта, уже на начальном этапе занятий требует от спортсмена определенной смелости, решительности, упорства и настойчивости. Отсутствие таких качеств является своеобразной преградой в этот вид спорта. К тому же сноубординг нельзя отнести к видам спорта, способствующим формированию этих качеств еще и в связи со сложностью выполняемых райдерами элементов и высокую вероятность травм.

Также примерно сопоставимы по данным исследования оказались показатели мотивов материальных благ (8,4%), потребности в одобрении (8,4%) и приобретения полезных для жизни умений и знаний (9,0%).

Что касается мотива материальных благ, то следует учитывать, что все респонденты занимаются сноубордингом исключительно добровольно, не являясь членами профессиональных команд, следовательно, все спортивное снаряжение приобретается ими на собственные денежные средства, также самостоятельно оплачиваются поездки на сноубордические трассы и горнолыжные курорты. Потому мотив получения денежных средств от занятий сноубордингом изначально не является приоритетным. Однако, интересно, что 5 человек (21,7%) поставили высший балл на вопрос данной группы мотивов «потому что сноубордисты имеют возможность модно одеваться». Учитывая определенный стиль одежды сноубордистов, желание ряда респондентов принадлежать к этой культуре вполне объяснимо.

Интересные результаты показала обработка данной методики относительно выраженности мотивов у спортсменов различного возраста.

Как уже упоминалось выше, большинство респондентов, принимавших участие в исследовании, находятся в возрасте от 18 до

24 лет (данный вопрос включен в анкету и уточнялся при интервью) – это 78,3%.

Независимо от возраста высокие баллы получил мотив эстетического удовольствия и острых ощущений. Относительно выраженности других мотивов имеются некоторые различия. Так у спортсменов в возрасте от 18 до 24 лет сильнее выраженным оказались мотивы физического совершенствования (22,5%) и повышения престижа, желаниа славы (9,5%). В то же время у спортсменов более старшего возраста (от 25 до 30 лет) ярко выраженным оказался мотив общения (12,0%), на вопросы данной группы поставили баллы от «4» до «5».

Использование адаптированной методики В. И. Тропникова позволяет также узнать конкретные мотивы прихода человека в сноубординг. Большинство спортсменов-любителей указало в качестве основного мотива возможность тренироваться индивидуально, независимо от других. Примечательно, что 47,8% респондентов в данном вопросе указали максимально возможный балл. Также ряд опрошенных указали, что на их приход в сноубординг повлиял просмотр фильма, в котором выполнялись сноубордические элементы (30,4%) и присутствие на соревнованиях по данному виду спорта (17,4%). При этом такие варианты мотивов, как «по совету друзей» и «стал заниматься случайно» в большинстве случаев обозначались как нейтральные с простановкой минимально возможного балла.

Таким образом, сноубординг как вид экстремального спорта, несмотря на особые условия, требующиеся для занятий, нашел своих сторонников в Вологодской области, которые руководствуясь личным интересом, за счет личных средств занимаются и развивают этот вид спорта в области, достигая при этом высоких результатов в технике катания и исполнения трюков. Тот факт, что мотивация занятием сноубордингом в основном связана у них с личными потребностями и желаниями, в то время как интересам общественным (такие, например, как представление области на чемпионате страны) уделено совсем незначительное внимание, вполне объяснимо, учитывая непрофессиональное занятие сноубордингом опрошенных респондентов и уровень развития этого спорта на территории области.

Примечание

1. www.sch67.ru/project/web2009/pchelyanaya-e/project/p12aa1.html
2. http://sportcom.ru/portal/extreme_sport/info
3. www.krugosvet.ru/enc/sport/SNOUBORDING.html
4. <http://vk.com/yes35>

Андреев В.В.

канд. пед. наук, тренер-преподаватель

Попович С.В.

директор МБОУ ДОД «КДЮСШ»

Аникин А.В.

учитель ОБЖ и физической культуры МБОУ «СОШ № 50», г. Абаза

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ В РАМКАХ ФГОС ПРИ КОРРЕКЦИИ ГИПЕРАКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Одним из самым распространенных поведенческих расстройств у младших школьников в последнее время стал синдром дефицита внимания с гиперактивностью. В России этот показатель превышает 30% детей, вступивших в школьную пору. Наблюдается, что мальчики подвержены этому заболеванию в 4 раза чаще, чем девочки [2].

Ученые [1, 3] характеризуют гиперактивность часто сопровождающимися проблемами внимания: нестабильность его концентрации, частая отвлекаемость. Проблемы внимания и памяти приводят к затруднениям в учебе, что в свою очередь сказывается и на поведении ребенка в школе. Дети вызывают нарекания со стороны учителей, так как на уроках выкрикивают, не дослушав вопрос, или дают первый, пришедший в голову ответ, не умеют сосредоточиться на выполнении задания. Своим поведением гиперактивные, расторможенные дети возбуждают класс, тем самым затрудняя проведение занятий.

Среди детей с расстройством поведения выделяется особая группа страдающих незначительными функциональными нарушениями со стороны центральной нервной системы. Эти дети

мало чем отличаются от здоровых, разве что повышенной активностью. Однако постепенно отклонения отдельных психических функций нарастают, что приводит к патологии, которая чаще всего называется «легкая дисфункция мозга».

Доказано, что повышенная двигательная активность исчезает, как правило, в подростковом возрасте [3]. Но импульсивность и дефицит внимания остаются у 70% подростков и 50% взрослых.

Эмоциональная напряженность, свойственная таким детям, склонность остро переживать трудности, которые возникают при обучении в школе, приводят к тому, что у них легко формируется и фиксируется негативная самооценка и враждебность ко всему, что связано со школьным обучением. Эти вторичные расстройства усугубляют картину, усиливают школьную дезадаптацию. Развитие вторичных нарушений в значительной степени зависит от среды, которая окружает его, определяется тем, насколько взрослые способны понять трудности, возникающие из-за болезненно повышенной активности и эмоциональной неуравновешенности ребенка, тем самым создать условия для их коррекции в атмосфере доброжелательного внимания и поддержки.

В сфере двигательных действий гиперактивные дети характеризуются тем, что их движения являются хаотичными, поэтому направленные физические упражнения позволяют снять излишнюю мышечную и нервную активность.

Использование физических упражнений при коррекции гиперактивности у детей изучены фрагментарно, в основном специалисты рекомендуют взвешенный подход к медикаментозной терапии. Однако, физические упражнения для такого ребенка могут стать не только условием общего развития, но также будут являться одним из основных средств устранения двигательных нарушений и релаксации.

Исходя из сказанного, нам представилось актуальным провести исследование в рамках педагогического эксперимента, целью которого явилась проверка эффективности экспериментальной программы по коррекции гиперактивности младших школьников на основе оздоровительного плавания в рамках ФГОС.

Гипотеза исследования. Предполагается, что использование оздоровительного плавания будет способствовать уравновешенности гиперактивного ребенка, повышению успеваемости, нор-

мализации поведения, актуализации и дальнейшему развитию изучаемого направления.

Организация исследования. В педагогическом эксперименте приняли участие школьники 1–4 классов МБОУ «СОШ № 50» г. Абазы, где количество гиперактивных детей в начальных классах составляет 32% от числа обучающихся. В педагогическом эксперименте, проведенном в 2012–2013 учебном году приняли участие школьники в количестве 47 человек, которые составили экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы. Исследование проводилось на базе МБОУ ДОД «КДЮСШ» г. Абазы, где использовался плавательный бассейн с педагогическим сопровождением. Занятия осуществлялись в рамках ФГОС во время внеурочной деятельности.

Комплексный показатель уровня успеваемости и поведенческих норм определялся по результатам окончания каждой четверти учебного года.

Оздоровительное плавание в ЭГ проводилось три раза в неделю в течении 60 минут, в тренировочные занятия включались: «сухое плавание» (20 мин.) с элементами специальных и подводных упражнений для освоения основных стилей, и упражнений в воде (40 мин.), реализующих практическое обучение, периодически использовались подвижные игры с мячами и надувными предметами. КГ занималась творческими видами внеурочной деятельности (лепка, рисование, шитье).

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе педагогических наблюдений было выявлено, что дети с синдромом гиперактивности существенно неординарны. Это поставило проблему выбора коррекционного мероприятия именно в форме оздоровительного плавания, т.к. вода является одним из первых средств релаксирующего действия, оказывает положительный эффект на центральную нервную систему: отлично успокаивает, снимает раздражение. Другие направления могут привести к противоречивости результатов экспериментального исследования.

По данным результатов исследования (рис. 1, 2) определено, что у ЭГ и КГ уровень успеваемости и поведенческих норм в начале эксперимента находились на одинаковом уровне. Качество усвоения учебного материала по окончании I четверти соот-

ветствовало 37% по основным предметам. Средний показатель поведенческих норм выражающихся в негативных проступках и замечаниях учителя составил 84% от общего количества нарушений поведения в классах, где обучается исследуемый контингент детей.



Рис. 1. Изменения показателя качества обучения

По окончании II четверти учебного года было выявлено улучшение качества усвоения учебного материала по основным предметам на 6% (43%) в ЭГ, в КГ исследуемый показатель остался на прежнем уровне. Соответственно в ЭГ уровень поведенческих норм улучшился на 11% и составил 73%, в КГ произошло ухудшение на 2% (86%).

Во втором полугодии произошел характерный рост исследуемых показателей в ЭГ. Так по окончании III четверти динамика прироста качества обучения составила 4% (47%), в КГ произошло снижение на 6% (31%). Улучшение поведенческих норм в ЭГ практически соответствовал приросту качества – на 5% (68%), в КГ количество замечаний и нарушений увеличилось на 2% (88%). Изменения в показателях КГ объясняются усталостью детей вследствие продолжительной учебной четверти и воздействием коррекционной программы на школьников ЭГ.

В заключительной IV четверти учебного года изменения в динамике прироста показателей в ЭГ продолжали быть, в КГ показатели восстановились на уровне окончания I четверти. В ЭГ качество обучения стало соответствовать 51% (+4%), в КГ – 37%.

Показатель уровня поведенческих норм в ЭГ достиг 60% (-8%), в КГ – 85% (-3%).

По результатам исследования следует утверждать, что в лечение гиперактивных детей обязательно должна включаться физическая реабилитация в форме оздоровительного плавания. Это направление оказывает восстановление поведенческих реакций и как результат – улучшение качества обучения, развивает координацию движений с произвольным расслаблением скелетной и дыхательной мускулатуры. Положительный эффект плавания отражается на сердечно-сосудистой и дыхательной системах организма.

Проведенный эксперимент показал, что механизм улучшения самочувствия связан с усиленной продукцией при длительной мышечной активности особых веществ — эндорфинов, которые благотворно влияют на психическое состояние человека.

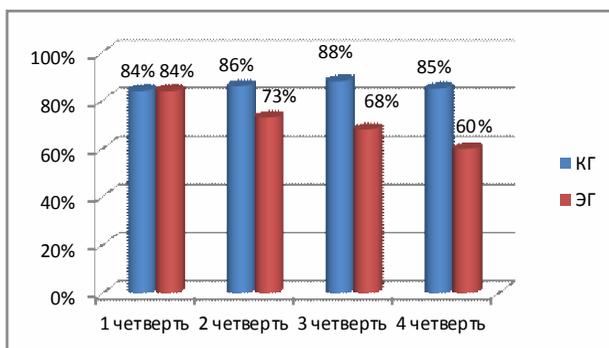


Рис. 2. Изменение поведенческих показателей

Установлено, что не стоит применять при коррекции гиперактивности двигательные действия, содержащие эмоциональный компонент. Существует необходимость использовать циклические упражнения малой и средней интенсивности, к которым относится плавание.

Известно, что только мышечная активность создает предпосылки для нормального развития организма в детском возрасте, а дети с синдромом, вследствие общей задержки развития, часто могут отставать от здоровых сверстников.

Примечание

1. Брызгунов И.П. Непоседливый ребенок или все о гиперактивных детях / И.П. Брызгунов, Е.В. Касатикова. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 158 с.
2. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – СПб.: «Питер», 2000. – 528 с.
3. Заваденко Н.Н. Диагноз и дифференциальный диагноз синдрома дефицита внимания с гиперактивностью у детей / Н.Н. Заваденко. – М.: «Школьный психолог». – № 4. – 2000. – С. 2–6.

Апанасюк Н.И.

*канд. пед. наук, доцент кафедры математики и естественных наук,
Нижегородский экономико-правовой институт (филиал ТюмГУ),
г. Нижегородск*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь частью общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины». Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физкультурного воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Физическая подготовленность является неотъемлемой частью будущей профессии студентов, т.к. требует определенных навыков и умений от будущего профессионала. Идеальный специалист должен обладать и высоким потенциалом социальной отдачи, профессиональной надежности и дееспособности. Как отмечают многие специалисты, в современном обществе отношение к двигательной активности может рассматриваться как один из показателей общей культуры человека [2, 3]. Все это в целом нахо-

дит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности. Социально-экономические и политические преобразования современной России создают условия для формирования физкультурно-спортивной активности молодежи путем предоставления каждому занимающемуся свободу выбора видов, средств и форм организации собственной физкультурной активности, учета индивидуальных характеристик, морфофункциональных особенностей и социально-психологических факторов, его ценностей, интересов и потребностей. Мощным стимулом физкультурно-спортивной активности студентов выступает оздоровительный потенциал физической культуры и спорта. Система подготовки высококвалифицированных компетентных кадров приобретает стратегическое значение, превращается в главный инструмент обеспечения высокой конкурентоспособности национальной экономики.

В вузе основной деятельностью в сфере физической культуры являются два вида деятельности учебная и спортивная, которые необходимо совмещать. В исследованиях посвященных проблеме физической культуры в вузе этот аспект рассмотрен явно недостаточно. По нашему мнению, разработка данного вопроса позволит выявить научную информацию, которая поможет оптимизировать учебный вопрос по физической культуре и позволит активизировать процесс приобщения студентов к здоровому образу жизни и повышения управления процессом подготовки работоспособности будущих специалистов гуманитарного профиля. В нашей работе сделана попытка изучить отношение студентов к учебной и спортивной деятельности как факторов определяющих успешность подготовки будущих специалистов гуманитарного профиля.

В ходе работы по комплексному изучению проблемы отношения студентов гуманитарного профиля (юридической и экономической направленности) к осуществляемой ими деятельности в области физической культуры – учебной и спортивной установлены следующие факторы:

- 1) для студентов данных специальностей характерна относительно высокая выраженность характеристик отношения к учебе и спортивной деятельности, что говорит о ее позитивности;

2) отношение студентов к учебе и спорту тесно и положительно взаимосвязано;

3) отношение студентов к физической и спортивной деятельности зависит от их самоопределения и ценностных ориентаций и определяет физическую готовность студентов как элемента готовности к профессиональной деятельности.

Готовность как основное условие выполнения любой деятельности играет существенную роль в жизни специалиста, а потому требует целенаправленного формирования. Хорошее здоровье Г.Л. Апанасенко (2000) есть основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, оно представляет собой фундамент самореализации личности. Задачи укрепления и сохранения здоровья и повышения физической работоспособности будущих специалистов являются краеугольными проблемами проведения занятий по физической культуре и спорту в условиях обучения в вузе в свете профессионально-прикладной подготовки с учетом их профессиональной деятельности. В современных условиях существует противоречие между потребностью общества в специалистах, обладающих социально приемлемым уровнем общей физической подготовленности к профессиональной деятельности, с одной стороны, и недостаточной разработанностью проблемы их формирования в системе высшего профессионального образования, с другой.

Необходимость решения данной проблемы и являлась целью нашего исследования. Мы предположили, что повышение физической готовности будущих специалистов данных специальностей к профессиональной деятельности будет осуществимо при учете качественного своеобразия ее содержания, организации процесса физического воспитания как педагогической системы, включающей цель, направления, задачи, методы, средства, методы и формы организации учебно-познавательной деятельности студентов и ожидаемый результат.

Полученные результаты свидетельствуют, что жизнедеятельность выпускников вузов в современном обществе характеризуется высокими психофизическими нагрузками, которые отрицательно сказываются на здоровье, особенно при недостатках в физическом развитии и отклонениях в функционировании различных систем организма. Одним из наиболее эффективных педаго-

гических путей укрепления здоровья, достижения высокого уровня психофизических, функциональных и профессиональных качеств служит использование различных форм, средств и методов физической подготовки студентов вузов. Поэтому физическая подготовка в сочетании с профессионально-прикладной составляющей образовательного процесса имеет особое значение в физическом воспитании студенческой молодежи в период их обучения в вузах, без использования которых невозможно подготовить всесторонне развитого высококвалифицированного специалиста.

На основании анализа проделанной работы можно отметить, что физическая готовность специалиста к профессиональной деятельности представляет собой элемент системы его общей готовности к профессиональной деятельности и включает в свое содержание общефизическую и функциональную готовность. Подготовка студентов к профессиональной деятельности должна осуществляться на основе формирования у студентов потребности в повышении уровня физической готовности к профессиональной деятельности и осуществления контроля и коррекции процесса формирования физической готовности к профессиональной деятельности.

С целью повышения эффективности физической подготовки студентов гуманитарного профиля, необходимо внедрить в практику физического воспитания студентов современные педагогические технологии обучения, которые способствуют:

- 1) формированию мотивации к занятиям физической подготовкой и самосовершенствованию путем обеспечения реальной свободы выбора индивидуально приемлемых форм и средств физической подготовки; целенаправленного формирования потребности в здоровом образе жизни. На основании полученных анкетных данных, преподавателям необходимо использовать и стимулировать преобладающие мотивы на занятиях по физической подготовке студентов, которые в свою очередь помогут сформировать правильное представление о физической и профессиональной подготовке в целом. Выяснение причин, вызывающих отрицательное отношение к физической и профессионально-прикладной подготовке, способствует изменению отношения студентов к предмету как не «второстепенному»;

2) совершенствованию организации занятий по физической подготовке студентов путем дополнительной разработки новых методик, технологий и внедрение их на основе условий специфики вуза. Для этого необходимо обеспечить системно-комплексный подход к планированию и организации занятий по физической и профессиональной подготовке; совершенствовать тематические планы и учебные программы; повысить эффективность организации и проведения всех видов занятий; обеспечить систематический и объективный контроль успеваемости и качества подготовки;

3) методическому обеспечению занятий по физической подготовке путем применения разнообразных форм организации занятий; средств, обеспечивающих состояние высокой работоспособности студентов в учебно-трудовой деятельности, а именно: длительное сохранение работоспособности, ускоренной вработываемости, способности к быстрому восстановлению, высокую организованность и т.д.;

4) принципов, которые конкретизируются и наполняются содержанием, отражающим специфику учебного процесса.

Исследование показало, что физическая подготовка обеспечивает прикладной и оздоровительный эффект и решает поставленные задачи при следующих условиях, если:

1) содержание отвечает индивидуальным особенностям занимающихся и ориентировано на будущую профессиональную деятельность студента;

2) занятия физической подготовкой стали внутренней потребностью студента;

3) созданы условия для занятий физической подготовкой, как в учебном процессе, так и во внеучебное время.

Дальнейшее совершенствование процесса физической подготовки студентов-гуманитариев представляется недостаточно эффективным без мощной мотивации по достижению высокого уровня функциональной и профессиональной подготовленности студентов; формирования потребности в профессионально-прикладной физической подготовке при доступной для студентов установке на полезный результат профессиональной деятельности. Задача вузовских кафедр – сформировать такое отношение к занятиям физическими упражнениями, которое мотивировало бы

студентов на самостоятельные занятия во внеучебное время. Особое значение имеет решение стоящей перед курсом «Физическая культура» оздоровительной задачи. Ее решение возможно и путем активного вовлечения студентов в учебно-тренировочный процесс, и четкого освоения оздоровительных систем физических упражнений, а также путем формирования у студентов мотивационно-ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Примечание

1. Абдуллина О.А. Личность студента в процессе профессиональной подготовки / О.А. Абдуллина // Высшее образование в России. – 1993. – № 3. – С. 165–171.
2. Гребенюк О.С. Педагогика индивидуальности / О.С. Гребенюк. – Калининград, 1998. – 93 с.
3. Ильинич В.И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки (вопросы теории) / В.И. Ильинич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 13–15.
4. Коровин С.С. Профессиональная физическая культура и формирование личности / С.С. Коровин, В.А. Кабачков. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 1998. – 258 с.

Багандова Т.А.

*инструктор физической культуры, МБДОУ ДСКВ № 55,
г. Нижневартовск*

ВЗАИМОСОТРУДНИЧЕСТВО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СЕМЬИ ВОСПИТАННИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Процесс физического воспитания личности человека имеет свои основные циклы – семейный, образовательный. От объема их содержания зависят последующие – трудовой и после трудовой циклы. Актуальность семейного и образовательного воспитательных циклов, в области физической культуры, продиктована самим обществом, ожидающем получить полноценную, развитую личность, способную самореализоваться как на рынке труда, так и в жизни в целом. Поэтому задачи, как учителя физического воспитания, так и родителей ребенка, должны быть взаимосогла-

сованы, а их решение должно привести к формированию основ физического воспитания у воспитанника, которые он потом пронесет в своем образе жизни через трудовой и после трудовой периоды. И в этом заключается социальная значимость воспитательного момента, решаемого в тандеме: учитель-родитель.

Для того чтобы взаимодействие учителя и семьи воспитанника было успешным, необходимо создать соответствующие условия, базирующиеся на научных принципах, знаниях и жизненном опыте. Ответственность за воспитательный процесс ребенка возлагается на обе стороны данного процесса: и на учителя, и на родителей. Поэтому первым требованием является создание воспитательного микроклимата для ребенка в его окружении.

Важным условием успешности в работе с семьей является высокая профессиональная кондиционность учителя физической культуры. Ведь учитель физической культуры – это центральная фигура в учебно-воспитательном процессе в области физического совершенствования учащегося, наделенная специальными знаниями и умениями, ведущая свою деятельность как структурная единица учебно-образовательного учреждения. Труд педагога требует огромной любви к детям, душевной отдачи, человечности, значительных затрат физических сил и энергии. Осуществление эффективной учебно-воспитательной работы учителя физического воспитания обусловлено глубоким знанием коллектива учащихся и личности каждого ребенка, умением применять дифференцированный подход к ним, ответственностью не только за физическое, но и за психическое здоровье ребят, умением творчески использовать передовой педагогический опыт. Главным оружием учителя в борьбе за покорение вершин физического воспитания учащегося, является его неоспоримый авторитет в лице воспитанника.

Привить физическую культуру всем и каждому – на это направлено тесное сотрудничество образовательного учреждения, в лице учителя физической культуры и семьи. Без данного тандема успешную физкультурно-воспитательную деятельность вести практически невозможно. Каждый родитель по-своему проводит процесс введения основ ЗОЖ в жизненный ритм своего ребенка в его младенческом периоде, вплоть до периода дошкольного воспитания. С наступлением введения ребенка в со-

циум ДОУ, на помощь в становлении личности подрастающего поколения, в рамках здоровьесбережения и здоровьесоблюдения, вступают инструкторы физической культуры. До шестилетнего возраста дети получают навыки для формирования основ к саморазвитию и самосовершенствованию через наглядный пример каждодневной работы маленькой индивидуальной фабрики «Семья и инструктор физического воспитания ДОУ». Затем в жизни ребенка наступает новый этап получения образования – школа. На помощь мамам и папам спешит учитель физической культуры. Тут уже важно учитывать множество психолого-педагогических факторов взросления ребенка. Учитель не должен сбрасывать со счетов важность семейного воспитания и умение направить его на стимулирование физического совершенствования растущего организма подростка. Ведь лучшей наградой для подростка является его осознание, что родители гордятся им в его «школьных» достижениях, где физическое совершенство занимает далеко не последнее место. Ведь самоудовлетворенность своей внешней достаточностью является сильнейшим мотивом к первенству и в учебе и в других проявлениях общественной жизни.

Семья – это малая социальная группа, важнейшая форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях. Как система, семья тысячами нитей связана с другими социальными системами. Если исходить из того, что на семью влияют связи между поколениями, их потенциал можно направить на позитивные изменения. Источником информации о связях между поколениями является генограмма – семейная карта родственных связей, на которой отражены вся история семьи и основные семейные события. Она отражает систему взглядов, убеждений, ценностей жизни и взглядов семьи на окружающий мир и на физическое воспитание в частности.

Необходимо учитывать, что семья может являться как мощным фактором развития и эмоционально-психологической поддержки личности, так и источником психической травмы человека и связанными с ней разнообразными личностными расстройствами: неврозами, психозами, психосоматическими заболеваниями, отклонениями в поведении.

К семейной атмосфере, ее состоянию, перспективам человек чувствителен на протяжении всей своей жизни. Однако наиболь-

шее влияние семья оказывает на развивающуюся личность. В семье формируется отношение ребенка к самому себе и окружающим его людям. В ней происходит первичная социализация личности, осваиваются первые социальные роли, закладываются основные ценности жизни. Родители естественным образом оказывают влияние на своих детей: через механизмы подражания, идентификации образцов родительского поведения. Семейное воспитание имеет в качестве уникального катализатора – родственные чувства. Поэтому важнейшим условием для успешной работы по физическому воспитанию является налаживание продуктивного контакта между учителем и членами семьи воспитанника. Необходимо родительский потенциал перенести на сторону активной позиции в воспитании будущего члена общества. При полном взаимопонимании с педагогом, порой бывает, даже родители проявляет в себе когда-то скрытые и нереализованные, спортивные возможности. Родители в своем семейном воспитании начинают входить в режим, позволяющем укреплять здоровье не только их детей, но всех членов семьи в целом.

Физическое воспитание – одно из основных слагаемых общего воспитательного процесса, без которого невозможно всестороннее, гармоничное развитие ребенка. Физические упражнения – базовый метод обучения и тренировки в физическом воспитании. В целом эффективность всей работы по взаимодействию учителя и семьи повышается, если выполняются следующие условия:

- учитель систематически использует меры воздействия на физическое воспитание учащегося;
- учитель глубоко осознает этико-педагогические требования к стилю взаимодействия с семьей;
- учреждение образования является инициатором широкого и постоянного привлечения к этой работе всех его структурных воспитательно-образовательных подразделений и общественности, всячески поощряет ее деятельность;
- руководство физическим воспитанием должно начинаться до поступления ребенка в школу и продолжаться в течение всех лет его обучения;
- отношения в системе «учитель-ученик-родитель» должны строго соответствовать нормам педагогической этики;

– учитель должен глубоко осознавать основы этико-педагогического взаимодействия и причины возможных противоречий с родителями;

– отношения в системе «учитель-семья-ученик» должны строиться в соответствии с требованиями педагогической этики при ведущей роли учителя и активном участии родителей.

Из выше перечисленных условий, возникают приемы повышения качества взаимодействия между учителем физической культуры и семьей воспитанника, способствующие физическому воспитанию ребенка. Если в работе над физическим воспитанием подростка возникают проблемы, и они становятся темой взаимодействия с его семьей, то педагогу необходимо изменить метод так, чтобы ученик мог достичь успеха. А родителям воспитанника можно дать консультацию как помочь ребенку в достижении поставленных задач. Готовя почву для дальнейшего успешного взаимодействия с учеником и его семьей необходимо акцентировать внимание на поступках ученика, не забывая о его личности. Учитель и родители не должны обсуждать сложившуюся воспитательную ситуацию в состоянии возбуждения. Это вносит отрицательную мотивацию во взаимодействие двух воспитательных сторон. Учитель, позволяя ученику «сохранять лицо» перед сверстниками и семьей, демонстрируя не агрессивность, доброжелательность, терпеливость – может повернуть настрой родителей при выполнении функций по физическому воспитанию в нужное русло. Малейшее достижение ребенка в физическом воспитании должно стать таким же достижением и для учителя и для родителей.

Поворот в учебно-воспитательной работе по физическому воспитанию к семье вполне соответствует ориентации педагогической работы на учащегося и среду его обитания. Это означает, что ребенка можно понять и оказать ему помощь только в контексте тех ближайших систем, членом которых он является. Учитель физического воспитания должен быть готов к различным видам работы с семьей: семейная диагностика, семейное консультирование, психолого-педагогическое просвещение родителей, коррекция отношения родителей к ребенку, семейная психотерапия. Путь позитивного влияния на создание здорового воспи-

тательного климата в семье проходит через совершенствование семейного воспитания при систематической работе по повышению педагогической культуры родителей, воздействуя на семью через печать, радио, телевидение, интернет. Учитель может применять механизм педагогического влияния на детей через родителей и наоборот, на родителей через детей. Объективное воздействие на семью учащегося учитель физической культуры может осуществлять через различные формы и методы педагогической работы. Широко практикуются в учебных заведениях лекции (для родителей учащихся определенной возрастной категории, для родителей и детей одного класса). Имеют место и такие формы взаимного сотрудничества, как беседы (коллективные, групповые, индивидуальные). Наиболее часто проводят для совместной воспитательной деятельности с семьей родительские собрания.

В последнее время популярным становится проведение открытых уроков физической культуры для родителей учеников. Образовательное учреждение практикует и такую форму работы с семьей, как поручение родителям выполнения определенного задания (например, выбор модели единой спортивной формы, соответствующей санитарно-гигиеническим требованиям). В образовательных учреждениях проводят спортивные конференции по обмену опытом, диспуты, встречи «за круглым столом», демонстрации тематических фильмов, спортивные КВНы, вечера вопросов и ответов, «дни открытых дверей», спортивные соревнования. Для их организации и проведения осуществляется взаимодействие не только учителей физической культуры, родителей и членов семьи учеников, но и педагогов дополнительного образования, социальных педагогов, выдающихся спортсменов города. Через такого рода коллективные формы работы с семьей отражается лишь одна сторона взаимодействия учителя физической культуры, по привитию навыков физического воспитания ученику.

С другой стороны, требование дифференцированного подхода к развивающемуся организму ученика в обучении и воспитании, порождает индивидуальную преподавательскую работу. Учитель для взаимодействия с семьей ученика прибегает к таким формам работы, как консультирование и родителей и учеников, дополнительные занятия (тренировки), анкетирование для учеников и ро-

дителей, мониторинг, проведение мастер-классов. Очень продуктивно на физическое воспитание влияют организованные совместно с родителями учеников туристические походы, выезды на туристические базы для активного отдыха на природе. В неофициальной обстановке, так сказать на нейтральной территории для образовательного учреждения и семьи, учитель может создать более располагающее поле к воспитательной деятельности. Не надо бояться в некоторых моментах, отдавать бразды правления родителям, подчеркивая их значимость для детей и учителя. Но своим педагогическим мастерством доказывать свою влияние и авторитет. Доминирующим средством в работе с семьей остается метод убеждения, через беседу, рассказ, показ, объяснение, наставление. Требования учителя должны полностью поддерживаться родителями. В единстве требований семьи и образовательного учреждения – сила воспитательного процесса.

А как итог – выращенное крепкое поколение строителей города и страны в целом.

Белова Е.Л.

*канд. биол. наук, доцент кафедры анатомии,
физиологии и гигиены человека*

Вологодский государственный педагогический университет, г. Вологда

ВЕРБАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В психологических исследованиях доказана важность педагогической коммуникации для повышения эффективности учебно-воспитательного процесса. Учителя должны не только хорошо владеть учебным материалом, уметь преподавать его, но и уметь организовать детский коллектив и установить деловые взаимоотношения со своими воспитанниками [2, 3].

В научной литературе присутствуют публикации, посвященные различным аспектам педагогического общения [4, 5]. Однако в опубликованных исследованиях не рассматриваются особенности педагогического общения на уроках физической культуры. Между тем эта деятельность имеет свою специфику и предьявля-

ет особые требования к стилю профессионально-педагогического общения учителя и учащихся во время урока. Более того особую актуальность имеет проблема взаимодействия на уроках физической культуры будущих учителей со школьниками. В настоящее время распространенным явлением является факт увольнения молодых учителей в течение первого года педагогической деятельности, где одной из причин является неумение преодолевать барьеры в педагогическом общении [1]. Таким образом, нам представляется актуальным исследование педагогического общения будущих учителей физической культуры со школьниками.

Цель исследования – изучить вербальные средства коммуникации студентов со школьниками на уроках физической культуры.

Методы и организация исследования. Исследование выполнено на базе средних общеобразовательных школ г. Вологды. В исследовании приняли участие 15 студентов IV курса факультета физической культуры. Вербальные средства коммуникации оценивали путем наблюдения по заранее составленному протоколу наблюдения. Статистический анализ выполняли посредством программы Excel.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя данные протокола наблюдения, установлено, что основную долю всех вербальных коммуникаций занимают организующие воздействия (86,6%). Среди них студенты чаще всего используют команды (45,5% случаев) и инструкции (30,5%). Преобладание данных средств коммуникации по нашему мнению является особенностью урока физической культуры, который предполагает четкое выполнение двигательных действий и соблюдение правил техники безопасности, так как сопряжен с высокой степенью травмоопасности. Остальные коммуникативные средства преподнесения информации среди студенчества гораздо реже. В 7% случаев информация преподносилась в виде объяснения, в 2,8% в виде беседы.

К организующим средствам коммуникации можно отнести юмор. Юмор позволяет безболезненно предупредить или ликвидировать самый сложный конфликт, нейтрализовать напряжение. Как считает П. Ильин видеть комическое, находить противоречия в поведении школьников – показатель зрелости педагога. Видимо

в связи с тем, что в исследовании приняли участие студенты – практиканты, без опыта работы в школе установлено, что юмор на уроках используется редко (в 1,2% случаев). В частности в 0,8% случаев студенты шутили, в 0,4% случаев позволили себе тонкое ироничное высказывание в адрес школьников. В 1,7% случаев, в качестве организующих мер воздействия студенты выбирают просьбу. Всего в 1,4% случаев студенты устанавливали обратную связь со школьниками, интересуясь об их самочувствии, степени понимания предлагаемого задания. В 1,7% случаев будущие учителя исправляли ошибки в выполнении технически сложного для школьника задания.

Среди дисциплинирующих мер воздействий, которые составили 9,2% случаев, студенты факультета физической культуры, чаще всего используют замечание (в 54,1% случаев). В 4,1% случаев студенты выбирают угрозу. Ее содержанием являлось отстранение от занятия и сообщение о поведении ученика постоянному учителю для применения более действенных мер воздействия в случае продолжения nepозволительного поведения учащихся. Еще в 4,1% случаев студенты применяли наказание (удаление на скамью, выполнение физических упражнений). В 2,7% случаев студенты пытались призвать учащихся к порядку путем рraвочений.

Согласно теории педагогики недопустимо использование учителем оскорблений в адрес учеников. Однако, в нашем исследовании в одном случае (1,3%) студентом было допущено нелицеприятное высказывание в адрес школьника.

Действенным способом воздействия учителя на учеников являются поощрения. Это связано с тем, что поощрение, как и наказание, воздействует не только на конкретного ученика, но и на класс, изменяя отношение его к ученику. В результате у ученика меняется самооценка, уровень притязаний, активность, целеустремленность. Среди всех дисциплинирующих воздействий на школьников наиболее часто студентами использовалась похвала («хорошо», молодец» и т.п.) (1,9%). В 1,4% случаев, с целью повышения уверенности школьников в своих силах студенты использовали подбадривание.

Вербальные средства коммуникации могут быть монологичны и диалогичны. Монологическая речь чаще всего собой представ-

ляет последовательное и связное изложение системы мыслей, знаний. Диалогичная речь подразумевает под собой общение двух и более собеседников. В нашем случае преобладали монологичные средства вербальной коммуникации (в 95,8% случаев).

Таким образом, особенностью вербальной коммуникации на уроках по физической культуре является преобладание таких организующих вербальных средств общения как команда и инструкция.

Особенностью вербальной коммуникации студентов со школьниками является низкая процентная составляющая поощрения, как дисциплинирующего воздействия, недостаточность использования диалогичных вербальных коммуникативных средств. Студенты, при проведении урока, основное внимание уделяют методически грамотному построению урока, не уделяя должного внимания качеству выполнения заданий школьниками.

Примечание

1. Игонина М.В. Почему молодые учителя отказываются работать в школе? / М.В. Игонина // Педагогика. – 2008. – № 7. – С. 66–71.
2. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 576 с.
3. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении / В.А. Кан-Калик. – М.: Просвещение, 1987. – 190 с.
4. Кондратьева В.А. Психолого-педагогические аспекты проблемы понимания людьми друг друга / А.В. Кондратьева // Психология межличностного познания. – М.: Просвящение. – 1981. – С. 158–174.
5. Мезр К.А. Структура коммуникативных способностей учителя: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. псих. наук: 19.00.05: защищена 18.03.93 / Мезр Камела Амян. – С.-Петербург. – 1993. – 16 с.

Бойко В.В.

*канд. пед. наук, доцент кафедры туризма рекреации и спорта,
декан факультета физической культуры и спорта
Государственный университет – УНПК, г. Орел*

НОВЫЙ ВИД СПОРТА ROPE-SKIPPING (спортивная скакалка). ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СКИППИНГОМ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Один из самых простых и доступных в мире тренажеров является спортивная скакалка. Мы рассматриваем ее как компактный, недорогой для каждого тренажер, который укрепляет здоровье, повышает функциональные возможности организма, развивает физические качества и сжигает жиры.

Эффективность и полезность занятий со спортивной скакалкой доказана давно. Практически все спортсмены-профессионалы используют ее в рамках тренировок. И это далеко не все достоинства обычной «веревки».

В начале семидесятых прошлого столетия появился новый вид спорта rope-skipping. С этого момента развиваются федерации скиппинга в разных странах. В девяностые годы появилась Европейская Организация Скиппинга (Erso) – первая континентальная организация (CRSO). Вскоре появились подобные организации в Океании и Америке. На данный момент роуп-скиппинг как дисциплина Федерации спортивной хореографии России вошла в комитет по не олимпийским видам спорта.

Затем была основана Всемирная организация FISAC-IRSF (<http://www.FISAC.org>). С 1990 года начали организовываться настоящие соревнования по скиппингу, в рамках которых состязались спортсмены. Первый чемпионат мира проходил в Австралии в 1997 году, далее: Америке, Корее, Бельгии, Англии, Канаде, ЮАР. Спортсменам предлагалось выполнить большее, по сравнению с соперниками, количество прыжков за указанный интервал времени – например, 30, 60 секунд и т.п.

Как и любой тренажер (спортивный снаряд) – спортивная скакалка имеет ряд модификаций:

– Скакалка из кожи. Очень популярна среди боксеров и спортсменов занимающихся единоборствами. Данная скакалка используется для выработки молниеносных рефлексов.

– Скакалка из пластика (поливиниловая) PVC – скоростная. Используется для развития скорости начинающих спортсменов.

– Скакалка кабельная (металлический трос). Очень быстрая скакалка. Используется в тренировках на скорость. На асфальте быстро стирается, имеет достаточно высокий процент травм.

– Скакалка бисерная (пластмассовые бусины) на нейлоновой веревке. Используется для занятий с детьми и начинающими. Прекрасно держит форму и очень удобна для выполнения прыжков с изменением положения, рук ног, туловища, то есть выполнения разнообразных трюков.

– Скакалка из хлопка или нейлона. Самая неэффективная, медленная, не используется в спортивных тренировках.

– Скакалки с утяжелителями ручек до 3 кг. Предназначены для развивает силы в верхней части тела.

– Скакалка со счетчиком в ручке. Используется для автоматического подсчета прыжков.

– Скакалка из поливинила. Используется для развития максимальной скорости и силы, а также сложных умений в движениях. Это профессиональные скакалки для трюков (прыжки с переkreщиванием ног, рук, изменением положения туловища, поворотами и т.п.)

Влияние занятий скиппингом на функциональное состояние человека.

Если вы используете спортивную скакалку в качестве полноценного спортивного тренажера то:

– вы можете сэкономить деньги. По сравнению самая дорогая профессиональная скакалка стоит 1500 рублей, а самый дешевый велотренажер не менее 3000 рублей. Причем доказано, что тренировка со скакалкой сжигает больше калорий;

– компактность скакалки позволяет всегда иметь данный тренажер под рукой;

– регулярность занятий со спортивной скакалкой позволяет обычному человеку весом около 70 кг за один час расходовать до 720 калорий;

– улучшение состояния здоровья. Тренировки по скиппингу развивают выносливость и укрепляют определенные группы мышц: икроножные, задней части бедра, спины, пресса и т.п.;

– тренажер – спортивная скакалка развивает у человека вестибулярный аппарат, реакцию, улучшает координацию движений;

– прыжки через скакалку являясь аэробной тренировкой позволяет проводить профилактику дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Благодаря прыжкам со скакалкой как сложному двигательному совместному действию рук и ног уровень физической подготовленности увеличивается гораздо быстрее;

хорошее настроение. Монотонность скиппингу не грозит. Эмоциональное тренировочное поле поддерживается вводом в ход занятия подвижных игр и развлечений с применением скакалки. Используется несколько направлений: соло с одиночной скакалкой, «путешественник» прыжки с партнерами и одиночной скакалкой, «китайское колесо» прыжки в паре или командой с одиночными скакалками (один конец вашей скакалки находится у вас, а второй у партнера и наоборот.) «двойной голландский «double dutch») – команда из 3 и более человек прыгают через две вращающиеся скакалки поочередно. На данный момент существует более 5000 трюков со скакалкой;

итоговым действием подготовки по скиппингу является выполнение зачетных требований, участие в соревнованиях, спортивных шоу, мастер классах и т.д. использование музыкального сопровождения поднимает настроение, позволяет выполнять комбинации прыжков с элементами сумасшедших танцев, элементов гимнастики, акробатики. Синхронные и сольные, но неизменно эффектные трюки заставят вас аплодировать, а номер со светящейся в темноте скакалкой вызовет изумление даже у самой искушенной публики!

Система обучения в скиппинге.

1. Курс обучения скиппингу дает возможность разнообразить двигательную деятельность, применяя подвижные игры с веревкой, простые базовые прыжки, сложные координационные умения, соревнования, праздники, и т.п.

2. На занятиях используется принцип – «От простого к сложному» и «Шаг за шагом».

3. Система работы в секции скиппинга, основана на принципе – «лестница», которая с одной стороны раскрепощает закомплексованность человека от неудач в данной спортивной деятельности, с другой стороны стимулирует желание быть лидером. Каждый выученный новый трюк – это восхождение на одну ступеньку вверх. Борьба самим с собой, которая может служить мотивом к личному достижению в своей самоподготовке. С малых побед над собой начинается большая победа. В дальнейшем лидерство среди членов всей группы – это наивысшее достижение.

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

Ожидаемые результаты:

При построении занятия с использованием скиппинга и стретчинга можно увеличить моторную плотность до 75–80%.

Обучающиеся получают знания и навыки, как с помощью различных прыжков через скакалку можно укрепить свое здоровье и увеличить физическую подготовленность.

Обучающиеся будут владеть приемами самоконтроля за своим функциональным состоянием во время выполнения прыжков, методически правильно проводить самостоятельные занятия скиппингом.

Это позволит молодежь отвлечь от сидения за компьютером, также от влияния компаний сомнительного характера.

Бондаренко И.И., Герасимов Н.П.

*доцент кафедры гуманитарных и социальных дисциплин,
Набережночелнинский Филиал КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева,
г. Набережные Челны*

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ КАРТИНГА

В статье рассматриваются исторические аспекты зарождения картинга в мире.

Картинг – гонки на картах, небольших автомобилях, состоящих из рамы, мотоциклетного двигателя и сиденья.

Хотя скорость и разгон карта намного ниже, чем у гоночного автомобиля, за счет крутых поворотов и коротких прямых гонкам на картах присуща динамика, сопоставимая с Формулой-1 [1].

В 30-е годы в США среди мальчишек было популярно катание с горок на безмоторных тележках.

История происхождения картинга еще раз наглядно иллюстрирует, что все гениальное было изобретено или из лени, или от скуки, или военными.

Считается, что рождение картинга – это заслуга американских летчиков, ищущих развлечения в томительно тянувшиеся минуты между полетами во время Второй мировой войны. Во время дежурства на аэродроме военные установили на тележке для перевозки багажа мотоциклетные двигатели и начали совершать на них поездки по летному полю. Затем, сделав несколько подобных машин, стали проводить на них соревнования-гонки.

Но это хобби было распространено лишь в узких кругах, пока за дело не взялся Арт Инглс, бывший пилот, механик отделения фирмы «Куртис крафт компани» в Глендейле, которая выпускала гоночные автомобили. Он в августе 1956 г. на автогонках в Помоне представил публике несложный карт. Машину назвали cart (тележка).

В 1957 г. Билл Роулс, Даффи Ливингстон и Рой Десброу создают компанию Go-Kart Company, производящую карты. Дела компании шли настолько успешно, что удалось купить участок в 5 акров, на котором был построен первый картодром. Одновременно Инглс основывает компанию Ingels-Borelli.

В 1958 г. английский бизнесмен Микки Флин заказывает у Go-Kart пять картов. Уже в 1960 году в Великобритании насчитывается свыше 100 фирм, занимающихся производством картов и комплектующих. С февраля 1960 г. в Великобритании начинает издаваться журнал «Karting».

В мае 1960 г. Международная федерация автоспорта официально признала картинг видом автоспорта. В 1962 г. была создана Международная комиссия по картингу при Международной федерации автоспорта (СИК FIA). В 1964 г. в Риме проводился первый чемпионат мира по картингу с двигателями объемом 100 см³ (картинг стал вторым видом автоспорта, по которому проводится чемпионат мира, после «Формулы-1»).

Типичные карты тех лет отличались очень простой конструкцией, малой мощностью двигателей и полным отсутствием каких бы то ни было мер безопасности. Цена такого карта варьировалась от 100 до 200 долларов США.

Именно благодаря простоте и дешевизне картинг в первые годы его существования приобрел бешеную популярность. Но к 1962 году бум на картинг закончился. Количество фирм-производителей упало. Карты стали мощнее и совершеннее, но и дороже. На смену простейшим рамам из водопроводных труб пришли конструкции с тщательно просчитанной упругостью. Повышение скоростей потребовало повышения безопасности. Как и в любом другом техническом виде спорта, в картинге остались профессионалы.

В 2007 году СИК предприняла попытку вернуть картингу дух 60-х годов, сведя любителей и профессионалов. Была опубликована спецификация на единый картинговый двигатель серии KF, который (с разными электронными блоками, карбюраторами и т.д.) применяется во всех классах картов без коробки передач. Об успехе или неудаче этого начинания можно будет говорить лишь через несколько лет. Карт, ввиду его небольшой массы, часто применялся для побития рекордов скорости на машинах с малым объемом двигателя, а также для экспериментов с необычными силовыми установками. Известно несколько попыток установить на карт реактивный двигатель, наибольшая зафиксированная скорость – 407 км/ч. Немецкий физик и энергетик Лайнг построил карт с паровым двигателем для демонстрации того, насколько

компактной и надежной может быть такая силовая установка. В 1981г. в СССР были проведены показательные соревнования среди электрических картов. С 2007 года ИК намеревается проводить гонки на электрических картах на регулярной основе [3].

История картинга в СССР.

Началом развития картинга в СССР как вида автомобильного спорта считается 3 декабря 1960 года, день утверждения Федерацией автомобильного спорта СССР Правил проведения соревнований, классификации и технических требований к микроавтомобилям типа «Карт». Первый карт в СССР был построен в 1960 году в Курском городском дворце пионеров. Другим очагом зарождения картинга оказался Харьковский дворец пионеров, где с конца 1960 года успешно действовала картинговая секция.

В период зарождения картинга в СССР соревнования проводились в разных городах страны главным образом по системе двоеборья – на велосипедных треках и беговых дорожках стадионов. Впоследствии, система двоеборья была отменена, и соревнования стали проводиться только по кольцевой трассе, так как гонки по велотреку оказались небезопасными.

География картингового спорта с каждым годом расширялась. В 1961–1963 годах картинг окончательно становится на ноги в Москве, Курске, Харькове и Одессе, Латвийской и Эстонской ССР.

В 1962 году состоялись первые Всесоюзные соревнования картингистов. Начиная с 1963 года ежегодно (летом и зимой) проводились чемпионаты СССР, союзных республик, городов Москвы и Ленинграда среди взрослых и юношей.

Впервые советские картингисты вышли на международную арену в 1964 году, приняв участие в розыгрыше «Хрустального кубка», учрежденного Венгерским автоклубом для награждения лучшего гонщика социалистических стран в классе 125 см³.

В 1966 году были учреждены лично-командные многоэтапные соревнования на Кубок дружбы социалистических стран. В 70-тые годы картинг в СССР достиг пика популярности и стал самым массовым видом автомобильного спорта.

К моменту распада СССР в 1991 году, в стране существовало пять тысяч секций при школах, дворцах пионеров, станциях юных техников, вузах, техникумах, научно-исследовательских

институтах, спортивно технических клубах. Количество людей занимающихся картингом достигало 130 тыс. человек. Ежегодно проводились чемпионаты союзных республик, СССР [2].

К сожалению, после обретения союзными республиками независимости картинг пришел в упадок, по вполне объективной причине – отсутствие финансирования со стороны государства.

В настоящее время в крупных городах России существуют площадки прокатного картинга.

В своем развитии современные карты далеко ушли от своих предков. Сегодня – это спортивный гоночный автомобиль, за рулем которого начинают свою карьеру большинство будущих пилотов Формулы 1.

Памятка будущему картингисту.

Некоторые считают, что картинг – это веселое времяпрепровождение в картинг-клубе. И победителем может стать каждый просто сев за руль карта.

Это необоснованное утверждение. Водитель карта должен отвечать множеству требований. Одним из таких требований, четкое представление различий между условиями спортивной гонки и обычной езды на автомобиле. И главная разница в цели. Целью гонок является время преодолевания трассы, необходимо проехать трассу как можно быстрее и обогнать своих соперников. Необходимо использовать возможности техники, условия трассы, обладать достаточным опытом.

В условиях гонки реакция гонщика должна быть молниеносной, чтобы на скоростях в плотном потоке и соперничестве со стороны других спортсменов не потерять управление. Любая ошибка может стать решающей.

Карт мгновенно реагирует на любое движение руля, нажатие педали газа или тормоза. И не одно движение не должно быть бесконтрольным или случайным.

Для управления картом, как и любой гоночной машиной, нужно иметь талант. То есть набор особых качеств. Но и путем тренировок спортсменов может приобрести те самые психофизические качества, которые помогут ему реализовать возможности машины и победить в гонке.

Водитель карта должен иметь хорошую физическую форму. Картинг, хоть и выглядит простым, но езда на нем утомительна, и

выдержать несколько заездов в день по трассе может далеко не каждый. Спортсмен должен обладать хорошей выносливостью и сохранять ее не только во время коротких гонок, но и в многочасовых гонках.

Примечание

1. Большая советская энциклопедия.
2. j-kart.ru «История и Развитие Картинга в СССР».
3. kartingacademy.ru «История картинга».

Болдырева Л.Л.

*инструктор по физической культуре
МБДОУ ДСКВ № 30 «Слоненок», г. Нижневартовск*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ КУЛЬТУРНЫХ ТРАДИЦИЙ КОРЕННЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА

Дошкольный возраст – яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Именно в этот период начинается процесс социализации, устанавливается связь ребенка с ведущими сферами бытия: миром людей, природы, предметным миром. Происходит приобщение детей к культуре, к общечеловеческим ценностям. Закладывается фундамент здоровья.

Растущий и развивающийся детский организм в период дошкольного детства особенно сильно подвержен воздействиям внешней среды в силу своей пластичности, связанной с незавершенным и интенсивным протеканием процессов физического и психического развития. Поэтому одной из главных причин ухудшения здоровья детей в нашем регионе являются климатические условия. Кроме того, в условиях Севера сложно обеспечить удовлетворение потребности детей в активных движениях из-за неблагоприятных погодных условий. В связи с этим все более актуальными становятся вопросы охраны и укрепления здоровья, полноценного физического и психического развития ребенка, по-

вышение двигательной активности детей в различных видах деятельности, учета этнокультурной ситуации развития дошкольников, что отражено в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования.

На протяжении многих лет наш детский сад ведет работу по ознакомлению детей с культурными традициями коренных народов Севера. На его базе функционирует музей «Лесная сказка», где ведется углубленная работа по эколого-этнографическому направлению. Для формирования представлений о родном крае в детском саду собрана коллекция картин местного художника Хусаина Курмаева. Традиции коренного населения используются и в организации дополнительного образования, работают кружки «Северные узоры» (бисероплетение), «Жемчуг Самотлора» (хореография), «Юный гид» (краеведение), «Вэлла Мунтым» (театральный), «Юный эколог», «Северное многоборье» (национальные виды спорта).

Ознакомление детей с культурой народов ханты и манси происходит во всех видах деятельности, затрагивает все образовательные области. Принцип интеграции областей позволяет организовать эту работу интересно, разнообразно, так, чтобы все, что мы хотим донести до детей, было воспринято ими глубоко и надолго.

В ДОУ реализуется образовательная программа «Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении на основе традиций коренного населения Ханты-Мансийского автономного округа – Югра». Программа отмечена грантом Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа – Югры в номинации «Лучшее дошкольное учреждение» («Сохранение здоровья»).

Для реализации программы созданы благоприятные условия: наличие отдельного спортивного зала, оснащенного спортивным оборудованием; спортивной площадки на территории детского сада, лыжной базой; кадровое и финансовое обеспечение.

Возможность использования ресурсной базы, созданной в детском саду для физического и духовно-нравственного воспитания детей позволило разработать программу дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста «Использование традиций народов ханты и манси в процессе физического воспи-

тания», которая реализуется в условиях кружка «Северное многоборье». Отличительные особенности данной программы: теория и практика физического воспитания детского сада дополнена новым содержанием самобытного опыта физического воспитания народов ханты и манси. Программа создана на основе комплексной национальной программы по физическому воспитанию учащихся начальной школы ХМАО-Югра (авторы В.И. Прокопенко, В.В. Прокопенко, Н.В. Самоловова) и адаптирована к возможностям детей старшего дошкольного возраста.

В ходе реализации данной программы проводилась работа по активизации познавательной деятельности и повышению уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста, нетрадиционными средствами. Технология была разработана на основе подвижных игр, национальных танцев и состязаний народов Севера в сочетании с традиционными средствами физического воспитания.

Занятия в секции «Северное многоборье» были рассчитаны на 72 часа и проводились 2 раза в неделю по 30 минут. При организации образовательной деятельности использовались принципы сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности, доступности и личностно – ориентированного подхода; оздоровительной и творческой направленности.

При организации образовательной деятельности использовались традиционные и нетрадиционные средства физического воспитания (табл. 1)

Таблица 1

Педагогические средства работы (формы, методы, приемы)	
традиционные	нетрадиционные
Общеразвивающие упражнения (традиционный комплекс)	Общеразвивающие упражнения с имитацией поз и движений птиц и животных, с позами охотников – промысловиков Акробатические упражнения с элементами национальной борьбы.
Подвижные игры (сюжетные и бессюжетные)	Национальные подвижные игры и состязания
Игры – соревнования	Национальные состязания, самобытные физические упражнения

	(прыжки через нарты, тройной национальный прыжок, метание тынзяна, топорика, стрельба из лука, ходьба на ходулях, бег по пересеченной местности и др.).
Стихи, беседы, указания, команды, распоряжения	Элементы фольклора, героико-богатырского эпоса

Создание предметно-развивающей среды.

Для эффективного использования народных игр и состязаний в ДООУ были созданы этнопедагогические условия, т.е. специально созданная среда, обстановка, свойственная этому народу. Спортивный зал представляет собой «Кедровую поляну» (пол и стены обшиты деревом, имеется тропа здоровья с наполнителями из природного материала), имеются атрибуты для игр и состязаний: шапочки в виде оленей, луки и стрелы, мишени с изображением кедровых и сосновых шишек, тынзян – веревка для метания и один – демонстрационный из оленей шкуры; нарты, палка – хорей, ходули, топорики, шесты, чумы, фигуры оленей. Имеются костюмы, украшенные национальным орнаментом.

В образовательной деятельности использовалась музыка северных народов в современной обработке, способствующая повышению эффективности занятий, оказывающая воздействие на соматическую и психическую сферу ребенка, повышающая работоспособность, способствующая приобретению уверенности в своих возможностях.

Для знакомства с традиционной культурой народов ханты и манси, с высокими достижениями в национальных видах спорта «Северное многоборье» (прыжки через нарты, метание тынзяна на хорей, тройной национальный прыжок, метание топора на дальность, бег с палкой по пересеченной местности), использовалось мультимедийное оборудование.

Содержание образовательной деятельности по активизации познавательной и двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста на основе культурных традиций коренных народов Севера включало:

ознакомление со средой обитания, животным миром, промысловой деятельностью; с героико-богатырским эпосом северных

народов; с национальными обычаями и традициями в форме беседы;

обучение базовым средствам двигательной активности (основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание; общеразвивающие упражнения; построения и перестроения; танцевальные упражнения; подвижные игры; игры с элементами спорта; спортивные упражнения; простейший туризм);

обучение национальным состязаниям, самобытным физическим упражнениям (прыжки через нарты, тройной национальный прыжок, метание тынзяна, топорика, стрельба из лука, ходьба на ходулях, бег по пересеченной местности и др.);

гимнастику с элементами народных танцев и национальной борьбы (общеразвивающие упражнения с имитацией поз и движений птиц и животных; упражнения на развитие гибкости, акробатические упражнения, танцевальные упражнения);

лыжную подготовку;

национальные подвижные игры и состязания (на материале гимнастики с основами акробатики: «Бой медвежат», «Кто сильнее», «Переправа», «Состязания в силе рук», «Перетягивание палки» и др., на материале легкой атлетики: «Догонялки», «Бездомный заяц», «Бег по-медвежьи», «Медведь и ягодушки», «Скачки стерха», «Волк и зайцы» и др.; на материале лыжной подготовки: «Бег на подволоках», «Гонки на нартах», «Кто кого перетянет», «Кто дальше прокатится» и др.).

Теоретический материал, изложенный в игровой форме, в форме беседы знакомил детей с национальными обычаями и традициями коренных народов Севера, с его героико-богатырским эпосом, с историей народных игр, танцев, состязаний, самобытных физических упражнений, национальных видов спорта и национальной борьбы, с характерными особенностями традиционных средств закалывания.

Практическая часть строилась в игровой форме с использованием нестандартного оборудования: нарт, тынзяна, топориков, ходулей, луков со стрелами и др. Дети входили в роль оленеводов, рыбаков, охотников и передавали характерные особенности их промысловой деятельности, а также повадки птиц и животных, что способствовало развитию двигательного воображения.

Обучение двигательным действиям происходило во взаимосвязи с развитием физических качеств. Прыжки через нарты, состязания в беге, перетягивание палки, каната, шеста способствовали развитию силы, выносливости, ловкости, воспитывали волевые качества: смелость, решительность. Метание тынзяна на рога оленя, метание шишек, стрельба из лука, метание топориков способствовали развитию глазомера, силы рук, выдержки, самообладания.

Работа по использованию региональной составляющей в развитии физических качеств и активизации познавательной деятельности старших дошкольников проводилась систематически, во взаимодействии со всеми участниками образовательного процесса: педагогами, родителями, детьми.

Эффективность реализации программы выразилась в повышении интереса детей к физкультурным занятиям и, соответственно, повышением уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Это ярко проявилось в спортивных соревнованиях «Губернаторские состязания», «Лыжня для всех», «Кросс нации» и других, где наши ребята на протяжении нескольких лет становились победителями и призерами.

Мы считаем, что такой опыт будет полезен для использования в других дошкольных учреждениях не только нашего города, но и округа, так как он позволяет расширить знания детей о культуре и традициях народов Севера, а также способствует укреплению здоровья детей и совершенствованию их физических качеств.

Примечание

1. Алямовская В.Г. Комплексная система воспитания физически здорового ребенка-дошкольника. Программа «Здоровье». – М., 1993.
2. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3–7 лет. – М., 2007.
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – М., 2010.
4. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 2000.
5. Красильников В.П. Игры и состязания в традиционном физическом воспитании хантов. – Екатеринбург, 2002.
6. Кулемзин В.М., Лукина Н.В. Знакомьтесь: ханты. – Новосибирск, 1992.

7. Лескова Н., Ноткина Н. Оценка физической подготовленности дошкольника. Дошкольное воспитание. – 1989. – № 10. – С. 47.
8. Певгова Л.В. Национальные игры детей народов Севера. – Л., 1939.
9. Прокопенко В.И. Этнопедагогика народа ханты. Физическое воспитание и игры. – Екатеринбург, 2005.
10. Прокопенко В.И., Прокопенко В.В., Самоловова Н.В. Комплексная национальная программа по физическому воспитанию учащихся начальной школы ХМАО-Югра. – ХМАО-Югра, 2006.
11. Прокопенко В.И. правила соревнований по национальным видам спорта сургутских хантов. – Екатеринбург, 1993.
12. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М., 2000.
13. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М., 2001.

Василенко С.В.

*д-р. мед. наук, профессор кафедры госпитальной терапии
Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский
университет, г. Санкт-Петербург*

Левин М.Я.

*д-р. мед. наук, профессор кафедры физического воспитания
Санкт-Петербургская государственная академия ветеринарной
медицины, г. Санкт-Петербург*

ОСОБЕННОСТИ КЛЕТОЧНОГО И ГУМОРАЛЬНОГО ИММУНИТЕТА У СПОРТСМЕНОВ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Введение. Значительное возрастание за последние десятилетия физических и эмоциональных нагрузок при занятиях спортом высших достижений обусловило появление у спортсменов особой группы скрытых или компенсированных иммунодефицитов, которые проявляются в стрессовых ситуациях внезапным срывом адаптации.

При мышечной нагрузке, достигающей стрессового уровня, происходит изменение продукции, дифференцировки и миграции клеток лимфоидной системы, прежде всего – иммунокомпетентных клеток. Установлено, что у спортсменов, особенно в спорте высших достижений, обострение очагов хронической инфекции,

учащение случаев заболеваемости простудных заболеваний, свидетельствующих о снижении неспецифического иммунитета, совпадают с периодом повышенных физических и психоэмоциональных нагрузок во время соревновательной деятельности [4].

В связи с этим не вызывает сомнения необходимость контроля за изменениями иммунологических показателей у спортсменов. Как показали многочисленные исследования контроль за состоянием иммунной системы у спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности – объективный и чувствительный метод оценки состояния резистентности организма и степени адаптации его к спортивным нагрузкам [2].

Результаты оценки иммунного статуса могут быть одним из критериев отбора к соревнованиям и служить реальным средством профилактики срыва адаптации и возникновения заболеваний в условиях спортивного стресса [3]. Однако специфика тренировочно-соревновательного процесса для разных спортивных специализаций и даже отдельных видов спорта отражается на характере изменений показателей иммунитета и усложняет решение поставленной задачи. Следовательно, необходимо изучение иммунного статуса спортсменов разных спортивных специализаций и создание «иммунного паспорта спортсмена» для каждого вида спорта [1].

Нами была поставлена задача – изучить особенности клеточного и гуморального иммунитета на общеподготовительном этапе годового тренировочного цикла у спортсменок, специализирующихся в циклических и сложно-координационных видах спорта на примере академической гребли и художественной гимнастики.

Материал и методы исследования. В исследовании, проводимом с 2010 по 2012 гг. в общей сложности приняли участие 66 спортсменок (1 разряда, кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта) в возрасте 15–19 лет. Художественная гимнастика – 34 спортсменки, учащиеся ДЮСШ и клубов Санкт-Петербурга. Академическая гребля – 32 спортсменки учащиеся КОР 1 и гребных клубов Санкт-Петербурга. В контрольную группу вошли 30 студенток 1 курса СПб ГАВМ, не занимающихся спортом. Забор крови для исследований осуществлялся при плановом медицинском осмотре в начале учебного года (обще-подготовительный

период годового тренировочного цикла) на базе КОР 1 Санкт-Петербурга. Иммунологические исследования проводились в лаборатории аллергологии и иммунологии Научно-практического центра стоматологического факультета СПб ГМУ им. акад. И.П. Павлова под руководством профессора М.Я. Левина по методикам принятым в лаборатории. Определение содержания иммуноглобулинов IgG, IgM, IgA в сыворотке крови проводили иммуноферментным методом с помощью наборов реагентов фирмы ООО «Полигност» (Санкт-Петербург), в соответствии с инструкцией фирмы-производителя. Для определения числа иммунокомпетентных лимфоцитов в крови использовали микролимфоцитотоксический тест с моноклональными антителами к антигенам CD3, CD4, CD8, CD16, CD20, CD25, CD95 фирмы «Ortho» (США).

Результаты исследования и их обсуждение. Содержание основных субпопуляций Т-лимфоцитов в крови спортсменок и девушек контрольной группы представлено в таблице.

Таблица 1

Показатели состояния Т- и В-системы иммунитета у спортсменок (M ± m)

Показатели, норма, ед. измер.	Контроль (n=30)	Спортсменки, (n = 66)	Спортсменки		Статистическая значимость различий (t)
			Академическая гребля (n = 34)	Художественная гимнастика (n = 32)	
Т-система иммунитета (клеточный иммунитет)					
CD3 ⁺ 60-80 (%)	59,7 ± 0,8	55,7 ± 1,0 **	54,4 ± 1,0 ***	58,5 ± 1,8	p < 0,05 (1,98)
CD4 ⁺ 30-50 (%)	34,15 ± 0,6	28,0 ± 1,0 ***	26,6 ± 0,9 ***	31,7 ± 1,9	< 0,05 (2,3)
CD8 ⁺ 20-40 (%)	24,5 ± 0,34	22,7 ± 0,7 *	21,6 ± 0,6 ***	25,07 ± 1,59	< 0,05 (2,04)
ИРИ 1,2-1,8 (y.e.)	1,42 ± 0,03	1,44 ± 0,09	1,43 ± 0,12	1,44 ± 0,18	> 0,05 (0,04)

CD16 ⁺ 10-30 (%)	21,1 ± 0,34	25,1 ± 0,68 ***	25,7 ± 0,8 ***	23,4 ± 0,7 **	< 0,05 (2,12)
CD25 ⁺ 13-24 (%)	23,7 ± 0,9	25,5 ± 1,0	24,3 ± 1,2	26,5 ± 1,58	> 0,05 (1,13)
CD95 ⁺ 10-25 (%)	14,26 ±0,35	27,0 ± 0,88 ***	27,4 ± 1,1 ***	26,1 ± 1,5 ***	> 0,05 (0,8)
В-система иммунитета (гуморальный иммунитет)					
CD20 ⁺ 8-25 (%)	19,7 ± 0,7	27,0 ± 0,67 ****	27,08 ± 0,8 ***	27,07 ± 1,25 ***	> 0,05 (0,01)
IgG 8-18 (г/л)	12,1 ± 0,8	20,5 ± 0,78 ***	18,37 ± 0,98 ***	25,3 ± 1,46 ***	< 0,001 (3,92)
IgA 0,9-2,5 (г/л)	1,95 ± 0,26	2,5 ± 0,07 *	2,35 ± 0,08	2,85 ± 0,16 **	< 0,01 (2,7)
IgM 0,6-2,8 (г/л)	2,24 ± 0,28	2,47 ± 0,22	2,23 ± 0,26	3,16 ± 0,32 *	< 0,05 (2,25)

Примечание: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$ при сравнении с контролем различия имеют статистическую значимость.

Общее количество Т-лимфоцитов (CD3) в объединенной группе спортсменов достоверно снижено по сравнению с контрольной группой девушек (соответственно: $55,7 \pm 1,0$ против $59,7 \pm 0,8\%$, при $p < 0,01$). Однако при изучении относительного числа Т-лимфоцитов у представительниц академической гребли и художественной гимнастики выяснено, что снижение происходит за счет представительниц академической гребли, уровень CD3 у которых ниже, чем у гимнасток ($54,4 \pm 1,0$ против $58,5 \pm 1,8\%$, при $p < 0,05$). Соответственно и статистически значимые отличия от контрольной группы имеют только представительницы академической гребли ($54,4 \pm 1,0$ против $59,7 \pm 0,8\%$, при $p < 0,001$).

Также в объединенной группе спортсменов установлено снижение Т-лимфоцитов-хелперов (CD4) относительно контрольной группы ($28,0 \pm 1,0$ против $34,15 \pm 0,6\%$ при $p < 0,001$). Однако и в этом случае снижение происходит только за счет представительниц академической гребли ($26,6 \pm 0,9$ против $34,15 \pm 0,6\%$ в кон-

троле, при $p < 0,001$ и $31,7 \pm 1,9\%$ в группе гимнасток, при $p < 0,05$).

На фоне снижения Т-лимфоцитов-хелперов (CD4) у спортсменок отмечается снижение относительного числа цитотоксичных Т-лимфоцитов (CD8) – $22,7 \pm 0,7$ против $24,5 \pm 0,34\%$ в контроле ($p < 0,05$), причем тоже за счет представительниц академической гребли, у которых относительное число цитотоксичных Т-лимфоцитов оказалось статистически достоверно ниже, чем у гимнасток и в контрольной группе ($21,6 \pm 0,6$ против $25,07 \pm 1,59$ и $24,5 \pm 0,34\%$ при $p < 0,05-0,001$). Соответственно (так как снижение CD4 сопровождалось снижением CD8) иммунорегуляторный индекс (ИРИ) особенностей в рассмотренных группах не имел ($p > 0,05$).

Установлено повышение CD16 в объединенной группе спортсменок ($25,1 \pm 0,68$ против $21,1 \pm 0,34\%$ в контрольной группе, при $p < 0,001$). При этом в наибольшей степени относительное число CD16 повышено у представительниц академической гребли ($25,7 \pm 0,8$ против $23,4 \pm 0,7\%$, при $p < 0,05$), но и у гимнасток относительное число CD16 выше, чем в контрольной группе ($23,4 \pm 0,7$ против $21,1 \pm 0,34\%$, при $p < 0,01$).

Уровень CD25⁺ с рецепторами к ИЛ2 у спортсменок по сравнению с девушками не занимающимися спортом особенностей не имел.

Особое внимание следует обратить на почти двукратное повышение у спортсменок CD95, являющихся индукторами апоптоза ($27,0 \pm 0,88$ против $14,26 \pm 0,35\%$, при $p < 0,01$), причем это повышение установлено в одинаковой степени, как в академической гребле ($27,4 \pm 1,1\%$), так и в художественной гимнастике ($26,1 \pm 1,5\%$).

Наши исследования подтвердили повышение относительного числа В-лимфоцит в равной мере как у представительниц академической гребли, так и у гимнасток (соответственно, $27,08 \pm 0,8$ и $27,07 \pm 1,25\%$ против $19,7 \pm 0,7\%$ в контроле, при $p < 0,001$). На этом фоне в объединенной группе спортсменок отмечается повышении концентрации в плазме крови IgA и IgG (соответственно, $2,5 \pm 0,07$ против $1,95 \pm 0,26$ г/л, при $p < 0,05$ и $20,5 \pm 0,78$ против $12,1 \pm 0,8$ г/л, при $p < 0,001$). Причем повышение уровня IgA и IgG у гимнасток более выражено (соответственно, $2,35 \pm 0,08$

против $2,85 \pm 0,16$ г/л, при $p < 0,01$ и $18,37 \pm 0,98$ против $25,3 \pm 1,46$ г/л, при $p < 0,05$). Также у гимнасток отмечается повышение IgM ($2,23 \pm 0,26$ против $3,16 \pm 0,32$ г/л при $p < 0,05$). Повышение уровня IgA и IgG в основном отмечается при хронических, а IgM при острых воспалительных процессах.

Выявленное многочисленными исследованиями снижение относительного числа Т-лимфоцитов у спортсменов установлено нами только у представительниц академической гребли. У гимнасток CD3⁺ находятся на уровне с контрольной группой. Более низкий уровень у спортсменок Т-лимфоцитов хелперов (CD4⁺) и цитотоксических (CD8⁺) также выявляется за счет представительниц академической гребли, при этом их соотношение (ИРИ) в соответствии с нашими данными не нарушается. Повышение естественных киллеров (CD16⁺) отмечается у всех спортсменок, однако у представительниц академической гребли оно более выражено, что отражает стимуляцию макрофагального (NK-клеточного) звена иммунитета под действием более объемных физических нагрузок.

Апоптотический потенциал лимфоцитов периферической крови спортсменок обеих рассматриваемых групп очень высок, что является компенсаторной реакцией на значительное повреждение клеток (в том числе и метаболитами) и их быстрое старение под действием физических нагрузок. Именно CD95 обеспечивают элиминацию лимфоцитов с генными мутациями или с неадекватной специфичностью рецепторов, чужеродных клеток, аутоагрессивных лимфоцитов, старых и «отработавших».

Гуморальный ответ в виде продукции антител зависит от функционирования В-системы иммунной защиты. Многочисленными исследованиями установлено значительное увеличение В-лимфоцитов при занятиях спортом, полученные нами результаты это полностью подтверждают, что свидетельствуют об активации у спортсменов гуморального звена иммунитета, наиболее выраженного у гимнасток. Причиной этого могут быть как острые, так и хронические воспалительные процессы.

Таким образом, выявленные нами изменения клеточного иммунитета наиболее выражены у представителей академической гребли, а стимуляция гуморального иммунитета в большей степени отмечается у гимнасток. При этом у спортсменов вне зави-

симости от направленности физических нагрузок установлена стимуляция макрофагального (NK-клеточного) звена иммунитета и апоптотического потенциала лимфоцитов.

Примечание

1. Мокеева Е.Г. Иммунные дисфункции и их профилактика у высококвалифицированных спортсменов автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Мокеева Екатерина Геннадьевна. – СПб., 2009. – 39 с.
2. Мокеева Е.Г. Механизмы формирования иммунных дисфункций и пути их профилактики у высококвалифицированных спортсменов / Е.Г. Мокеева, И.Н. Савельева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 8(78). – С. 132–135.
3. Оценка иммунного статуса спортсменов на разных этапах тренировочного процесса / А.М. Ведяков [и др.] // Вестник спортивной науки. – 2006. – Вып. 3. – С. 23–27.
4. Футорный С.М. Иммунологическая реактивность спортсменов как одно из направлений современной спортивной медицины / С.М. Футорный // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 1. – С. 16–19.

Василец В.В., Радкович М.Н.

*преподаватель кафедры оздоровительной
и адаптивной физической культуры*

Шебеко Л.Л.

канд. мед. наук, доцент, зав. кафедрой общей и клинической медицины

Врублевский Е.П.

д-р. пед. наук, профессор

Полесский государственный университет, г. Пинск, Беларусь

АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЙ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Коррекция компонентного состава тела, в частности содержания его жировой составляющей средствами оздоровительной физической культуры остается актуальной проблемой современности. Решение лежит как в эффективном построении программы занятий, так и в использовании современных методов оценки состава тела, с целью постоянного контроля за его изменениями.

Применение биоимпедансного анализа (БИА) компонентного состава тела на занятиях в физкультурно-оздоровительных группах позволяет контролировать изменения, происходящие как на протяжении периода тренировок, так и непосредственно под влиянием единовременной нагрузки.

Кроме того, БИА позволяет оценить особенности изменения состава массы тела под влиянием различных видов физкультурно-оздоровительных занятий (тренировка в воде, на суше). Особенности влияния различных видов тренировок на компонентный состав тела, позволяют занимающимся подобрать оптимальный вид с учетом индивидуальных показаний и ограничений (варикозная болезнь, болезни суставов, аллергические и сердечно-сосудистые заболевания и т.п.) в состоянии здоровья [1].

Цель исследования: на основе применения биоимпедансного анализа изучить изменение компонентного состава тела в различных видах физкультурно-оздоровительных занятий.

Для достижения поставленной цели, нами проводился сравнительный анализ и выявление тенденций изменения параметров состава тела, до и после тренировки в воде (занятие по аквааэробике) и на суше (степ-аэробика) при помощи биоимпедансного анализа.

Измерения параметров биоимпеданса выполнялись по стандартной четырехэлектродной схеме с использованием анализатора АВС-01 «Медасс». Совокупную выборку составили 65 женщин с превышающими значениями процентного содержания жировой массы в организме согласно критериям, использованным в программном обеспечении анализатора. В нее вошли 30 женщин, посещающие занятия по степ-аэробике, и 35 женщин, занимающихся аквааэробикой в возрасте 25–50 лет.

Время проведения занятия в воде составляло 50 мин, на суше – 80 мин. Разница во времени занятий эквивалентна, что обусловлено большей энергетической стоимостью выполнения упражнений в условиях водной среды [8].

Тренировки в воде и на суше проходились в одной целевой зоне пульса, (при средней 125 уд/мин) и (максимальной ЧСС 160 уд/мин) в воде, (средней 131 уд/мин) и (максимальной ЧСС 167 уд/мин) на суше.

При проведении сравнительного анализа полученных результатов, нами рассматривалась динамика основных параметров состава тела до и после тренировки: масса тела (МТ), жировая масса тела (ЖМТ), процентное содержание жира в теле (% ЖМТ), общая вода организма (ОВО), активная клеточная масса (АКМ), процентное содержание АКМ в безжировой массе (% АКМ), фазовый угол (ФУ), основной обмен (УОО). Такой набор параметров признан «достаточным» для анализа состава тела с целью дальнейшей коррекции содержания жирового компонента [3, с. 56].

Результаты исследования заносились с помощью функции экспорта в таблицы «Excel», для подсчета данных была использована программа «Statistica» 6.0.

Результаты биоимпедансного исследования компонентного состава тела исследуемых женщин представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ изменений параметров состава тела исследуемых после разных видов физкультурно-оздоровительных занятий

Вид тренировки	Вес, кг	ЖМТ, кг	%ЖМТ	ОВО, кг
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
Степ-аэробика	-0,285±0,33	-0,766±0,47	-1,618±1,44	0,848±1,54
Аква-аэробика	-0,258±0,46	-0,638±0,55	-0,625±0,55	0,788±2,18

Жировой компонент массы тела косвенно отражает энергетический обмен и имеет обратную зависимость от содержания воды в организме [4]. Анализ таблицы 1 позволяет увидеть незначительную разницу в уменьшении общей и жировой массы тела после занятия на суше и в воде (соответственно она 0,77 и 0,64 кг.) при увеличении общей воды организма (на 0,85 и 0,89 кг.).

Таблица 2

Сравнительный анализ изменений параметров состава тела исследуемых после разных видов физкультурно-оздоровительных занятий

Вид тренировки	ФУ	АКМ, кг	%АКМ	УОО, ккал
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
Степ-аэробика	-0,856±2,29	-0,207±1,78	0,574±3,42	-30,631±12,55
Аква-аэробика	0,264±1,65	0,305±4,91	0,416±12,34	22,199±14,68

Фазовый угол – параметр, отражающий состояние клеток организма, уровень общей работоспособности и интенсивности обмена веществ [5]. Уменьшение показателя фазового угла в среднем на 0,86 град. после занятия степ-аэробикой может свидетельствовать о накоплении продуктов метаболизма, что говорит о переутомлении занимающихся и является признаком усталости. После занятия аквааэробикой наблюдается увеличение ФУ на 0,26 град., что говорит об увеличении функциональной работоспособности организма после занятия в воде.

Активная клеточная масса характеризуется содержанием в организме метаболически активных тканей [4]. Аналогичным образом происходит уменьшение АКМ после занятия степ-аэробикой и увеличение ее после занятия аквааэробикой.

Показатель основного обмена (УОО), указывающий на относительную интенсивность обменных процессов, после занятий аквааэробикой также увеличивался на 20,20 ккал, что говорит о повышении интенсивности обменных процессов после тренировки в воде.

Исходя из полученных данных, можно сделать предварительный вывод о разнице изменений параметров компонентного состава тела после разных видов физкультурно-оздоровительных занятий.

Из анализа данных видно положительное влияние тренировки в воде на обменные процессы в организме, что выражается увеличением активной клеточной массы, показателя основного обмена и фазового угла по сравнению с занятиями на суше, где вышеперечисленные параметры уменьшаются.

Анализ жировой массы тела указывает на незначительную разницу изменений данного параметра в условиях водной среды и на суше.

Полученные данные позволяют увидеть изменения состава массы тела под влиянием однократного занятия. Дальнейшие исследования будут направлены на изучение изменения компонентного состава тела за период оздоровительных тренировок (1,3,6 месяцев).

Примечание

1. Васильев А.В. Одночастотный метод биоимпедансного анализа состава тела у больных с сердечно-сосудистой патологией – новые методические подходы/ А.В. Васильев, Ю.В. Хрущева, Ю.П. Попова // Сб. тр. науч.-практ. конф. «Диагностика и лечение нарушений регуляции сердечно-сосудистой системы». – М.: 2005. – С. 152–159.

2. Мартиросов Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. – М.: Наука, 2006. – 256 с.

3. Мартиросов Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учебное пособие для студентов вузов / Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев, Д.В. Николаев. – М.: Физическая культура, 2010. – 119 с.

4. Николаев Д.В. Биоимпедансный анализ состава тела человека/ Д.В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринская. – М.: Наука, 2009. – 392 с.

5. Хрущева Ю.В. Верификация и описание возрастной изменчивости биоимпедансных оценок основного обмена / Ю.В. Хрущева, А.Д. Зубенко, Е.С. Чедия. // Сб. тр. науч.-практ. конф. «Диагностика и лечение нарушений регуляции сердечно-сосудистой системы». – М.: 2009. – С. 353–357.

6. Hoffer E.C. Correlation of whole-body impedance with total body water volume / E.C. Hoffer, C.K. Meador, D.C. Simpson // J. Appl. Physiol. – 1969. – V. 26. – P. 531–534.

7. Selberg O. Norms and correlates of bioimpedance phase angle in healthy human subjects, hospitalized patients, and patients with liver cirrhosis / O. Selberg, D. Selberg // Eur. J. Appl. Physiol. – 2002. – V. 86. – N. 6. – P. 509–516.

8. Stewart A.D. Body composition in sport, exercise and health / A.D. Stewart L.Sutton. – L.: Routledge, 2012. – 232 p.

9. Thomasset A. Bioelectrical properties of tissue impedance measurements / A. Thomasset // Lyon Med. – 1962. – V. 207. – P. 107–118.

Вдовина Л.Н.

канд. биол. наук, доцент

Ярославский государственный педагогический университет,

г. Ярославль

АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ – ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Двигательная активность – один из определяющих медико-социальных факторов физического развития детей дошкольного возраста. Изучение произвольных движений в онтогенезе позволяет выявить закономерности формирования целенаправленных двигательных действий на разных этапах развития ребенка, проанализировать механизмы их организации и реализации, определить их феноменологию и структуру, параметры и условия эффективной адаптации к реальным условиям двигательного обучения.

В настоящее время считается доказанной роль центральной нервной регуляции в возрастных изменениях двигательных функций. При этом особое место занимают привычная физическая активность или потребность в двигательной активности (ДА). Привычную физическую активность можно определить как уровень и характер потребления энергии в процессе обычной жизнедеятельности, включая работу и отдых. Показано, что объем общей активности является генетически запрограммированным видовым признаком. Уровень привычной двигательной активности может не соответствовать биологической потребности организма в движениях и существующим возрастным нормам, способствующим благоприятному развитию, сохранению и укреплению здоровья детей и подростков. К сожалению, такое несоответствие встречается часто, особенно у детей школьного возраста, что приводит к дисгармоничному развитию, нарушениям в состоянии здоровья молодежи, а в итоге – к снижению экономического потенциала общества.

Причины, определяющие тот или иной уровень привычной двигательной активности детей и подростков, могут быть биологическими и социальными. Ведущими биологическими фактора-

ми, формирующими потребность организма в движениях, являются возраст и пол. Исследования показали наличие зависимости количественных показателей суточной двигательной активности от возраста [1]. В наблюдениях Сухарева А.Г., (1972) за детьми разного возраста, находящимися в свободном двигательном режиме в организованном коллективе оказалось, что среднесуточная двигательная активность, выраженная числом локомоций и объемом выполненной работы при ходьбе, с увеличением возраста повышается. Современных детей и подростков характеризует резко сниженная двигательная активность. Анализ энергетических затрат во время спортивного часа позволяет заключить, что физические нагрузки средней интенсивности могут обеспечить до 40–45% (около 10 тыс. шагов) суточной потребности детей 7–10 лет, что существенно сказывается на увеличении их ДА, улучшении физического развития и укрепления здоровья. Вместе с тем, нормативы двигательной активности детей дошкольного возраста в последние два десятилетия прошлого века остаются на достаточно высоком уровне. У 7-летних детей суточная локомоторная активность (СЛА) должна составлять 14–15 тыс. шагов. По данным Сухарева А.Г. (1972) у детей 5–6 лет СЛА определена в 11–15 тыс., в 7–10 лет – в 15–20 тыс. локомоций в сутки. По данным Минздрава СССР (1986), оптимальное физическое развитие и функциональное состояние ребенка достигается при ДА в 6 лет – 15–16 тысяч и в 7 лет – 17–18 тысяч движений [5, 7]. Для детей 7 лет Юрко Г.П. (1978) определяет нормативные величины суточной локомоторной активности от 9500 до 13000 шагов, а для детей в 6 лет – от 13 тыс. до 13,5 тыс. локомоций в сутки, в 7 лет – от 14 тыс. до 15 тыс. шагов в сутки. Однако, уже к концу 90-х годов отмечено снижение данных нормативов у 6–7-ми летних детей СДА в среднем составляет 6–10 тыс. локомоций, достигая лишь у отдельных дошкольников 12–15 тыс. [6]. В настоящее время снижение физической активности также характерно и для детей более старшего возраста. По данным эстонских гигиенистов, гипокинезия наблюдается у 50% школьников в возрасте 6–8 лет, у 60% школьников в возрасте 9–12 лет и у 75–80% школьников старшего возраста. При этом у девочек старших возрастных групп дефицит движений отмечается чаще, чем у мальчиков [4]. В исследованиях различных авторов достаточно полно

систематизированы данные об особенностях естественного развития двигательного аппарата и его сенсомоторных функций в онтогенезе [3].

Вместе с тем, в настоящее время требуются более системные знания о функционировании детского организма при мышечной деятельности и о его функциональных возможностях на разных этапах индивидуального развития. Они способствуют выявлению периодов, обладающих более высокими потенциальными возможностями развития и совершенствования физиологических функций, и тем самым, дают естественно-научное обоснование для поиска более эффективных педагогических путей повышения физиологической дееспособности растущего организма. Двигательная активность благоприятно воздействует на перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы. Ритмичные движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объем ДА в режиме дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватным показателями функционального состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, более высокими адаптационными возможностями организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям.

Дошкольный период характеризует эмоционально окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети входят в воображаемую ситуацию, через движения тела, учатся выражать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции, создавать новые сюжетные линии, новые формы движений. Вместе с тем, индивидуальная потребность ребенка в движениях наиболее ярко проявляется в самостоятельной деятельности и в большей мере отражает уровень ее возрастного развития. С возрастом у детей по мере совершенствования двигательных навыков и качеств, а также с увеличением индивидуального опыта наблюдается рост количества основных локомоций, свойственных детям в возрасте 3–7 лет при свободной двигательной деятельности. При этом удовлетворение потребности в движении подвержено саморегулированию. Исследования показывают, что если в какой-нибудь день искусственно резко ограничить двигательную деятельность ребенка, то на следующий день он компенсирует это

вынужденное «двигательное голодание» чрезмерной двигательной активностью и наоборот [8].

Механизм саморегуляции общей двигательной активности (ОДА) еще изучен недостаточно. В настоящее время можно только констатировать сам факт ее наличия и высказать ряд предположений о биологическом значении этого явления.

Учитывая онтогенетические особенности детей и подростков, туризм в активных формах проявления является одной из форм здоровьесберегающих технологий. Важен туризм и как средство снятия физической усталости, психологического напряжения и стрессов. Необходимо также отметить влияние детского туризма на развитие у детей и подростков коммуникабельности, самодисциплины, адаптации к условиям современной жизни, что имеет большое государственное значение в воспитании подрастающего поколения. Поэтому можно с уверенностью сказать, что детский туризм – важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, формирования ценностных ориентаций, нравственного оздоровления и культурного развития нации, один из путей социализации личности. Детский туризм – один из самых массовых видов туризма. Он представлен экскурсиями для школьников, спортивным туризмом (в т.ч. спортивно-туристские соревнования), самостоятельными школьными обменами, познавательными и рекреационными детскими турами, оздоровлением и отдыхом в детских лагерях, а также выездным туризмом (т.е. организацией международных безвалютных обменов, поощрительными выездами для талантливых подростков, выездами в международные детские центры (лагеря) и т.д. Туроператоры активно выступают с предложением детских туров на рынке турбизнеса. География предложений достаточно обширна, но приоритет, несомненно, у Анапы, как единственного детского оздоровительного курорта России, где работают около 180 детских учреждений, 60% из них имеют статус оздоровительных.

Заклучение. В настоящее время в индустрии детского туризма существует немало проблем, требующих решения. Но этот вид туризма является одним из самых устойчивых сегментов туррынка. При правильной политике государства, частных структур и инвесторов у этой сферы есть все предпосылки для дальнейшего

роста и развития. Тем более что исторический опыт развития именно детского туризма в дореволюционной России и Советском Союзе является уникальным и достойным изучения и совершенствования. Проблема развития детского туризма очень актуальна на сегодняшний день. Специалисты считают, что в перспективе детско-юношеский туризм может и должен стать одним из приоритетных направлений развития туризма в России. Экономические преимущества этого вида туризма очевидны: путешествуют школьники и студенты, как правило, организованными группами, поездки ритмично повторяются из года в год, что значительно облегчает планирование бизнеса.

Примечание

1. Аршавский И.А. Роль энергетических факторов в качестве ведущих закономерностей онтогенеза // Ведущие факторы онтогенеза. – Киев: Наукова думка, 1972. – С. 42–72.
2. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового человека (методологический, экологический и организационный аспект) // Физич. Культура, 1990. – № 1. – С. 22–26.
3. Безруких М.М. Центральные механизмы организации и регуляции произвольных движений у детей 6–10 лет // Физиол. чел., 1997. – Т. 23 – № 6. – С. 31–39.
4. Доскин В.А., Келлер Х., Мураенко Н.М., Тонкова-Янпольская Р.В. Морфофункциональные константы детского организма: Справочник. – М., 1997. – 288 с.
5. Есина Е.М. Влияние двигательной активности на развитие функциональных показателей и физических качеств у детей дошк. возраста. – Санкт-Петербург: Автореф. дисс. . . канд.биол.наук, Ярославль, 2001. – 21 с.
6. Мамчур Н.Н. Гигиеническая оценка двигательного режима детей старшего дошк. возраста // Гигиена и санитария, 1993. – № 10. – С. 41–43.
7. Мотылянская Р.Е., Каплан Э.Я., Велитченко В.К., Артамонова В.И. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни // Теория и практика. – Ф.К., 1990. – № 1. – С. 14–22.
8. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М. ФиС, 1991. – 224 с.

Волков А.Н.

*старший преподаватель кафедры теоретических основ
физической культуры*

Жуков Р.С.

*канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ
физической культуры
Кемеровский государственный университет, г. Кемерово*

НЕКОТОРЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ АКТИВНО-ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

В настоящее время очевидно продолжение кризисной ситуации процесса физического воспитания школьников. Нестабильная экономическая обстановка, снижение жизненного уровня населения, ослабление инфраструктуры традиционной медицины, образования и культуры повлекли за собой снижение эффективности системы физического воспитания в школах, что мгновенно отразилось на здоровье детей.

Статистические данные свидетельствуют, что Россия по-прежнему существенно отстает по числу регулярно занимающихся внеучебной физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельностью детей от развитых стран, в которых этот показатель составляет 70–80%. В нашей стране данные зачастую противоречивы, но наиболее объективные попадают в диапазон 15–25%, что согласуется с оценками, полученными в процессе анкетного опроса учителей физической культуры Кемеровской области, в котором приняли участие более 500 педагогов.

Справедливо рассматривать феномен физкультурно-спортивной деятельности как индикатор цивилизованности человека, критерий оценки социально-экономического благополучия нации. В этом аспекте приходится констатировать, что уровень распространенности наркомании в Сибирском Федеральном округе (СФО) в настоящее время превышает средний показатель по РФ в 1,5 раза. 23% всех наркоманов страны – сибиряки, 50% российских подростков, употребляющих наркотики – жители СФО (Иркутская, Кемеровская, Новосибирская области).

С социальной точки зрения в современной России такое понятие как двигательная активность и положительная мотивация детей к физической культуре входит в сферу образовательных интересов зачастую в декларативном виде, а многочисленные педагогические разработки, рекомендации, диссертационные исследования, которые ежегодно появляются, так и остаются на полках и не внедряются в практику. Складывается ощущение, что в современной школе предмет «Физическая культура» по-прежнему имеет второстепенное значение, несмотря на то, что «на бумаге» он органично включен в общую систему образования детей, а его ценность для личности и общества установлена и ни у кого не вызывает сомнения. Вместе с тем, это учебная дисциплина, которая, с одной стороны, формирует у учащихся понимание закономерностей управления своим телом и грамотное отношение к своему здоровью, а с другой – содействует воспитанию морально-волевых и нравственных качеств личности.

Одна из основных проблем, с которыми сталкивается педагог при формировании того или иного двигательного навыка или при воспитании физических качеств, это проблема мотивации. Данной проблеме посвящено множество научных исследований, которые, применяя различные методики (дифференцированного, личностно-ориентированного, модульного обучения и др.) пытаются создать устойчивый эмоционально-положительный фон занятий физической культурой. Однако эти методики обучения, каждая, в силу своих недостатков, не находят пока своего должного практического применения в современной школе.

В итоге современная педагогика, долго ходя по кругу и изобретая велосипед, возвращается к тому, что лучший метод удерживать внимание ребенка длительное время на одном виде деятельности – это превратить эту деятельность в игру или ее подобие. Игровая деятельность, как в животном мире, так и в образовательном пространстве людей, по мнению большинства ведущих педагогов, является ведущим фактором успешного формирования двигательных умений и воспитания физических качеств. Это факт, который в большинстве своем признается, но реализация игрового подхода в современной общеобразовательной школе затруднена в силу ряда причин, как то: недостаточная материально-техническая база, сложность его практического использова-

ния, ограниченность средств для его реализации, недостаточная подготовленность специалистов физической культуры в этом вопросе.

Таким образом, наступает время для разработки и внедрения более емких современных инновационных подходов формирования активно-положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности школьников, соответствующих современному уровню развития новых информационных технологий, имеющих расширенное образовательное, профессиональное и практико-ориентированное значение.

Сегодня необходим простой и доступный метод превратить занятия физической культурой в школе в игру, которая была бы интересна абсолютному большинству учащихся и отвечала бы требованиям общеобразовательной школьной программы по формированию двигательных умений и физических качеств. До недавних пор реализация такой задачи в современной школе могла выглядеть утопией. Любой педагог-практик в сфере физической культуры с этим согласится. Однако сегодня с появлением новых интерактивных средств развлечения, такая задача при системном подходе, на наш взгляд, становится реалистичной.

Повальное увлечение современной молодежи компьютерными играми сегодня – хорошо известный факт. Во многом это явление, по мнению многих научных авторитетов, крайне негативно сказывается на физическом и психическом здоровье подростков. Безусловно, существуют и положительные стороны этого увлечения, но, в контексте возрастного развития, плюсов здесь гораздо меньше, чем минусов. Однако это явление окончательно вошло в нашу жизнь, спрос на подобные игры велик и современный рынок предоставляет предложения с избытком.

Одно из таких предложений, которое, на наш взгляд, можно успешно применять в процессе физического воспитания учащихся, как в общеобразовательных, так и специализированных школах выпустила компания MICROSOFT еще в 2001 году, обозвав его игровой приставкой Xbox 360. Изначально убыточный продукт к 2005 году превратился в революционный прорыв в сфере игровых консолей. Ее появление ознаменовалось ажиотажем, в ходе которого, в первые две недели торговли было продано более 400 000 приставок. На сегодняшний день эта игровая консоль

распространена по всему миру и имеет огромную популярность в России. Принцип действия этой приставки основан на том, что игрок управляет действиями виртуального персонажа при помощи собственного тела. Сенсорные датчики Xbox 360 улавливают движения человека в заданном обзорном пространстве и трансформируют эти движения в игровом пространстве виртуального персонажа, т.е. человек при помощи движений своего тела управляет действиями в игре. Как показывает практика, в компьютерных клубах и в домашних условиях подобная игровая деятельность способна вовлечь в процесс двигательной активности людей любого возраста. При этом систематическое использование виртуального пространства игры, как показывают, многочисленные педагогические наблюдения и медицинские обследования, приводит к значительным морфофункциональным и физиологические сдвигам в организме человека. Так, подобного рода игра положительно сказывается на состоянии сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, улучшается выносливость, двигательная координация и стрессоустойчивость организма человека. Для того чтобы обосновать эффективность игровой деятельности посредством использования игровой приставки Xbox 360 в процессе физического воспитания в условиях общеобразовательных школ, необходима организация педагогического эксперимента, который позволил бы экспериментально подтвердить или опровергнуть результативность подобного подхода.

Таким образом, любая деятельность, в том числе и физкультурно-спортивная побуждается интересами, мотивами, потребностями, а стимулом деятельности чаще всего являются противоречия, чтобы изменить психологию, преодолеть лень, пробудить интерес, недостаточно только знаний, необходимо сформировать потребности, мотивы, для чего требуются значительные усилия, инновационные подходы и инвестиции.

Волхонская Г.П.

*канд. ист. наук, доцент кафедры философии и истории
Сибирского государственного университета
физической культуры и спорта, г. Омск*

ЧЕРЛИДИНГ – НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В РОССИЙСКОМ СПОРТЕ: ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ

Современный этап развития физической культуры и спорта характеризуется появлением новых нетрадиционных видов спорта. В последние годы все большую популярность приобретает черлидинг (англ. cheerleading, от cheer – одобрительное, призывное восклицание и lead – вести, управлять) – организованная поддержка спортивных команд во время соревнований группой специально подготовленных людей; также самостоятельная спортивная дисциплина.

Черлидинг – сложно-координационный вид спорта, который включает элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики, спортивных танцев. Это эффективное средство вовлечения молодежи в систематические занятия физическими упражнениями, укрепления ее общефизического состояния. Высока воспитательная роль черлидинга – формирует позитивное отношение к жизни, лидерские качества, учит работать в коллективе [8].

Сегодня черлидинг превратился в массовый вид спорта, который получил распространение в более чем 40 странах мира. Общее число черлидеров в мире превышает 6 млн. человек [7].

Исследование практических и теоретических вопросов современного черлидинга отстает от темпов его развития. Становление черлидинга в России не имеет своей научной историографии, отсутствуют исторические исследования, посвященные этой теме. Рассмотрение конкретно-исторических условий формирования черлидинга в России и городе Омске и является целью данного исследования.

Зарождение и развитие черлидинга связано с американским футболом, культивировавшимся в университетах США в конце XIX в. В 1870-е гг. в Принстоне возникло первое объединение студентов, оказывающих организованную поддержку команде:

выстроившись вдоль боковой линии поля лицом к трибунам, они с помощью специальных речевок призывали зрителей активней поддерживать своих игроков. Впоследствии подобные группы поддержки появились в других американских вузах [6, с. 23].

2 ноября 1898 г. считается днем рождения черлидинга – движения групп поддержки. Студент Миннесотского университета Джонни Кэмпбелл организовал группу болельщиков, которая применяя кричалки, мегафоны и синхронные прыжки, оказала поддержку местной футбольной команде [3]. В 1930-х гг. участники групп поддержки стали активно использовать помпоны, атрибут, который и по сей день является визитной карточкой черлидинга.

Значительный исторический период черлидинг в основном развивался только в США и лишь с 80-х гг. XX в. он получил развитие в Канаде, Великобритании, Мексики, Финляндии и других странах. В 1995 г. была основана Европейская ассоциация черлидинга (ЕСА), которая взяла в свои руки руководство движением черлидеров в Европе. Первый чемпионат Европы по данному виду спорта состоялся в 1995 г. в Германии (г. Штутгарт). С тех пор чемпионаты Европы проводятся ЕСА ежегодно.

В 1998 году была основана Международная федерация черлидинга (англ. International Federation of Cheerleading – IFC), куда впоследствии, помимо членов европейской ассоциации, вошла Япония – страна, где в 2001 году состоялся первый чемпионат мира по черлидингу (г. Токио) [7].

В России еще в 30-х гг. прошлого столетия были популярны выступления молодежных команд, напоминавших выступления американских групп поддержки. Танцевальные номера совмещались с акробатическими трюками и построением пирамид. Правда, речевки имели политический характер, но такие агиткоманды можно считать подобием черлидинга.

Появление настоящей группы поддержки связано с развитием в России американского футбола. В 1996 г. при Детской лиге американского футбола (ДЛАФ) была создана первая группа черлидеров. Вскоре интерес к оригинальному виду спорта настолько возрос, что в январе 1998 г. появилась некоммерческая организация Клуб «Ассоль», учрежденная ДЛАФ, главной задачей кото-

рой стало развитие программы группы поддержки спортивных команд.

В августе 1999 г. по инициативе Клуба «Ассоль» была зарегистрирована РОО «Федерация Черлидерс-группы поддержки спортивных команд», которая определила конкретные цели и задачи, содержание тренировочного процесса, критерии оценки выступления спортивных коллективов. Популярность черлидинга продолжала стремительно расти, уже в 1999 г. в московском Дворце спорта «Динамо» состоялись первые соревнования по данному виду на Кубок Федерации. В феврале 2002 г. «Федерация Черлидерс-группы поддержки спортивных команд» вступила в Европейскую Ассоциацию и Международную Федерацию черлидинга, российские команды получили право на участие в чемпионатах Европы и Мира [1].

Седьмой чемпионат в Хельсинки (2002 г.) с участием 64 команд стал российским дебютом на европейском первенстве. Три команды в номинациях «юниоры» и «взрослые» попали в первую десятку. Дебют на мировых первенствах пришелся на 2003 год. А на втором своем чемпионате мира российские команды заняли 9-е место в номинации «cheer» (акробатика) и 6-е – в номинации «dance» (танец) [11]. Первые призовые места российские команды завоевали на Чемпионате Европы в 2006 г. На VI Чемпионате Мира (Гонконг, 2011 г.) впервые российская команда «Нон Стоп» (Москва) завоевала звание чемпионов.

Решающим фактором становления нового вида спорта явилось его признание на государственном уровне, а также формирование структуры общественного управления. Черлидинг в нашей стране был признан видом спорта (2007 г.), в 2009 г. внесен во Всероссийский реестр видов спорта [4]. Была создана Общероссийская общественная организация «Федерация черлидинга России» (2008 г., президент – Иванов В.П.). В настоящее время данная Федерация, в состав которой входит 47 региональных организаций, обладает полномочиями по представительству в Европейской Ассоциации (ЕСА) и Международной Федерации Черлидинга (IFC) [9].

Постепенно движение черлидеров распространилось по всей России. В 2001 г. при хоккейном клубе «Авангард» (г. Омск) была создана первая группа поддержки «Черри». В 2005 г. органи-

зована Омская региональная федерация черлидинга, которая официально аккредитована Министерством по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области 4 октября 2011 г. (президент Твердовская С.В.) [10].

Под руководством федерации в 2007 г. прошел первый областной чемпионат по черлидингу, в котором приняло участие, пять команд. На втором чемпионате соревновалось уже 11 групп поддержки. Был учрежден переходящий Кубок федерации черлидинга Омской области.

Развитие движения черлидеров в Омске, как и во всем мире, осуществляется по двум направлениям: первое – соревнования команд по соответствующим программам и правилам; второе – работа со спортивными командами, клубами, федерациями для привлечения зрителей на стадионы и в спортивные залы, а также создания благоприятного морально-психологического климата на стадионе.

В 2013 году Омская федерация черлидинга собрала под свои знамена более 500 юношей и девушек, которые объединены в 18 команд. Команды образованы не только в омских вузах (СИБАДИ, СибГУФК, ОмГМА, ОмГУПС и др.), а также на базах детских юношеских центров (ДЮЦ): «Вега», «Лидер», «Клуб-Ника» и др. Команды «Черри» (тренер Невельская С.Н.) и «Чер-Ника» (тренер Ревякина К.А) – главные команды в поддержке ХК «Авангард» и МХК «Омские ястребы».

Омские черлидеры обеспечивают поддержку большинства спортивных команд нашего города и области. Участвуют в создании соответствующего антуража на матчах ХК «Авангард», МХК «Омские ястребы», баскетбольных и гандбольных команд. Выступают на всех спортивных и культурных мероприятиях города и области: «Королева спорта», «Праздник Севера», «Сибирский международный марафон», День города.

На общероссийский уровень Омская региональная федерация черлидинга вышла в 2008 г., впервые приняв участие в чемпионате России и стран СНГ, где одна из омских команд заняла высокое 5-ое место. В следующем году на соревнованиях в городе Челябинске омская команда «Чери» стала победителем I Кубка России в номинации «данс». Также в 2009 году был завоеван Кубок Восточной Европы в номинации «чир-микс», одержаны победы

на открытом Чемпионате Московской области в городе Химки в номинациях «данс» и «чир-микс». На проходившем в ноябре 2012 г. в Париже открытом чемпионате Европы по черлидингу первые места в номинациях «Смешанные станты» и «Чир-микс» занял студент СибГУФК Артем Чернышев.

В Омске регулярно проводятся собственные фестивали и соревнования с участием большинства команд, входящих в состав федерации. В 2010 г. в центре олимпийской подготовки «Авангард» прошел II этап Кубка регионов России, Открытый чемпионат и первенство Омской области по черлидингу. В соревнованиях приняли участие 495 человек из 9 регионов России и Казахстана. Черлидеры представляли города Омск, Челябинск, Миасс, Усть-Катав, Пермь, Курган, Новосибирск, Химки (Московская область) и Астану (РК). В шести номинациях призовые места заняли омские спортсмены [5].

Значительную роль в становлении и развитии черлидинга в городе Омске сыграло наличие квалифицированных тренерских кадров. За три последних года омская федерация совместно с факультетом дополнительного профессионального образования Сибирского государственного университета физической культуры и спорта подготовили на курсах повышения квалификации по программе «Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки» более двух десятков тренеров-преподавателей. Ежегодно представители Омской областной федерации черлидинга поступают в СибГУФК и проходят обучение по направлению 071400 – «Режиссура театрализованных представлений и праздников» по профилю подготовки – «Художественно-спортивные праздники».

Несмотря на то, что черлидинг в Омске динамично развивается, это движение пока не получило широкого распространения в высших и средних профессиональных учебных заведениях, а также в общеобразовательных школах города и области. На современном этапе развития не решена и главная проблема российского черлидинга – отсутствие единой методической, нормативной и организационной базы для отбора и подготовки спортивного резерва.

Примечание

1. Бирюкова А.В. Черлидинг в России / А.В. Бирюкова. – Москва, 2011. – 60 с.
2. Зинченко И.А. / Совершенствование технической подготовки в черлидинге / И.А. Зинченко // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 3. – С. 31–37.
3. Leslie Wilson // The Ultimate Guide to Cheerleading: For Cheerleaders and Coaches / Wilson Leslie – USA, 2011. – 325 p.
4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL:<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sport/> (дата обращения: 23.02.2014).
5. Мельникова Е.А. Зажигательный Кубок: II этап Кубка регионов России по черлидингу в Омске / Это спорт: Омск. спорт. журнал. – 2010. – № 1. – С. 53–55.
6. Петровский А.В. // История развития черлидинга. Хронология событий / А.В. Петровский. – М.: Просвещение, 1983. – 208 с.
7. Справка о развитии вида спорта // Союз Черлидинга России [Электронный ресурс] – URL: <http://www.cheerleading.ru/node/6372> (дата обращения: 23.02.2014).
8. Тимофеева О.В. Черлидинг как новая форма двигательной активности / О.В. Тимофеева // Омский научный вестник. – 2008. – № 5. – С. 196–198.
9. Федерация черлидинга России [Электронный ресурс] – URL: <http://cheerleading.ru> (дата обращения: 23.02.2014).
10. Федерация черлидинга Омской области [Электронный ресурс] – URL: <http://cheerleading55.ru/> (дата обращения: 23.02.2014).
11. Твердовская С.В. Черлидинг для обучающихся в 10-11 классах общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ / С.В. Твердовская, Г.В. Краснова. – Омск: БОУДПО «ИРОО», 2008. – 83 с.

Врублевская Г.Н.

доцент кафедры

Полесский государственный университет, г. Пинск, Беларусь

Врублевский Е.П.

д-р. пед. наук, профессор

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,

Гомель, Беларусь

Зеленогурский университет, г. Зелена Гура, Польша

ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Введение. В последние годы методика физического воспитания, основанная только на возрастных особенностях «среднего» школьника, оказалась недостаточно эффективной. В связи с этим была выдвинута идея дифференцированного физического воспитания, т.е. использование методики, которая учитывает не только общевозрастные, но и индивидуальные возможности, сходных по уровню физического развития и физической подготовленности групп детей [1, 2, 5, 7].

Особенно, большие сложности возникают при построении учебно-тренировочного процесса на начальном этапе занятий спортом. Дело в том, что возрастной период от 9 до 13 лет характеризуется началом бурного развития двигательных способностей ребят и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленных занятий в большинстве видов спорта [3, 4, 6]. В тоже время, интенсивные перестройки в организме занимающихся дают возможность рассматривать спорт как дополнительный раздражитель, который может, однако, как улучшить, так и ухудшить естественное течение биологических процессов [1, 3, 4, 5]. В процессе спортивной подготовки детей следует учитывать значительную вариативность в пределах одного паспортного возраста. У них могут быть заметные различия в размерах тела, пропорциях телосложения, степени полового созревания. Поэтому в связи с гетерохронностью развития различных функциональных систем организма в процессе физического воспитания детей необходимо осуществлять дифференцированный подход [2, 4, 5, 7].

Таким образом, рациональное построение процесса физического воспитания, строгое регламентирование тренировочных и соревновательных нагрузок невозможно осуществлять без учета возрастных особенностей тренированности, развития двигательных способностей занимающихся.

Цель работы: дифференцированное построение тренировочных программ юных спринтеров, направленных на развитие их скоростно-силовых способностей.

Гипотеза – предполагалось, что построение тренировочных программ юных легкоатлетов должно основываться на дифференцированном подходе к занимающимся и оценке их возможности на протяжении ряда лет.

Применялись следующие методы исследования: анализ специальной литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка полученных результатов.

Организация исследования. В эксперименте приняло участие 32 мальчика, занимающихся легкой атлетикой и находившихся под наблюдением на протяжении 30 месяцев. Педагогическое тестирование проводилось ежемесячно (в последнюю пятницу) в спортивном зале. Определялось время пробегания дистанции 15м., челночного бега 4×10м. и результаты в прыжках в длину и в тройном с места.

По итогам первого года эксперимента группа была условно (по показателям прыжка с места) разделена на три подгруппы: «сильные» (А), «средние» (В) и «слабые» (С). Критерием отбора в «среднюю» подгруппу служил показатель среднего арифметического результата (\bar{X}) и $\pm 0,5$ сигмы (σ). В подгруппу «сильных» попали те, кто показывал средний результат плюс одна сигма ($\bar{X} + 1\sigma$), а в «слабую» – имеющие $\bar{X} - 1\sigma$ показатели

Таким образом, по сигмальному отклонению 14 участников эксперимента были отнесены к «сильной» группе, 10 относились к «средней» группе и 8 занимающихся – к «слабой».

Результаты исследования и их обсуждение. Под влиянием целенаправленной тренировочной работы в сочетании с системой тестирования на начальном этапе подготовки выявлены направленные изменения в уровне скоростно-силовой подготовки

школьников 9–12 лет. На протяжении эксперимента наблюдается равномерный прирост средних показателей, характеризующих скоростно-силовую подготовленность. В 10-летнем возрасте отобранная группа имела результат в прыжках в длину с места 156 см. Через год тренировочных занятий результат увеличивается на 14 см ($p < 0,05$). На такую же величину он изменился и в последующий год. С ростом скоростно-силовой подготовленности в значительной степени совершенствуется способность к ее реализации в технически сложных упражнениях, в частности, в тройном прыжке с места. Если в течение первых двух лет показатели, оценивающие способности, проявлялись относительно равномерно, то в течение третьего года они резко возрастают.

Начальный этап подготовки характеризуется неравномерными темпами прироста в основных соревновательных упражнениях (прыжки в длину, в высоту). Из года в год результаты увеличиваются, но темпы прироста различны. Так, если в течение первого года в прыжках в длину с разбега прирост составил 18 см, то в течение последующего года он увеличивается в два раза, и более чем в четыре раза за последние 7 месяцев эксперимента, то есть на 90 см. Аналогичная картина отмечается и в прыжках в высоту с разбега – 10 см. прироста в первый год, 18 см. – во второй и 37 см – в третьем году.

На начальном этапе подготовки объем выполненной работы имеет существенное значение. Из года в год ее статистические характеристики увеличивались, хотя отдельные средства имели незначительный прирост (от 5 до 10%). Немаловажное значение в увеличении объема играет общее количество занятий, отводимых на тренировочную работу в течение года, месяца, недели.

Из анализируемых нами трех групп самые большие темпы прироста за период эксперимента были в группе В. Как в прыжках в длину, так и высоту с разбега эти спортсмены приблизились, а в некоторых случаях и сравнялись по результатам с группой А. Это свидетельствует о том, что спортсмены, имеющие средний уровень одаренности и продолжающие развивать скоростно-силовые показатели, только через 2,5 года реализуют свои возможности в отдельных упражнениях. Группа С по уровню скоростно-силовых проявлений как в начале, так и на протяже-

нии всего времени педагогических наблюдений занимала последнее место.

Условное деление группы по уровню спортивной одаренности, проведенное на основе начального результата, является правомерным, так как занимающиеся демонстрируют различный характер прироста результатов при освоении планируемых объемов. При этом, группа более «одаренных» спортсменов имеет значительные темпы роста в исследуемых упражнениях. «Средняя» группа, несколько отстающая по скоростно-силовым показателям и результатам в основном соревновательном упражнении, является таковой только на протяжении первых двух лет тренировки.

В последующем, из числа этой группы выделяется часть спортсменов, достигающих показателей, иногда превосходящих представителей группы «сильнейших». Наименее одаренные в двигательном отношении занимающиеся относительно равномерно увеличивают свои результаты, а в течение третьего года у них наблюдается даже некоторое снижение роста показателей и часть из них перестает заниматься легкой атлетикой.

Выводы. Таким образом, тренеру нельзя на начальном этапе ориентироваться только на группу спортсменов, которые в первые годы занятий показывают более высокие спортивные результаты. Большие резервы следует искать и в группе спортсменов, не выделяющихся в течение первых двух лет по своим физическим качествам и результатам в основном соревновательном упражнении.

Этот факт должен нацелить тренера на организацию пролонгированного предварительного отбора, который не всегда может быть завершен даже после двух лет тренировочных занятий.

Примечание

1. Бальсевич В.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 15–25.
2. Леонова В.А. Дифференцированный подход к выбору методов совершенствования двигательных качеств школьников: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.А. Леонова. – М.: ВНИИФК, 1999. – 18 с.
3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Terra-спорт, 2000. – 192 с.

4. Никитушкин В.Г. Методология программно-нормативного обеспечения многолетней подготовки квалифицированных юных спортсменов: автореф. дис... д-ра пед. наук:13.00.04 / В.Г. Никитушкин. – М., 1995. – 88 с.
5. Огановская Н.А. Дифференциация тренировочных нагрузок в физической подготовке юных легкоатлетов 10–12 лет с учетом уровня биологического развития: автореф. дис... канд. пед. наук:13.00.04 / Н.А. Огановская. – Киев, 1995. – 24 с.
6. Тимакова Т.С. Типологические особенности юных спортсменов как критерий индивидуализации спортивной подготовки / Т.С. Тимакова // Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов: тез. докл. XIII Всес. науч.-практ. конф. – Харьков, 1991. – С. 120–121.
7. Унт И. Индивидуализация и дифференциация обучения. / И. Унт. – М.: Педагогика, 1990. – 192 с.

Гамаль И.Ю.

*тренер-преподаватель по спорту МАОУДОД «ДЮСШ»
официальный представитель Всероссийской общественной
организации Ассоциации Клубов АЙКИДО Айкикай в Уральском регионе*

Самолова Н.В.

канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры спортивных дисциплин

Самолов Н.А.

*канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры спортивных дисциплин
Нижевартовский государственный университет, г. Нижневартовск*

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ С ПОЗИЦИИ ФИЛОСОФИИ АЙКИДО

Индивидуальность – что это, и почему подростки так стремятся быть не похожими на сверстников? Почему родителям так необходимо что бы их ребенок был особенным? Индивидуальность – это качества, выделяющие кого-либо как личность или перечень критериев видового отличия конкретного человека? Почему так важно не быть как все, определяя внешнее отличие от своего вида как индивидуальность.

Подросток определяет отличительные особенности своей индивидуальности на уровне дизайна одежды, наличия у него предметов, которых нет ни у кого, или эти предметы должны подчер-

кивать престиж подростка перед остальными сверстниками. Можно отличаться от всех имея дефекты тела, но данная индивидуальность отходит от общепринятых стандартов эстетики и пропорциональности тела. В одном случае подросток стремится, нарушить общепринятую моду в одежде или не признает ее, в другом случае наоборот, подросток всегда будет подражать всеми признанными эталонами пропорциональности телосложения. Парадокс проявляется в следующем: не быть как все, выделяться дизайном одежды, иметь эксклюзив предметов обихода, без труда иметь особые физические качества, которых нет у других и в тоже время быть всеми признанным, быть моделью построения тела для всех. Умственные способности, трудолюбие, скромность, добродушие – качества характера не популярные, более того, их нельзя материализовать, воспринимать всеми органами чувств здесь и сейчас. Кажется, что первостепенны личностные качества духовного внутреннего мира, которые гармоничны с внешними признаками индивидуальности подростка. Личностные качества определяют индивидуальность, а не наоборот. Все дело в обозначении себя и заявке на права в среде сверстников. Определение своего статуса должно быть показательным, понятным для каждого и иметь отличительную символику данной группы. Из доступных средств используются музыкальные течения, одежда. Психология примитивна как в доисторические времена наших предков. Кто сильнее и больше, тот и прав. У кого больше группа, тот еще сильнее и всегда прав. Как правило, четкой структуры и градации нет, нет прописных законов. И все же в группе сверстников должны быть правящая подгруппа и группы оппозиции. Самыми большими правами обладает лидер. В группе установлен определенный порядок, иерархия, символика, форма, увлечения, виды деятельности, сроки испытания и правила приема в группу.

В советское время, во времена всеобщего дефицита и мнимого равноправия, подростки организовывали группы и утверждали свой статус на основе территориального деления. Попав на чужую территорию, подросток не имел никаких прав. Группа занималась поборами, рэкетом, бандитизмом по отношению к своим сверстникам данной территории или тех, кто попадал туда. Быть признанным среди подростков означало необходимость доказать

свое право в силовой борьбе с лидером группы или завоевать территорию вытеснив группу соперников. Как видим, взаимоотношения подростков напоминают феодальный строй средневековья или первобытнообщинный строй. Сегодня эти не писанные порядки в связи с появлением рынка потребления имеют поддержку капитала, индустрии моды, процветание музыкальных течений. Более того капитализм дал еще одно средство самоутверждения и большего расслоения среды подростков – это статус родителей и их материальное состояние. На первый план индивидуальности подростка выходят наличие дорогих вещей, возможность их приобретения и возможности удовлетворять любые потребности за счет родителей. Более того, для подчеркивания своего статуса в обществе и возвышения себя над другими формируются закрытые сообщества (клубы) со своими связями, традициями, модой и даже расписанными поминутно периодами жизни, где все известно и предопределено.

Индивидуальность в понятии родителей определяется как наличие свойств и качеств, присущих только их ребенку, которые доказывают социуму силу рода, избранность ребенка, повышают статус родителей и популярность, ребенок становится флагом семьи, средством удовлетворения тщеславия родителей. В обществе ценится, когда ребенок проявляет не свойственные его возрасту умственные способности, анатомические и физические данные, а в последнее время и проявление сверхспособностей.

В эволюции природа всегда следует законам золотого сечения – гармонии с наименьшим сопротивлением сил. Являясь частью природы, наше сознание определяет программу жизнедеятельности для организма, где он всегда будет находиться в комфортабельных условиях, с наименьшим воздействием на него коэффициента нагрузок. Мы осознаем, что имеем физические и физиологические пределы, за которыми нормальная работа органов невозможна. Сознание всегда возражает против любой физической активности тела, считая данную деятельность для себя ненужной. Вопрос как выполнить работу проще породил прогресс, где физическая работа заменена сложной технологией и средствами производства. Но лишая тело активности, мы лишаем его мышечной памяти и развития. Не развитое тело подвержено заболеваниям, что сказывается на психическом состоянии и самом со-

знании. Выход один – это воспитание духа и взаимодействие сознания и тела.

Нас удивляет и ставит в тупик высокая организация примитивных на наш взгляд сообществ насекомых: пчел и муравьев. С одной стороны все объяснимо и определены все закономерности данной организации. Во главе организации стоит особь, обязанность которой – размножение вида. Все сообщество разделено на виды специализаций, которые выполняют определенную роль, обеспечивающие полную жизнедеятельность вида. Как таковых нравственных и юридических прав и обязанностей с нашей точки зрения там нет, так как каждая особь не обладает индивидуальностью присущей человеку. Индивидуум, это тот, который осознает себя и окружающий мир, способен сопереживать его отражение в своем сознании в соответствии со своей индивидуальностью. Индивидуум – индивидуальный – самостоятельный, независимый ум. Но это наш уровень сознания и мы свое представление переносим на иные формы сознания. Отражение мира в нашем сознании происходит исходя из органов восприятия. Отражение мира насекомых мы так же определяем через органы чувств соответствующие нашим органам восприятия. Для нас основой восприятия мира насекомых являются феромоны. Мало изучены нами системы зрения, осязания, слуха, чувствительность магнитных полей. Самостоятелен ли в выборе наш ум? Следует ли он согласно изменению среды, или активен изменяя среду под свои нужды? Мы понимаем то, что в основе организации насекомых лежат инстинкты, руководимые единым разумом. Но мы не можем понять высокую степень организации совместного взаимодействия насекомых в минимальный промежуток времени, сразу всей огромной массы сообщества или передачу информации отдельному насекомому для выполнения конкретной задачи в конкретной ситуации. Одного рефлекторного действия тут недостаточно.

Наша ошибка заключена в самой природе человека, который способен лишь на свое восприятие мира и его индивидуальное отражение. Всю информацию мы передаем через наше сознание. Предположим, что каждое насекомое сообщества способно принимать и отражать информацию общего восприятия на уровне химических реакций или иных непонятных нам средств. Навер-

ное, у насекомых все более совершенно. Насекомые обладают более совершенными органами восприятия и передачи информации, не искажая ее сознательной деятельностью. Восприятие происходит намного превышающими скоростями и объемами, а отражение информации передается в целом и сразу, независимо от конкретного органа чувств как у человека. Следовательно, реакция нервной системы у насекомых подобно зеркалу, которое воспринимает весь образ без искажений.

Все иначе с психикой человека. Органы чувств человека соответствуют его сознанию и психологическим процессам данного сознания. Мы понимаем, что каждое насекомое действует по строго определенной единой программе соответствующей данному виду и данная программа способна вводить коррективы в соответствии с окружающим пространством и моментом времени, определяющими конкретную ситуацию. Нам это кажется ограничением свободы сознания, свободы выбора действий в индивидуальных интересах по отношению к интересам сообщества. Поэтому, у насекомых коллективной организации сознания первичны интересы сообщества, индивидуум выполняет соответствующую ему роль, до конца жертвуя собой. Индивидуум, действующий вопреки программы обречен и не способен к жизнедеятельности. С нашей точки зрения это недостаток, но для пчел или муравьев природа определила иную степень выживания, чем у человека, соответствующую физиологии только этих форм жизни. Если гибнет насекомое, то вид способен к возобновлению в многократной степени для выживания всего сообщества. Если гибнет сообщество, то гибнут все насекомые. Кажется, что это какая-то ненадежная форма жизни. Насекомые имеют историю эволюции намного превышающую человеческую. Нужно согласиться, что насекомые более приспособлены к жизнедеятельности в любой среде, чем человек, не меняя данную среду, имея фантастическую способность к приспособлению к ней и изменению форм жизни.

Сообщество насекомых совместно выполняет основную роль заботы о своем будущем поколении и заботы о единственном индивидууме сообщества, которое способно воспроизводить потомство, контролировать его количество и качество. У будущего

прародителя рода функции размножения и обеспечения жизнедеятельности вида уже заложены в подсознании.

Человеку для выживания важен период обучения, воспитания в социуме. Возможно, человечество в своей эволюции переняло у насекомых формы совместной организации. Так же как насекомые, человечество развивалось в сообществах. И в соответствие своей физиологии определяло формы совместного взаимодействия сходные с организацией насекомых. Сама организация сообщества определялась от пищевой базы, возможностями и средствами добычи пищи и сохранением потомства. Пищевая база строилась из территориальной составляющей и климата. Основа жизнедеятельности человека – это способность к самообучению и накоплению необходимого опыта. Это стало определением его индивидуального сознания. Сознание и опыт подсказывали наилучшие формы выживания в соответствии с текущим моментом и средой. Наилучшая форма выживания для человека – это взаимодействие в сообществе. Развитие сознания привело человечество к необходимости приспособления и изменения окружающего пространства под себя, а не совершенствования себя, что определило утрату многих органов чувств, качеств и способностей, присущих животному миру. Сознание человека создало средства в виде инструментов, заменивших зубы, когти, слух, зрение и т.д. Для выживания человеку необходимо взаимодействие в сообществе, но возможно индивидуальное сосуществование, если ему в детстве был передан через обучение опыт выживания и он жил в социуме.

Мы потеряли инстинкты, но в подсознании природа нам сохранила чувство страха и самосохранения, как за себя, так и за окружающих, а сознание взаимосвязанное с подсознанием привило чувство привязанности к близким и ответственность за их жизни. Защищать близких это сфера эмоций и чувств, обоснование этих чувств делает сознание. Здесь мы близки к организации стадных млекопитающих, у которых наблюдается сознательно выработанный психотип защиты соплеменников в рамках стада, а самосохранение выражено в проявлении инстинкта помимо инстинктов размножения, питания, переработки пищи и очищения организма.

Как видно работа сознания взаимосвязана и взаимозависима от деятельности всего организма. Хотя сам организм представляет собой высокоорганизованную систему взаимодействий клеточных структур, вирусов, грибов или иных простейших микромира составляющих ткани, органы, жидкости по аналогии с организацией насекомых. Кроме органического микромира существует мир молекулярного взаимодействия и взаимосвязей.

Вывод напрашивается сам по себе: все формы жизни и структуры, составляющие данные формы от микромиров до макромироздания находятся во взаимодействии и взаимозависимости. Человек как индивид определен во взаимосвязи с социумом. Социум является средой, средством развития индивида, но в свою очередь индивид является составляющей социума и определяющим форму данного социума. Влияние личности на социум может быть определяющим, так же как личность становится зависимой от социума.

Гладышев А.А.

*аспирант кафедры теоретических основ физического воспитания
Нижевартовский государственный университет, г. Нижневартовск*

ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Формирование профессионализма выпускников вуза осуществляется на протяжении всего периода обучения. Уровень сформированности профессиональных компетенций зависит от многих факторов, в том числе от мотивации, поддерживаемой системой определенных ориентиров. Ориентиры первоначально задаются желанием получить профессию, но поддерживаются систематической и достоверной проверкой достигнутого уровня обученности. Система зачетов и экзаменов в современном состоянии не отражает эффективность процесса формирования профессиональных компетенций, поскольку предназначена в основном для проверки уровня знаний.

Таким образом, смена образовательной парадигмы должна повлечь за собой смену системы оценивания, сориентировать ее на определение достигнутой степени профессионализма обучаемых.

Разработанная нами технология оценки уровня сформированности профессиональных компетенций [1] в полной мере учитывает требования современного образования.

Внедрение этой технологии потребует определенного пересмотра подходов к оценке освоенности учебных дисциплин и того набора компетенций, которые должны быть сформированы или углублены в процессе обучения. Что в свою очередь, несомненно, должно повлиять на содержание образовательного процесса. Содержание учебного курса может потребовать коррекции, которую возможно осуществить путем включения в учебный процесс реальных элементов профессиональной деятельности, моделирования педагогических ситуаций и разработки практико-ориентированных модулей [1].

Облегчить процесс обновления существенно помогут разработанные профили компетенций [1]. При этом следует понимать, что качественная работа по формированию профессиональных компетенций в процессе освоения одной дисциплины или модуля объемной дисциплины может проводиться не более чем для 3–4 компетенций.

В этом случае и диагностика уровня сформированности профессиональной компетенции становится легко доступным, абсолютно прозрачным и быстрым процессом с учетом использования разработанных индикаторов и методики применения оценочных средств [1, 2].

Глубина тестирования степени компетентности, согласно методике, задается объемом тестового материала. Если для промежуточной аттестации, отслеживания степени освоенности отдельных разделов, достаточно применения одного из многих оценочных средств (выполнение контрольных заданий, оценка практических умений, предметные опросники, разработка учебной модели и т.п.), то для диагностики уровня сформированности определенной профессиональной компетенции, в результате освоения данной дисциплины, целесообразно использовать схему мониторинга, включающую ряд мероприятий на протяжении всего периода обучения и предусматривающую, по завершении

определенного этапа, разнообразные способы оценивания – от экспертной оценки до тестовых разработок.

Таким образом, возможно обеспечение пролонгированного контроля качества подготовки студента на всех этапах обучения.

Примечание

1. Клетнева А.А., Давыдова С.А., Гладышев А.А. Элементы технологии оценки уровня сформированности профессиональных компетенций у студентов факультета физической культуры и спорта // Современные образовательные технологии и методы обучения в контексте реализации требований ФГОС ВПО и нового федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»: Материалы методического семинара-конференции. (Нижевартовск, 28 октября 2013 года) / Отв. ред. В.И. Гребенюков, Г.А. Петрова [Электронный ресурс]. – Нижевартовск: Изд-во Нижеварт. гос. ун-та, 2013. – 251 с. – С. 128–135.

2. Гладышев А.А., Клетнева А.А. Формирование компетенций на основе профессиональных требований к специалистам в сфере физической культуры // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижевартовск, 29 марта 2012 г.) / Отв. ред. А.А. Клетнева. – Нижевартовск: Изд-во Нижеварт. гуманитар. ун-та, 2013. – С. 192–196.

Гришин А.В.

*доцент кафедры физической культуры и спорта
Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева – КАИ, г. Казань*

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ПРИРОСТУ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Изменившиеся экономические условия жизни в стране и смена молодежных идеологических пристрастий скорректировали и постановку учебного процесса по физической культуре в вузе, затронув и вопрос об оценке физической подготовленности студентов с низким уровнем физического развития. Сейчас и для сильных, и для слабых студентов, исключая специальную медицинскую группу, установлены одинаковые практические нормативы [1, 15]. Это приводит к тому, что слабо подготовленные

студенты при самом прилежном отношении к занятиям не могут осилить эти нормативы даже на оценку «удовлетворительно». У большинства из них в связи с этим возникает чувство физической неполноценности, а порой и устойчивые психические расстройства, отчуждает от физической культуры и спорта. Поняв свою безнадежность, такие студенты опускают руки и прекращают всякую борьбу со своей прогрессирующей физической немощью.

Считаю, что успеваемость студентов с низким уровнем физического развития целесообразно определять не по результатам сдачи единых контрольных нормативов, а по приросту спортивных достижений от исходных. Переход к оценке успеваемости по приросту спортивных результатов даст возможность каждому студенту развиваться своим темпом, снимет излишнее нервное напряжение, позволит преподавателю более объективно определять прилежание студента к учебным занятиям, повысит интерес занимающихся, у них появятся как бы свои индивидуальные контрольные нормативы, свои ступеньки [2, 23]. Поднялся на 1-ом курсе на одну ступеньку, на 2-ом курсе штурмуй вторую и т.д. Каждый студент преодолевает свою лестницу – у одного она будет круче, у другого положе.

Практическая проверка студентов должна проводиться в конце учебного года в период зачетной сессии в виде соревнований. На этих соревнованиях определяются конечные результаты, которые затем на следующем курсе являются исходными. Эти результаты определяют сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год. У первокурсников тесты для проверки исходного уровня физической подготовленности проводятся при поступлении в вуз.

Условием для зачета является минимальная величина прироста результата за год обучения. Эта величина указывается в специальной таблице. Для примера приводятся результаты по бегу, силовым упражнениям и прыжка с места для юношей в табл. 1, для девушек – табл. 2. Аналогичные таблицы разработаны и для других видов испытаний.

Таблица 1

Юноши

Бег 100 м, с		Бег 3000 м, мин.с		Прыжок с места, см		Подтягивание на перекладине, раз	
Исх. рез-т	Кон. рез-т	Исх. рез-т	Кон. рез-т	Исх. рез-т	Кон. рез-т	Исх. рез-т	Кон. рез-т
15,1	14,3	14.33	13.31	220	229	4	6
15,2	14,4	14.39	13.33	215	226	3	5
15,3	14,5	14.45	13.35	210	223	2	4
15,4	14,6	14.51	13.39	205	220	1	3
15,5	14,7	14.57	13.47	200	216	0	2
15,6	14,8	15.04	13.55	195	212		
15,7	14,9	15.15	14.05	190	208		
15,8	15,0	15.26	14.15	185	204		
15,9	15,1	15.37	14.25	180	200		
16,0	15,2	15.45	14.40	175	196		
16,1	15,3	16.00	14.55	170	192		
16,2	15,4	16.16	15.15	165	188		
16,3	15,5	16.32	15.40	160	185		
16,4	15,6	16.48	16.00	155	182		
16,5 и хуже	15,7	17.00 и хуже	16.20	150 и хуже	180		

Таблица 2

Девушки

Бег 100 м, с		Бег 2000 м, мин.с		Прыжок с места, см		Поднимание туловища за 1 мин, раз	
Исх. рез-т	Кон. рез-т	Исх. рез-т	Кон. рез-т	Исх. рез-т	Кон. рез-т	Исх. рез-т	Кон. рез-т
17,6	17,1	11.30	11.03	165	171	21	27
17,7	17,2	11.36	11.07	163	169	20	26
17,8	17,3	11.42	11.10	160	166	19	25
17,9	17,4	11.48	11.12	157	164	18	24
18,0	17,5	11.54	11.13	155	162	17	23
18,1	17,6	12.00	11.14	153	161	16	22
18,2	17,7	12.06	11.17	150	158	15	21
18,3	17,8	12.12	11.21	147	155	14	20
18,4	17,9	12.18	11.27	145	153	13	19
18,5	18,0	12.24	11.33	143	152	12	18

18,6	18,1	12.30	11.39	140	149	11	17
18,7	18,2	12.36	11.41	137	146	10	16
18,8	18,3	12.42	11.43	135	145	9	15
18,9	18,4	12.48	11.46	133	143	8	14
19,0 и ху- же	18,5	12.54 и ху- же	11.53	130 и ху- же	140	7 и хуже	13

Примечание

1. Физическая культура. Примерная программа для вузов. – М.: Министерство образования и науки Российской Федерации, 2010.
2. Физическая культура студента: Учебник для студентов вузов / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
3. Чогавадзе А.В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие / Чогавадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. – М.: Высшая школа, 1986.

Гузь С.М.

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

Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск

РАЗВИТИЕ СИЛЫ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

В системе физического воспитания школьников урок был и остается основной ее частью. Именно школьное физическое воспитание должно способствовать формированию необходимых двигательных умений и навыков у подрастающего поколения. Однако, по мнению ряда авторов, урок физической культуры в общеобразовательной школе не решает всех задач, которые ставятся перед физическим воспитанием школьников в современных условиях.

Увеличение двигательной активности школьников как непосредственно на уроках физической культуры, так и во внеклассной, секционной работе, позволяет эффективнее решать задачи по их всестороннему развитию [2, 8]. На уроках физической культуры в общеобразовательной школе с учетом сенситивных

периодов, значительное время отводится развитию гибкости, координации движений, меньше – выносливости и скоростно-силовой подготовке [1, 2, 7, 8]. Силовой подготовке школьников, до последнего времени, внимания практически не уделялось. Связано это было с различными, в том числе и объективными, причинами.

Тем не менее, массовое внедрение тренажерных комплексов в общеобразовательные школы позволяет эффективно решать задачи коррекционной атлетической гимнастики, которая позволяет решать задачи по адаптации школьников к постоянно возрастающим психическим, информационным и физическим нагрузкам.

Силовая подготовка, спланированная с учетом возрастных физиологических особенностей, благотворно влияет на развитие всех функциональных систем организма и ей следует отводить определенное место уже в подростковом возрасте [3, 4, 5, 6].

В педагогическом эксперименте, продолжительность которого составила 2 года, приняло участие 2 группы учащихся 10-х классов. Участники первой экспериментальной группы (ЭГ-1), в состав которой вошло 10 человек, занимались атлетической гимнастикой 1 раз в неделю в рамках третьего урока физической культуры. Учащиеся, вошедшие в состав второй экспериментальной группы (ЭГ-2, 15 чел.), занимались атлетической гимнастикой три раза в неделю.

На первом году силовой подготовки применялись, в основном, упражнения с небольшими и средними отягощениями (40–60%). При этом на каждом тренировочном занятии прорабатывались все основные мышечные группы, а количество упражнений в одном тренировочном занятии доходило до 10–12 при трех подходах в каждом упражнении на 8–15 повторений. На втором году силовой подготовки учащихся 11-х классов, количество подходов в некоторых, преимущественно базовых, упражнениях было увеличено до 4–5, а количество упражнений в тренировочном занятии – снижено до 8–10. Интенсивность нагрузки в тренировочных занятиях варьировалась следующим образом: в 1 подходе все упражнения выполнялись с весом, не превышающим 40% от потенциально лучшего показателя в данном упражнении, на 12–15 повторений; в остальных подходах вес отягощения увеличивался до 60–70% при 8–10 повторениях.

В начале педагогического эксперимента (в начале учебного года, в сентябре) было проведено тестирование силовой подготовленности школьников. Задача тестирования заключалась в оценке исходного уровня силовой подготовленности учащихся 10-х классов, вошедших в состав ЭГ-1 и ЭГ-2 (табл. 1).

Данные, полученные в процессе математической обработки результатов исходного тестирования участников педагогического эксперимента, позволяют сделать вывод, что силовые возможности школьников оказались примерно на одном уровне.

По окончании 1 года силовой подготовки было проведено повторное тестирование учащихся, которое показало (табл. 2):

в приседании со штангой результаты школьников ЭГ-2 были достоверно ($p < 0,05$) лучше, чем у их сверстников ЭГ-1 в среднем на 12,7 кг;

в жиме лежа не было выявлено достоверных различий ($p > 0,05$) в результатах, но показатели школьников ЭГ-2, тем не менее, были не достоверно лучше в среднем на 5,4 кг;

в становой тяге показатели школьников ЭГ-2 были достоверно ($p < 0,05$) лучше, чем у их сверстников ЭГ-1 в среднем на 5,7 кг;

по результатам сравнительного анализа результатов кистевой динамометрии показатели юношей ЭГ-2 были не достоверно ($p > 0,05$) лучше, чем у школьников ЭГ-1, в среднем на 1,57 кг;

в подтягивании на перекладине были выявлены достоверные различия ($p < 0,05$) – показатели школьников ЭГ-2 были лучше в среднем на 2,1 раза, чем у школьников ЭГ-1.

Таблица 1

Исходные результаты школьников

Упражнения		ЭГ-2 (n=15)	ЭГ-1 (n=10)	Разница	p
Приседание со штангой, кг.	M	68,7	66,4	2,3	$p > 0,05$
	$\pm m$	1,64	2,67		
	$\pm \sigma$	6,34	8,44		
Жим лежа, кг.	M	52,6	51,7	0,9	$p > 0,05$
	$\pm m$	1,93	2,46		
	$\pm \sigma$	7,49	7,79		
Становая тяга, кг.	M	94,1	94,6	0,5	$p > 0,05$
	$\pm m$	1,79	1,95		
	$\pm \sigma$	6,92	6,17		

Кистевая динамометрия, кг.	М	36,08	36,71	0,63	p>0,05
	±m	0,86	1,11		
	±σ	3,34	3,51		
Подтягивания, раз	М	9,7	9,3	0,4	p>0,05
	±m	0,52	0,62		
	±σ	2,02	1,95		

Таким образом, после 1 года занятий атлетической гимнастикой результаты школьников ЭГ-2, которые занимались атлетической гимнастикой три раза в неделю, в трех упражнениях были достоверно лучше, чем у их сверстников, которые занимались силовой подготовкой только 1 раз в неделю.

Таблица 2

Результаты школьников после 10 месяцев силовой подготовки

Упражнения		ЭГ-2 (n=15)	ЭГ-1 (n=10)	Разница	p
Приседание со штангой, кг	М	90,5	77,8	12,7	p<0,05
	±m	1,41	2,57		
	±σ	5,48	8,12		
Жим лежа, кг	М	66,5	61,1	5,4	p>0,05
	±m	1,49	2,36		
	±σ	5,76	7,47		
Становая тяга, кг	М	108,7	103,0	5,7	p<0,05
	±m	1,71	1,64		
	±σ	6,63	5,19		
Кистевая динамометрия, кг	М	43,9	42,33	1,57	p>0,05
	±m	0,76	1,11		
	±σ	2,94	3,51		
Подтягивания, раз	М	15,1	13,0	2,1	p<0,05
	±m	0,37	0,51		
	±σ	1,44	1,62		

Анализ результатов тестирования, проведенного по окончании педагогического эксперимента, показал (табл. 3):

в приседании со штангой результаты школьников ЭГ-2 были достоверно (p<0,05) лучше, чем у их сверстников ЭГ-1 на 19,7 кг;

в жиме лежа результаты школьников ЭГ-2 были достоверно (p<0,05) лучше, чем у их сверстников ЭГ-1 в среднем на 10,5 кг;

в становой тяге показатели школьников ЭГ-2 были достоверно (p<0,05) лучше, чем у их сверстников ЭГ-1 на 10,4 кг;

по результатам сравнительного анализа результатов кистевой динамометрии показатели юношей ЭГ-2 были достоверно ($p < 0,05$) лучше, чем у школьников ЭГ-1, в среднем на 3,21 кг;

в подтягивании на перекладине были выявлены достоверные различия ($p < 0,05$) – показатели школьников ЭГ-2 были лучше в среднем на 4,1 раза, чем у юношей ЭГ-1.

Таким образом, после 2 лет занятий атлетической гимнастикой результаты школьников ЭГ-2, которые занимались атлетической гимнастикой три раза в неделю, во всех упражнениях были достоверно лучше, чем у их сверстников, которые занимались силовой подготовкой 1 раз в неделю, что указывает на высокую эффективность предложенной методики занятий по атлетической гимнастике юношей 16–17 лет.

Таблица 3

Результаты юношей после 2 лет силовой подготовки

Упражнения		ЭГ-2 (n=15)	ЭГ-1 (n=10)	Разница	p
Приседание со штангой, кг	M	110,0	90,5	19,5	$p < 0,05$
	$\pm m$	1,34	2,16		
	$\pm \sigma$	5,18	6,82		
Жим лежа, кг	M	80,6	70,1	10,5	$p < 0,05$
	$\pm m$	1,34	2,56		
	$\pm \sigma$	5,19	7,14		
Становая тяга, кг	M	121,1	110,7	10,4	$p < 0,05$
	$\pm m$	1,34	1,54		
	$\pm \sigma$	5,19	4,87		
Кистевая динамометрия, кг	M	51,3	48,09	3,21	$p < 0,05$
	$\pm m$	0,60	0,98		
	$\pm \sigma$	2,33	3,08		
Подтягивания, раз	M	20,3	16,2	4,1	$p < 0,05$
	$\pm m$	0,37	0,51		
	$\pm \sigma$	1,44	1,62		

Тем не менее, проведенные исследования показали, что включение даже одного занятия по атлетической гимнастике в школьную программу физического воспитания позволяет эффективно развивать силовые способности у старших школьников. Однако, что с учетом сенситивности данного возрастного периода, природные, полученные у школьников ЭГ-1, во многом были обусловлены возрастными изменениями, связанными с ускорением гипер-

трофии мышечной массы, наблюдаемой специалистами в данном возрасте (16–17 лет).

Исследования показали, что применение 3–4 занятий по атлетической гимнастике в неделю можно рассматривать как целенаправленную силовую подготовку старших школьников, способствующую отбору наиболее одаренных из них для дальнейшей специализации в силовых и скоростно-силовых видах спорта. При этом развития силы и гипертрофии мышц в процессе силовой подготовки старших школьников можно добиваться применением отягощений, не превышающих 70% от МПС и использованием незначительного, в сравнении с силовыми видами спорта, объема средств силовой подготовки.

Примечание

1. Балыбердин О.А. О развитии скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой / О.А. Балыбердин // Физическая культура в школе. – 2011. – № 5. – С. 6–9.
2. Вавилов Ю.Н. Вектор развития массовой физической культуры в странах Содружества / Ю.Н. Вавилов, А.Г. Чесноков, В.В. Щеголев // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2013. – № 6. – С. 4–8.
3. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для высших учебных заведений. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.
4. Гузь С.М. Силовое троеборье: теоретические и методические особенности планирования многолетней подготовки спортивного резерва: монография / М-во образ. и науки РФ, ФГБОУВПО «КГПА». – Петрозаводск: изд-во КГПА, 2012. – 268 с.
5. Гузь С.М. Влияние занятий атлетической гимнастикой на скоростно-силовые, силовые способности и функциональные показатели школьников 12–17 лет / С.М. Гузь, Ш.З. Хуббиев // Научно-теоретический журнал «Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта». – СПб.: 2009. – № 10. – С. 32–37.
6. Дворкин Л.С. Атлетизм в системе физического воспитания и спорта (история, теория, методика и технология): монография. – Краснодар: Неоглори, 2009. – 688 с.
7. Давыдова Е.М. Развитие физических качеств на уроке легкой атлетики: V класс / Е.М. Давыдова, В.В. Матвийчук // Физическая культура в школе. – 2013. – № 6. – С. 6–7.
8. Николаев М.Е. Спорт и здоровье детей / М.Е. Николаев // Педагогика. – 2010. – № 4. – С. 3–10.

Гузь С.М.

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

Андреев С.А.

Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск

ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ 9–10 ЛЕТ

Хоккей – наиболее популярная и массовая игра в нашей стране. Он помогает воспитывать такие важные морально-волевые качества, как целеустремленность, коллективизм, дисциплинированность, выдержку и самообладание, а также совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений (координацию), ловкость, силу, выносливость [2, 4, 6, 8]. Большая популярность позволяет широко использовать хоккей как действенное средство физической подготовки и воспитания подрастающего поколения.

По мнению специалистов, возраст 8–10 лет является благоприятным для развития большинства физических качеств юных спортсменов [1, 3, 7]. Поэтому, выявление взаимоотношения и взаимовлияния процессов развития общефизических и специальных качеств у юных хоккеистов, в настоящее время рассматривается многими специалистами как одно из наиболее актуальных направлений поиска путей оптимизации и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в хоккее [2, 4, 5, 8, 9].

В настоящее время существуют различные позиции относительно использования средств общефизической и специальной подготовки в учебно-тренировочном процессе юных хоккеистов. Одни специалисты считают, что большой объем средств специальной подготовки позволяет обеспечить и динамичное развитие основных физических качеств, в то время как другие считают, что на начальном этапе спортивной подготовки необходимо больше внимания уделять общефизической подготовке юных хоккеистов, выступающей в качестве фундамента для постоянного повышения их специальной подготовленности.

Целью нашего исследования и было получение ответов на некоторые из поставленных вопросов. В частности, основной задачей являлось выявление уровня общефизической подготовленности хоккеистов 8-10 лет, занимающихся в различных условиях.

Базой исследования выступили хоккейные клубы г. Петрозаводска и г. Кондопоги. В исследовании приняло участие 2 группы юных хоккеистов 8–10 лет (15 чел. в каждой группе).

Основные особенности организации тренировочного процесса заключались в следующем:

1-я группа (г. Петрозаводск), как летом, так и зимой много времени занимается на улице подвижными и спортивными играми, средствами ОФП и СФП. Занятия по специальной физической и технической подготовке в хоккее проходят, в основном, в зимний период.

2-я группа (г. Кондопога) большую часть тренировочного времени занимается специальной физической и технической подготовкой на специально оборудованной хоккейной площадке. Общая физическая подготовка применяется, в основном, в целях обеспечения разносторонней подготовленности юных спортсменов.

В процессе педагогического эксперимента проводилось тестирование общефизической подготовленности юных хоккеистов. Тестирование проводилось в начале учебного года – в сентябре 2011 г., и в конце учебного года – в мае 2012 г.

Сравнительный анализ результатов юных хоккеистов по общей физической подготовке, показанных в начале исследования, выявил следующее (табл. 1):

в упражнении «отжимания» результаты петрозаводских хоккеистов оказались достоверно ($p < 0,05$) лучше, чем у их кондопожских сверстников, в среднем на 6,4 раза;

в прыжках в длину с места разницы выявлено не было ($p > 0,05$);

в беге на 60 м результаты петрозаводских хоккеистов, оказались достоверно лучше ($p < 0,05$), чем у их кондопожских сверстников, в среднем на 0,35 сек;

в беге на 300 м результаты юных спортсменов ХК Пульс были достоверно лучше, чем у юных хоккеистов ХК Авангард, в среднем на 2,16 сек.

Таблица 1

Результаты юных хоккеистов в начале исследования

Упражнения		ЭГ-1 (n=15)	ЭГ-2 (n=15)	Разница	t	p
Отжимание в упоре лежа, раз	M	29,7	23,3	6,4	2,9	p<0,05
	±m	1,12	1,86			
	±σ	4,32	7,2			
Прыжок в длину с места, см	M	155,9	151,5	4,4	1,3	p>0,05
	±m	2,38	2,23			
	±σ	9,22	8,65			
Бег 60 м, сек	M	11,26	11,61	0,35	2,9	p<0,05
	±m	0,08	0,09			
	±σ	0,32	0,36			
Бег 300 м, сек	M	64,8	66,96	2,16	2,3	p<0,05
	±m	0,68	0,63			
	±σ	2,65	2,42			

Таким образом, на основании данных, полученных в результате математической обработки исходных показателей тестирования, можно сделать вывод, что на момент начала мониторинга уровень общей физической подготовленности юных спортсменов ДЮСШ (г. Петрозаводск) был достоверно выше, чем у их сверстников из ХК Авангард (г. Кондопога).

Таким образом, результаты педагогического мониторинга хоккеистов 9 лет второго года подготовки показали, что различия в содержании общей физической и специальной подготовки юных хоккеистов существенно отражаются на их подготовленности.

Сравнительный анализ результатов юных хоккеистов по общей физической подготовке, показанных по окончании исследования, выявил следующее (табл. 2):

в упражнении «отжимания» результаты петрозаводских хоккеистов оказались достоверно ($p<0,05$) лучше, чем у их кондопожских сверстников, в среднем на 6,2 раза;

в прыжках в длину с места достоверной разницы выявлено не было ($p>0,05$), но результаты юных петрозаводских спортсменов были выше на 4,9 см;

в беге на 60 м результаты петрозаводских хоккеистов, оказались достоверно лучше ($p < 0,05$), чем у их кондопожских сверстников, в среднем на 0,41 сек;

в беге на 300 м результаты юных спортсменов ХК Пульс (г. Петрозаводск) были достоверно ($p < 0,05$) лучше, чем у юных хоккеистов ХК Авангард (г. Кондопога), в среднем на 2,49 сек.

Таблица 2

Результаты юных хоккеистов по окончании исследования

Упражнения		ЭГ-1 (n=15)	ЭГ-2 (n=15)	Разница	t	p
Отжимание в упоре лежа, раз	M	38,3	32,1	6,2	3,0	$p < 0,05$
	$\pm m$	1,04	1,79			
	$\pm \sigma$	4,03	6,92			
Прыжок в длину с места, см	M	168,0	163,1	4,9	1,7	$p > 0,05$
	$\pm m$	2,16	2,01			
	$\pm \sigma$	8,36	7,78			
Бег 60 м, сек	M	10,60	11,01	0,41	3,6	$p < 0,05$
	$\pm m$	0,07	0,09			
	$\pm \sigma$	0,26	0,36			
Бег 300 м, сек	M	61,07	63,56	2,49	2,8	$p < 0,05$
	$\pm m$	0,65	0,61			
	$\pm \sigma$	2,51	2,36			

Таким образом, данные математической обработки исходных и конечных показателей тестирования, позволяют сделать вывод, что уровень общей физической подготовленности юных спортсменов ДЮСШ (г. Петрозаводск) был достоверно выше, чем у их сверстников из ХК Авангард (г. Кондопога), так как в трех упражнениях из четырех результаты петрозаводских спортсменов были достоверно лучше.

Таким образом, результаты педагогического мониторинга показали, что различия в содержании общей физической и специальной подготовки юных хоккеистов существенно отражаются на их общей физической подготовленности.

Результаты, полученные в процессе исследования, позволяют сделать следующие выводы:

1. В соответствии с требованиями системного подхода в научных исследованиях подтверждено позитивное влияние систематических занятий хоккеем на организм мальчиков, подростков,

юношей. Показано, что с физиологических позиций эти занятия в современных условиях адекватны. При этом наблюдаемый в данном исследовании контингент по уровню спортивной подготовленности соответствовал нормам, приводимым в специальной литературе, что подтверждается показателями юных хоккеистов в контрольных упражнениях по общей физической подготовке.

2. Проведенные исследования показали, что условия проведения занятий по хоккею влияют на уровень общей физической подготовленности юных хоккеистов 8–10 лет на начальном этапе подготовки. Анализ результатов, полученных в процессе педагогического эксперимента, выявил достоверные различия в уровне общей физической подготовленности занимающихся: у хоккеистов, занимающихся большую часть тренировочного времени вне хоккейной площадки, показатели в упражнениях (по результатам трех из четырех испытаний) по ОФП были достоверно лучше, чем у их сверстников, занимающихся большую часть тренировочного времени на хоккейной площадке.

Отсутствие в теории многолетней подготовки юных хоккеистов исчерпывающих положений по рассматриваемой проблеме указывает на необходимость разработки технологии реализации принципа детерминированности тренировочной и соревновательной деятельности. Этот принцип должен, несомненно, базироваться на закономерностях возрастной динамики различных сторон подготовленности юных спортсменов, в первую очередь – физической подготовленности.

Таким образом, результаты педагогического мониторинга хоккеистов показали, что различия в содержании общей физической и специальной подготовки юных хоккеистов существенно отражаются на уровне их общей физической подготовленности.

Примечание

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
2. Букатин А.Ю. Юный хоккеист: пособие для тренеров / А.Ю. Букатин, В.М. Колузганов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 206 с.
3. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков / Л.В. Волков. – Киев: Здоровья, 1981. – 135 с.
4. Гушин С.Н. Мы играем в хоккей / С.Н. Гушин. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 138 с.

5. Иорданская Ф.А. Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы юных спортсменов к нагрузкам в современном хоккее с шайбой / Ф.А. Иорданская // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 3. – С. 33-39.
6. Климин В.П. Управление подготовкой хоккеистов / В.П. Климин, В.И. Колосков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 269 с.
7. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 174 с.
8. Хоккей: правила, физическая подготовка, техника, тактика, стратегия, мастерство / отв. ред. О. Усольцева. – Москва: Эксмо, 2012. – 255 с.
9. Яковлева Л.В. Состояние адаптационных реакций организма у юных хоккеистов олимпийского резерва / Л.В. Яковлева, С.Х. Юмалин, Г.Н. Шангарева // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2013. – № 2 (110). – С. 11–15.

Гурьянов А.М.

*канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры
Ульяновский государственный университет, г. Ульяновск*

РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

В настоящее время, особенно остро проблема повышения эффективности физического воспитания молодого поколения страны, стоит перед педагогами, работающими с детьми, подростками и молодежью с ослабленным здоровьем. В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни, что связано с озабоченностью общества ухудшением здоровья школьников.

Многие исследователи экспериментальным путем доказали, что под воздействием специально организованных занятий, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, у школьников включенных в систематические занятия физической культурой, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, высокий жизненный тонус, им в большей степени свойственен оптимизм, энергия, они свободнее вступают в контакты, более находчивы.

Для эффективного решения проблемы повышения уровня здоровья, физического развития и умственной работоспособности школьников, на наш взгляд, необходимо изучение потребностей, мотивов, интересов, ценностных ориентаций школьников с отклонениями в состоянии здоровья.

Анализируя традиционную систему физического воспитания, можно сделать выводы, что учебно-воспитательная работа по физическому воспитанию в школах недостаточно ориентирована на развитие у школьников мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Научный анализ не оставляет сомнения, что именно здоровье населения определяет в настоящее время перспективу и будущность развития любой страны.

Вопросы мотивационно-ценностных отношений в деятельности и поведении были предметом анализа В.Г. Асеева, Л.И. Божович, А.Г. Ковалева и др. В их трудах дана характеристика потребностей, мотивов и целей личности, раскрываются некоторые механизмы их формирования.

Вместе с тем, развитие мотивационно-ценностных отношений к физкультурно-спортивной деятельности у школьников специальных медицинских групп, является наименее изученным вопросом в современной психолого-педагогической науке. Необходим поиск адекватных форм, средств и методов физического воспитания, побуждающих к занятиям физической культурой. Это и определяет актуальность настоящего исследования. Внедрение в практику учебного процесса вузов таких форм, средств и методов позволит развить у школьников интерес к занятиям физической культурой, повысить уровень физической и умственной работоспособности, а также уровень физической и функциональной подготовленности.

Целью работы является определение содержания, форм, методов и педагогических условий развития мотивационно-ценностных отношений к физкультурно-спортивной деятельности у школьников в специальных медицинских группах.

На основе поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

1. Изучить состояние исследуемой проблемы в педагогической теории и практике, выявить роль и место физических упражнений

как важнейшего компонента целостного развития личности школьников.

2. Раскрыть сущность понятия «мотивационно-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности».

3. Определить наиболее значимые мотивы к физкультурно-спортивной деятельности у школьников в специальных медицинских группах.

4. Разработать комплекс упражнений физической культуры для школьников в специальных медицинских группах.

5. Выявить педагогические условия, способствующие эффективному развитию мотивационно-ценностных отношений у школьников в специальных медицинских группах.

Методика исследования. Эксперимент проводился на базе школы № 83 г. Ульяновска. В эксперименте участвовали две группы школьников по 30 человек контрольная и экспериментальная.

Данный эксперимент начинался с выявления исходного уровня развития мотивационно-ценностных отношений к физкультурно-спортивной деятельности у школьников в контрольной и экспериментальной группах. Далее проводился сам эксперимент. Затем, нами были выявлены изменения, которые произошли в экспериментальной и контрольной группах по окончании эксперимента.

Чтобы понять и проследить развитие мотивационно-ценностных отношений к физкультурно-спортивной деятельности у школьников, необходимо не только выявить и зафиксировать различные изменения, но и определить степень качества зафиксированных изменений в момент исследования, то есть выявить уровень их сформированности.

Уровень развития личностного качества – это совокупность его количественного состава, имеющаяся у данного человека в сравнении с достаточно большой, представительной группой других людей или самим собой в иной период жизни.

Исходя из данного методологического положения, нами выявлены уровни: высокий, средний, и низкий сформированности мотивационно-ценностных отношений к физкультурно-спортивной деятельности у школьников.

Нами представлена модель развития мотивационно-ценностных отношений к физкультурно-спортивной деятельности у школьников в специальных медицинских группах, которая включала в себя несколько блоков:

1. Процессуальный блок включает в себя: постановку цели и задач исследования, содержание, формы и методы, педагогические условия, способствующие эффективному развитию мотивационно-ценностных отношений к физкультурно-спортивной деятельности у школьников.

2. Содержательный блок включает: основы знаний о роли и месте физических упражнений как важнейшего компонента целостного развития личности школьника, о наиболее значимых мотивах к физкультурно-спортивной деятельности у школьников, умения использовать полученные знания на практике.

3. Деятельностный блок – включает этапы развития мотивационно-ценностных отношений к физкультурно-спортивной деятельности у школьников в специальных медицинских группах.

4. Результативный блок включает уровни: сформированности знаний, физической подготовленности школьников, мотивации к занятиям физической культурой.

Для достижения поставленной цели нами использовались средства и методы оздоровительной тренировки с учетом интересов, потребностей и состояния здоровья школьников.

Результаты исследования: Теоретико-методологическое и экспериментальное обоснование модели использования выбранных средств и методов подтвердили результативность выполненной работы. Количество школьников с высоким уровнем развития мотивационно-ценностных отношений к физкультурно-спортивной деятельности в экспериментальной группе увеличилось на 45% (до эксперимента было – 10% , после – 55%) за счет снижения количества школьников с низким уровнем. Увеличилось количество школьников со средним уровнем развития мотивационно-ценностных отношений к физкультурно-спортивной деятельности (было – 35%, стало – 40%).

В ходе теоретического анализа нами изучено состояние исследуемой проблемы в педагогической теории и практике, выявлены роль и место физических упражнений, как важнейшего компонента целостного развития личности школьника. Раскрыта сущ-

ность понятия «мотивационно-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности» Определены наиболее значимые мотивы к физкультурно-спортивной деятельности у школьников в специальных медицинских группах. Разработан комплекс упражнений физической культуры для школьников в специальных медицинских группах. Выявлены педагогические условия, способствующие эффективному развитию мотивационно-ценностных отношений у школьников.

Таким образом, в результате формирующего эксперимента нами получены данные, показывающие эффективность выбранных нами путей и способов развития мотивационно-ценностных отношений у школьников в специальных медицинских группах.

Примечание

1. Афанасенко Е.Э. Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре у студентов / Е. Э. Афанасенко // Ученые записки РГСУ (Приложение). – 2006. – Т. 2. – С. 101–119.

2. Багаева И.Д. Ценностное отношение к профессионализму педагогической деятельности / И.Д. Багаева, Н.В. Кузьмина, Ю.С. Шаповдикова. – Усть-Каме́ногорск, 1989. – 162 с.

3. Багаева И.Д. Логико-динамическая модель ценностного отношения к профессионализму педагогической деятельности / И.Д. Багаева. – Усть-Каме́ногорск ; Ленинград, 1989. – С. 21–27.

Долгих К.С.

член Совета клуба бега «Марафонец», г. Нижневартовск

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО МАРАФОНСКОМУ БЕГУ ЗА РУБЕЖОМ: ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

В настоящее время соревнования по бегу на длинные дистанции получили широкое распространение, стали массовыми и масштабными спортивными событиями. Ассоциация международных марафонов и пробегов (AIMS) насчитывает более трехсот крупных состязаний из 87 стран, и это далеко не все, проводящиеся в мире. По статистике AIMS среднее число финишировавших в каждом забеге в 2013 году составило около 11 300 человек, из которых значительная часть – иностранцы.

Современные международные марафоны конкурируют друг с другом в уровне организации, предлагая каждому потенциальному участнику технические средства контроля бега с размещением результатов в Интернете, качественную атрибутику (медали, футболки, дипломы с персональными данными), фото и видеоматериалы, обширный ассортимент памятных сувениров.

Все эти тенденции способствуют широкому распространению марафонского бега по всему миру.

Однако у российского спортсмена-непрофессионала, решившего самостоятельно зарегистрироваться и принять участие в международном соревновании по марафонскому бегу за рубежом возникает множество вопросов, связанных с процедурой регистрации, оформлением необходимых документов для выезда на зарубежные соревнования, расходами на поездку и т.д.

Мой поиск ответов на эти вопросы в спортивной печатной периодике и в Рунете привел меня к неутешительному выводу – в систематизированном виде такой информации нет. Поэтому я решил систематизировать полученную из разных источников информацию, а так же поделиться своим опытом участия в крупнейших зарубежных марафонах – Парижском, в апреле 2012 г. и Берлинском, в октябре 2013 г.

С чего начать подготовку к поездке на пробег? Для участия в любых международных соревнованиях по марафону необходимо заранее выбрать место, город участия, иметь загранпаспорт действительный на срок не менее трех месяцев со дня поездки за границу, денежные средства от 40000 руб. Лучше заранее все забронировать и оплатить (отель, билеты, участие), это поможет избежать множества проблем в стране пребывания. Желательно знание языка, хотя бы базовый уровень английского или немецкого, это может значительно облегчить пребывание за границей.

Где можно найти информацию о марафонских пробегах?

<http://marathon-top.com/> топ элитных марафонов;

<http://marathons.ahotu.com/calendar/> все пробеги мира от 5км. до ультра марафонов;

<http://probeg.org/> российский сайт, на котором размещается справочная информация, в том числе, о зарубежных стайерских пробегах.

<http://www.allmarathons.com/> все официальные пробеги США и Канады.

Как оформляется заявка на участие в пробеге? Для участия на крупных международных стартах необходимо заранее подавать заявку. Если рассматривать топ 10-ти мировых стартов, то для участия в них необходимо подавать заявку за год. Например, если London marathon проходит 16 апреля, то заявка на следующий год подается в течение нескольких дней после старта, организаторы дают так называемый «тайм аут» – около двух недель на подведение итогов, после этого публикуют на сайте число подачи заявки на следующий год. На практике это длится не больше суток, потом пытаться подать заявку просто бесполезно, так как у организаторов есть лимит количества участников (для London marathon примерно 40000 участников). Только за первые несколько часов заявки отправляют несколько сот тысяч потенциальных участников! Потом проходит отсев. По каким критериям он проходит мне не понятно, сразу после участия на 40 BMW Berlin marathon 2013 г., я подал заявку на следующий год, но мне пришел немотивированный отказ. На марафонах такого уровня сложно получить место участника по самостоятельной заявке. Есть возможность попасть в число участников, выкупив место у спорт-тура, специализирующегося на организации поездок на такие соревнования. Дорого, но гарантированно! Информацию о спорт-турах можно получить на сайте <http://www.42km.ru>.

Как оформляется медицинская справка для участия в марафоне? Для участия в российских стайерских пробегах в обязательном порядке требуется медицинская справка о допуске спортивного врача. Для участия в зарубежных соревнованиях чаще всего достаточно страховки (с отметкой «спорт»), в любой страховой компании есть такая, но она должна быть на весь период пребывания за границей и нельзя ее разбивать на части.

Некоторые организаторы соревнований требуют медицинский допуск, например, Marathon de Paris, в котором я участвовал в 2012 г. Допуск должен быть заполнен по форме, которую предоставляют организаторы. Эту форму необходимо перевести на русский язык, если это делать бюро переводов, то обойдется в 200 руб. Версию формы на русском языке заполняет спортивный врач и ставит штамп учреждения. Далее этот допуск переводить-

ся на английский и нотариально заверяется. Стоимость этой услуги 600 руб. Далее сканируются или сфотографируются все листы допуска для отправки по электронной почте. Оригинал необходимо иметь при себе для получения стартового номера на месте.

Как происходит электронная регистрация? Она производится на сайте организаторов марафона, будь то это Лондон, Париж, Чикаго. В принципе процедуры регистрации идентичны за исключением некоторых нюансов (например, форма медицинского допуска). Подача заявки и ее оплата (регистрационный взнос) можно развести по времени, например, мы можем сегодня подать заявку, а через месяц оплатить, но чем раньше мы оплатим, тем дешевле она обойдется. Для сравнения приведу следующий пример. При регистрации участия в Парижском марафоне первые 13 000 зарегистрированных платят регистрационный взнос 60 евро, следующие 13 000 участников – 80 евро, остальные – 100 евро. Обычно, если есть такая форма регистрации, то она заканчивается минимум за месяц до старта, а может быть и за три месяца, в зависимости от лимита участников.

Помимо стандартных данных при заполнении регистрационного листа (фамилия, имя, адрес), необходимо еще указать или выбрать из предложенных организаторами норматив – лимит прохождения дистанции, т.е. за какое время вы хотите ее преодолеть. В зависимости от указанного времени вас распределяют на линии старта. Например, в Париже до 7 временных этапов: 4 часа и более, 3,5 часа, 3 часа, 2,5 часа, далее профессионалы, первыми бегут 10–15 марафонцев мирового уровня (чемпионы и рекордсмены мира и Европы). В том случае если вы указали лимит в 4 часа, а на старте решили пробраться как можно ближе к стартовой линии, то у вас это не получится. Порядок тщательно контролируется, прежде всего, по стартовым номерам. В случае если вы указали 2,5 часа, а пробежали за 3 часа, то никто вас за это не накажет, а бежать, по крайней мере, вначале будет посвободнее.

За каждым временным этапом закреплены пейсмейкеры – специальные легкоатлеты представляющие организаторов соревнований (их можно отличить по временным флагам, специальным цветам формы), которые ведут группу участников на дистанции

строго по временному лимиту. При этом вне зависимости от количества участников в группе ее можно обгонять и отставать.

В начале декабря 2013 г. я подавал заявку на Chicago marathon – 2014. Ответ от организаторов пришел мне в конце января 2014 г. с указанием, что период регистрации на этот марафон продлится с 5 по 17 апреля 2014 г. и есть большая вероятностью попасть в число участников. А вот на New York marathon – 2014 зарегистрироваться не получилось, все места через десять часов после начала регистрации заняли. Есть возможность выкупить место участника у организаторов спорт-тура, но уже за другие деньги – 75000 руб. только за гарантию участия и проживание в отеле 72 часа, остальные расходы виза, билеты необходимо оплатить самому. Все надо успеть сделать за несколько месяцев до старта. К тому, есть риск потерять эти деньги, если не дадут визу, в случае общей регистрации вы потеряете только регистрационный взнос (около 350 долл.) остальные деньги можно вернуть.

Что входит в регистрационную сумму?

В эту сумму входит: участие в марафоне, номер с чипом, футболка, медаль, только тем, кто финиширует, и дополнительные подарки от спонсоров: рюкзак, сухой паек – это спортивные напитки, гели; плащ, если дождь, повязки разные, могут быть спортивные мази, карта, брошюры и т.д.)

Как происходит получение номера и аксессуаров? После электронной регистрации организатор высылает именной идентификационный бланк. С этим бланком, когда прилетаем в страну/город старта, добираемся до ЭКСПО-центра (адрес и сроки работы указаны в бланке) начинает работать за 3–4 дня до старта.

ЭКСПО-центр – это огромное здание, состоящее из множества разно-функциональных павильонов, в которых происходит регистрация, выставляется вся информация о самом пробеге, о спорте, выставляются как известные производители, так и магазины, продаются новинки спортивного инвентаря, спортивное питание, сувениры и др. Это, прежде всего, спортивный гипермаркет с огромной проходимостью людей. В отдельном павильоне необходимо единожды пройти идентификацию и получить номер. В Берлине для этого выделяют целый аэропорт (не действующий).

Как начинается соревнование? Старт обычно утром в 8.45 по местному времени. Необходимо прибыть заранее, чтобы найти

место хранения, где можно оставить вещи, ориентироваться в процессе поиска такого места нужно по номеру участника. Здесь у вас примут вещи в рюкзаки (обычно выдают на Экспо-Центре при регистрации) или в простом пакете. Найти место хранения не просто, один павильон принимает от 1000 до 2000 участников, на крупном марафоне таких мест хранения 30–35. Перед стартом необходимо пройти в свою зону по стартовому номеру. В Париже, например, все стартовые зоны ограждены, попасть в другую зону невозможно. Место в зоне определяются по нагрудным стартовым номерам. В Берлине мне удалось пробраться на 250 метров ближе к линии старта, чем должен был находиться по стартовому номеру. Длина колонны участников может достигнуть в длину 3 километров (!). Время простоя в задних рядах с момента старта может доходить до 30 минут! Далее вся масса участников медленно приближается, а не бежит к линии старта. Все эти простои и потери времени лимитируются автоматически по электронным чипам на участнике. Продвигаясь к старту надо внимательно смотреть под ноги, т.к. участники во время приближения к линии старта выбрасывают вещи, бутылки, пакеты и этих вещей столько, что можно открыть целый гипермаркет, иногда хороших и новых вещей.

Как проходит трасса пробега? Как правило, по центральным и самым красивым улицам городов. Сократить дистанцию, схитрив или срезав на каком-либо участке трассы не получится – весь маршрут участника фиксируется на контрольных пунктах по чипам спортсмена. Если твой чип не сработал на каком-либо контрольном пункте – дисквалификация, твой результат на данном соревновании аннулируется.

От старта до финиша по всей дистанции стоят специальные ограждения, за которыми находятся зрители. 42 км ты бежишь по живому коридору, каждые пять километров пункты питания, на которых марафонцев ждут вода, фрукты, гели, энергетики, соки, легкая еда. Десятки мест, где выступают барабанщики, музыканты, задающий ритм бега. По всей длине трассы люди аплодируют, ликуют, дети подставляют за ограждения ладошки, что бы их заделали участники. Фотографируют каждого участника, на разных этапах (эти фотографии можно выкупить, заказав и оплатив их на сайте пробега). Возраст участников и участниц разный, уровень

подготовки – от чемпиона мира до начинающего марафонца. Много костюмированных бегунов: Санта-Клаус, рыцари, клоуны, персонажи мультфильмов и фильмов.

Только на финише вы получите медаль пробега. Помимо медали выдают пакет с необходимыми продуктами восстановления. Далее идет фотосессия, обмен информации и общение со спортсменами, представителями клубов бега со всего света.

В заключении хочу сказать, что участие в брендовом зарубежном марафоне – это событие полное ярких незабываемых впечатлений. Подготовка и преодоление марафона является средством улучшения физической формы, здоровья и благополучия. Марафон создает цель и фокусирует энергию на ее достижении. Успешное покорение марафонской дистанции открывает новую многогранную общественную сторону спорта, активно влияющую на жизнь человека.

Дуркин П.К.

д-р. пед. наук, профессор

Лебедева М.П.

*канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры
Северный (Арктический) Федеральный университет
им. М.В. Ломоносова, г. Архангельск*

К ПРОБЛЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

В настоящее время приоритетным направлением модернизации образования является его ориентация на развитие личности. Педагогическая практика и анализ специальной литературы показывают, что образовательный процесс на занятиях физической культурой ориентирован на формирование и социализацию личности. Преподаватель модифицирует внешне заданное содержание дисциплины «физическая культура». Происходит своеобразное культурное программирование, приспособление личности к кем-то заданному стандарту. Доминирование культуры над личностью в образовательном процессе противоречит сути личност-

ной ориентации образования и сущности процесса становления личности, как субъекта физкультурно-спортивной деятельности.

Преломление культуры в свойствах и активности личности позволяет заострить внимание на ее индивидуальности в культуре, то есть на индивидуальной физической культуре. Логика процесса становления личности как субъекта деятельности обуславливает не передачу культурно-исторического опыта в сфере физической культуры подрастающему поколению, а развитие личностного потенциала на основе культурно-исторического опыта, иначе говоря, не формирование нормативной, а становление индивидуальной физической культуры.

«Воздействуя на биологическую сферу с помощью специфических средств и методов, физическая культура неизбежно оказывает влияние на интеллектуальную, эмоциональную и духовную сферу личности, так как эти сферы взаимосвязаны» [6].

Н.И. Пономарев отмечает [15], что в последние годы достаточно остро поставлен вопрос о «человеке телесном» и, соответственно, о развитии физической культуры. Так, И.М. Быховская [5] выделяет понятия: «природное тело» – биологическое тело индивида; «культурное тело» – продукт культуросообразного формирования и использования телесного начала в человеке; «социальное тело» – результат взаимодействия естественного данного человеческого организма с социальной средой. Следовательно, под физической культурой следует понимать «очеловечивание» имеющейся у людей природной сущности, прежде всего телесной, «окультуривание» деятельности организма человека с целью достижения гармоничных отношений с природой, оптимизации взаимодействия физического, психического, природного и социального. Поэтому в современных исследованиях отмечается, что проблему формирования физической культуры человека можно плодотворно решать только на основе единства и взаимообусловленности категорий социального и биологического, гармонии физического (телесного) и духовного (социального) [12].

Индивидуальная физическая культура является основным компонентом здорового образа жизни человека [8]. Это часть культуры личности, специфическое содержание которой составляет рациональное использование человеком одного или не-

скольких видов физической деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического и духовного состояния [11].

Стержнем любой деятельности является потребностно-мотивационный компонент. Потребность в движениях, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья – вот психологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом [7].

В данной статье мы изложим некоторые теоретические позиции, касающиеся мотивационно-потребностной сферы физической деятельности, которые могут быть использованы при разработке инновационных подходов в физкультурном воспитании студентов.

Во-первых, процесс формирования интереса и потребности в занятиях физической культурой как основы деятельностного компонента физической культуры личности мы условно подразделяем на две стадии: формирующую и реализационно-формирующую. Первая стадия осуществляется в детских дошкольных учреждениях, в школах и, безусловно, в семье. Ребенку необходимо предоставлять возможность заниматься различными видами спорта, выполнять систематизированные физические упражнения, способствовать двигательной активности. Дети дошкольного возраста и школьники должны выбрать вид занятий, наиболее соответствующий их врожденным, генетически определенным психофизиологическим, морфологическим, конституциональным, личностным особенностям, типу нервной системы, характеру, темпераменту.

Вторая стадия, реализационно-формирующая, осуществляется в вузах, в производственных коллективах, в организациях, учреждениях, в акционерных обществах, в фирмах и т.д. Парадигма для нас, работников вузов, должна быть такой: не студент для физкультуры, а физкультура – для студента, для реализации его мотивов, потребностей и интересов [14].

Эффективность формирования физической культуры студентов обусловлена активным интересом к занятиям физической культурой. Поэтому необходим научно обоснованный подход к воспитанию этого интереса, который возникает в результате внутренней мотивации (внутренних побуждений студента и школьника). У каждого практически здорового ребенка есть есте-

ственная потребность в движениях, в новых впечатлениях, новой информации. Занятия физкультурой в детских дошкольных учреждениях, в школах начинаются под давлением внешней мотивации (обязательное посещение занятий). Но педагогам следует применять такие средства, методы и методики, которые бы воспитывали внутреннюю мотивацию к занятиям, являющуюся психологической основой интереса [7]. Интерес вызывает активность, в результате которой формируются привычка и потребность; на их основе возникают новые мотивы и интересы, воспитываются активно-позитивное отношение к занятиям и индивидуальная физическая культура занимающегося.

Если говорить кратко, то внутренние мотивы возникают тогда, когда занятия носят личностный смысл, цели ставятся доступные (ближайшие), оценка достижений производится по сдвигам в результатах, а не по их абсолютным показателям; когда воспитанники испытывают положительные эмоции при успешной реализации мотивов и целей, при взаимоотношениях с преподавателем, с товарищами по группе, при существующих условиях занятий. В этом случае появляются результативные мотивы (желание достичь определенного результата в контрольных упражнениях, в соревнованиях), процессуальные (нравится заниматься, нравятся условия занятий, преподаватель, взаимоотношения в группе, взаимоотношения с преподавателем и т.д.), возникают внутренние зачетные и отметочные мотивы, а также более успешно реализуются и воспитываются социально-значимые мотивы (быть здоровым, физически подготовленным к жизни, труду, воинской службе). В целом формируется активно-позитивное отношение к физической культуре, общественные ценности физической культуры становятся личностными ценностями наших воспитанников, то есть у них воспитывается индивидуальная физическая культура [10].

Для успешной организации такой воспитательной работы необходимо учитывать, прежде всего, социально-психологические механизмы, лежащие в основе воспитания индивидуальной физической культуры, как социально-педагогического процесса.

Мы считаем, что индивидуальная физическая культура – это интегральное личностное образование, включающее в себя знания, сознание и подсознание личности.

Имеется достаточное количество теоретических и экспериментальных данных, касающихся знаний (прежде всего валеологических) [1]. Менее освещенным представляется вопрос о соотношении сознательного и подсознательного компонентов индивидуальной физической культуры студентов.

Успешное воспитание индивидуальной физической культуры студентов реализуется при условии понимания ими ценностей здорового стиля жизни [2], то есть при условии сознательного использования средств прежде всего физического воспитания, а также гигиенических процедур, рационального питания и др. для сохранения и укрепления здоровья.

«Сознание – это высшая, свойственная только людям и связанная с речью функция мозга, заключающаяся в общественном и целенаправленном отражении действительности, в предварительном, мысленном построении действий и предвидении их результатов, в разумном регулировании и самоконтролировании поведения человека» [17].

Однако есть и другая область человеческой психики, которая имеет большое значение для жизнедеятельности человека – область бессознательного, изученная основоположником психоанализа Зигмундом Фрейдом [19]. Согласно Фрейду, психика человека представляет собой взаимодействие трех уровней: бессознательного, предсознательного и сознательного.

Для решения педагогических задач мы считаем возможным выделить в поведении человека лишь сознательное и подсознательное. Педагогу необходимо определить форму (вид) проявления подсознательного при самостоятельных занятиях студентов, прежде всего, физическими упражнениями, а также гигиеническими и закалывающими процедурами, контроле за рациональным питанием и т.д.

Подсознательное мы определяем как положительные эмоции и чувства, возникающие в процессе физкультурной деятельности, которые являются внутренними по отношению к студенту компонентами мотивации этой деятельности. Они проявляются в интересе, уровень которого легко определить по внешним признакам [9]. Сознательное, социальное – это внешняя мотивация, включающая требования общества, окружающих людей, личные знания, убеждения, взгляды, мировоззрение. Внешняя и внутрен-

няя мотивации находятся в постоянной диалектической взаимосвязи.

Безусловно, индивидуальная физическая культура должна включать в себя компоненты как сознательного, так и подсознательного, то есть социального и биологического. Такое понимание педагогами социально-психологических механизмов воспитания индивидуальной физической культуры студентов поможет более успешно решать эту проблему в практической работе вузов.

Нам представляется интересным и очень полезным рассмотрение в современной литературе проблемы воспитывающей физкультурно-спортивной среды исходя из гуманистической парадигмы [3]. Гуманистическая парадигма представляет собой познание природы, общества, самого человека с антропологической, человековедческой позиции, поэтому она остро обозначает проблему воспитания физической культуры личности посредством современной воспитывающей физкультурно-спортивной среды. Она актуализирует необходимость воспитания гармоничной личности студента, смещение акцентов с двигательной подготовленности на усиление образовательной, воспитательной направленности, индивидуальности и неповторимости в освоении ценностей здорового образа жизни. Гуманитарная парадигма предполагает осуществление индивидуализации и дифференциации учебно-тренировочного процесса, создание физкультурно-спортивной среды и материальной базы, отвечающей интересам и потребностям студентов.

В результате интеграции физкультурно-спортивной и воспитательной среды формируется качественно новая – интегрированная воспитывающая физкультурно-спортивная среда, которая представляет собой объединение потенциала вуза и социальной среды, предполагает смену режимов и видов деятельности студентов [13].

Под влиянием средового подхода меняется традиционное представление о системе воспитания как устойчивой, неизменной, жестко организованной форме воспитания. Понятие системы воспитания сближается с понятием среды жизнедеятельности, создающей условия для саморазвития личности в свободно избираемых видах творческой деятельности и общении. Система

наделяется свойством самоорганизации, актуализируются ее человекообразующие функции [4].

Понимание среды как совокупности условий, влияющих на развитие человека, позволяет рассматривать самого человека как носителя и представителя среды и субъекта взаимодействия. В процессе прямого или опосредованного взаимодействия человек «присваивает» те духовные богатства, которые созданы другими людьми, и вместе с тем привносит в них то, что накопил в своем индивидуальном опыте.

В структуре физкультурно-спортивной среды, согласно экопсихологическому подходу [18], мы выделяем субъектов (педагогов, учащихся и др.) и следующие компоненты: пространственно-предметный (физическое окружение), социально-коммуникативный (ценностные ориентации и социальные взаимодействия) и содержательно-технологический (программы, технологии, методики).

На основе известных работ [16] можно сказать, что педагогический потенциал физкультурно-спортивной среды – это интегральное понятие, определяющееся физкультурно-спортивными ценностями и комплексом наличных в данной среде условий и возможностей для целостного развития и саморазвития личности, для воспитания у студентов индивидуальной физической культуры.

Примечание

1. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7. – С. 37–41.
2. Бальсевич В.К. Концепция охраны здоровья населения РФ на период до 2005 г. // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 2.
3. Бережнова Л.Н. Полиэтническая образовательная среда: монография. СПб, 2003.
4. Бондаревская Е.В. Основные подходы к совершенствованию современного воспитания (личностно-ориентированное воспитание) // Стратегия воспитания в образовательной системе России: подходы и проблемы / под ред. И.А. Зимней. – М, 2004. – С. 131–140.
5. Быховская И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность // Общество социологов РАН. – М., 1993. – С. 57.

6. Выдрин В.М. Теория физической культуры (культуроведческий аспект): учеб. пособие. – Л., 1988. – С. 17.
7. Дуркин П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре : Автореф. дис...докт.пед. наук. Архангельск, 1995.
8. Дуркин П.К., Лебедева М.П.К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 50–53.
9. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К проблеме изучения мотивационно-потребностной сферы школьников и студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 6. – С. 48–52.
10. Дуркин П.К., Лебедева М.П. Проблема формирования здоровья. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. – № 2. – С. 55–58.
11. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М., 1992.
12. Лубышева Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 12–15.
13. Манжелей И.В. Средоориентированный подход в физическом воспитании: монография. – Тюмень, 2005.
14. Матвеев А.П. Физическая культура личности как проблема педагогики // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1998. – № 2. – С. 10–12.
15. Пономарев Н.И. Некоторые проблемы функционирования и развития теории физической культуры //Теория и практика физической культуры. 1996. – № 5. – С. 55–58.
16. Свиридов А.Н. Педагогический потенциал социализации: монография. – Барнаул, 2004.
17. Спиркин А.Г. Философия: учебник. – М., 2004.
18. Социологическая энциклопедия. Т.2. – М., 2003.
19. Фрейд З. Психология бессознательного. – М., 1990.

Еремин С.В.

*канд. ист. наук, специалист информационно-аналитического отдела
Нижевартовский государственный университет
председатель Совета клуба бега «Марафонец», г. Нижневартовск*

МАРАФОНСКИЙ БЕГ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ: ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Одним из основных факторов, вызывающих сердечно-сосудистые заболевания, является недостаток физических нагрузок. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) назвала гипокинезию (малоподвижность) – одной из главных причин не только серьезных заболеваний, но и преждевременной смерти.

По статистическим данным в России различными видами двигательной активности систематически занимается не более 15% людей, в то время как в США – 60%, а в Швеции – 70% населения.

Задачу вовлечения в спорт большего числа наших соотечественников, подрастающего поколения, отвечающую интересам людей и государства, способно решить марафонское движение – мощное, поддержанное государством и обществом. Регулярные занятия любительским бегом могут стать основой здорового образа жизни широких слоев населения.

Подготовка к марафону и его преодоление является средством улучшения физической формы, здоровья и благополучия. Марафон создает цель и фокусирует энергию на ее достижении. Преодоление дистанции, ранее существовавшей только для узкого круга профессиональных атлетов, стало событием, доступным любителям бега всех возрастов и разной спортивной квалификации.

Как вид спорта, «венчающий» программу летних Олимпийских игр, марафон является носителем имиджа нравственности, единства и мира.

В настоящее время соревнования по бегу на длинные дистанции во всем мире получили широкое распространение, стали массовыми и масштабными спортивными событиями. Ассоциация международных марафонов и пробегов (AIMS) насчитывает более трехсот крупных состязаний из 87 стран. По статистике AIMS

среднее число финишировавших в каждом забеге в 2013 году составило около 11 тыс. человек. Последние 25 лет количество беговых событий и их участников ежегодно увеличивается на 10%. В 2013 году только в Соединенных Штатах Америки в марафонах финишировало более 410 тыс. бегунов, тогда как в 2001 году их было 295 тыс.

В этой связи показательна история Нью-Йоркского марафона. Первый раз он прошел в 1970 году, в нем приняли участие 127 человек и только 55 из них достигли финиша. В 2013 году марафон состоялся 43-й раз и был установлен мировой рекорд по числу участников – как стартовавших, так и финишировавших. На старт дистанции в 42 км 195 м вышли 50 740 человек. Финиша достигли 50 304 человека(!). Предыдущий рекорд – 46 795 финишировавших – был установлен здесь же, в Нью-Йорке, в 2011 году. Новый рекорд превзошел его на три с лишним тысячи человек. В 2013 г. для того чтобы попасть в число участников этого марафона, нужно было пройти лотерею при регистрации и это несмотря на высокую, по российским меркам, стоимость участия (около 350 долларов, или более 12 000 рублей).

Рекорды по числу участников в других крупнейших марафонов мира в 2013 г. тоже впечатляют:

Чикаго – 38 878 (установлен 13.10.2013)

Париж – 38 690 (установлен 7.04.2013)

Лондон – 36 672 (установлен 22.04.2013)

Бостон – 35 868 (установлен 15.04.2013)

По сравнению с зарождением «марафонского бума» в начале 1980-х годов в настоящее время за рубежом стало больше, чем когда-либо ранее любителей бега, марафонов и необычных мест их проведения.

В нашей стране в 2013 г. состоялось около 50-ти официальных соревнований по бегу на классическую марафонскую дистанцию, примерно столько же, сколько в Финляндии с населением 5,5 млн. человек. Только в четырех из российских марафонов количество финишировавших участников в 2013 г. превысило 500 человек (см. табл. 1.).

Еще в семи марафонских забегах нашей страны финишировало от ста до трехсот любителей бега, в остальных количество участников не превысило 100 человек. Статистические данные

свидетельствуют, что общее число россиян, способных преодолеть классическую марафонскую дистанцию, и делающих это хотя бы один раз в год, не более 2 500 человек.

Таблица 1

Крупнейшие марафоны в России в 2013 г

Название марафона	Место и время проведения	общее число стартов	финиш	муж.	жен.
Московский марафон	Москва (15.09.2013)	2366	2366	2084	282
Международный марафон «ERGO – Белые Ночи»	Санкт-Петербург (30.06.2013)	1467	1400	1207	193
Горный марафон «Конжак»	Красноуринск Свердловская область (06.07.2013)	1802	1304	937	367
Сибирский международный марафон	Омск (09.22.2013)	592	544	477	67
Всего		6227	5614	4705	909

За последние три года в России «умерло» несколько традиционных, имеющих международное и общероссийское значение пробегов, в том числе имеющих сертифицированные трассы: Московский международный марафон мира (ММММ), московский марафон «Лужники», Ижевский полумарафон, Уральский региональный марафон в Верхней Пышме Свердловской области, Скопинский полумарафон в Рязанской области, Череповецкий марафон.

В Ханты-Мансийском автономном округе–Югре ситуация с развитием марафонского движения аналогична общероссийской.

Старейший в округе нижевартовский марафон «Золотая осень» просуществовал с 1982 до 2005 г. (с 2006 г. до 2010 г. пробег «Золотая осень» проводился как полумарафон, в настоящее время не проводится). Не нашлось средств для его проведения. Аналогичная ситуация произошла с полумарафоном-гандикапом памяти председателя КЛБ «Самотлор» А.Ф. Мищука, проводившегося в Нижневартовске с 2003 г. по 2010 г. Из стайерских забе-

гов в городе сохранился только часовой бег «Звездный час» на призы МАОУДОД «СДЮШОР по игровым видам спорта имени А.М. Беляева». Рекорд в этом забеге был установлен нижевартовским легкоатлетом, Сергеем Бикеевым, в 2011 г. – 16870 м. В 2013 году в этом забеге приняло участие 90 человек, включая иногородних легкоатлетов, что свидетельствует о популярности, возможности и желании жителей города и округа участвовать в стайерских забегах.

Всего три раза в 2010, 2011, 2012 гг. удалось организовать и провести легкоатлетический полумарафон в г. Лянтор (Сургутский район). И это при том, что в городе есть отличная лыжероллерная трасса в лесопарковой зоне. Причина та же – нет средств для проведения соревнования.

Стоит упомянуть еще один пробег, проводившийся в г. Покачи с 1987 г. и собиравший множество любителей легкой атлетики – полумарафон «Испытай себя» памяти В.Н. Гаврилова. Этот пробег не проводится с 2012 г. и опять та же причина – нет средств.

В настоящее время в нашем округе с населением более 1,5 млн. чел., сохранился только один марафон – Сургутский. Этот марафон, несмотря на небольшое количество участников (в 2013 г. финишировало всего 28 чел.), в 2014 г. будет проводиться шестнадцатый раз. В Сургуте сохранился так же единственный в округе полумарафон, который с 2008 г. традиционно проводится 7 января – Рождественский. Регулярно в Сургуте с 1996 г. в сентябре проводится еще один хорошо организованный стайерский забег на 15900 м – «Сургутское кольцо», на призы Сургутской ГРЭС–2.

Анализируя процессы, происходящие в этой сфере физической культуры и спорта, можно прийти к выводу, что в массовом любительском беге на длинные дистанции в России в начале 1990-ых гг. прошлого века начался кризис, который продолжается и сейчас.

Какие ключевые проблемы в развитии массового бега в нашей стране можно выделить?

Отсутствует система государственной поддержки оздоровительного бега. Не ведется пропаганда этого самого простого и доступного вида физической активности. Ни одно федеральное

средство массовой информации не освещает марафоны и пробеги на регулярной основе. Движение клубов любителей бега предоставлено само себе.

В стране преобладает пропаганда медикаментозного излечения («прими лекарство и болезнь отступит, боль пройдет»). 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 все, кроме естественного способа сжигания излишних жиров – активного регулярного длительного движения.

Опыт мирового марафонского движения практически не изучается и не применяется для развития массового оздоровительного бега в России. Отсутствует не только концепция вывода этого доступного широким слоям населения вида физической активности из кризиса, но и само понимание необходимости этого.

Требует развития спонсорский рынок для поиска внебюджетных источников финансирования соревнований по марафонскому бегу.

Признавая общегосударственное значение оздоровления граждан России, необходимо сконцентрировать усилия на выводе из стагнации и развития марафонского движения, подъеме массовости оздоровительного бега как самого доступного и эффективного вида физической активности для широких слоев населения. Эти задачи могут быть решены при консолидации усилий на трех уровнях:

государственном – разработка и реализация мер государственной поддержки развития массового оздоровительного бега (Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ);

региональном – создание условий, обеспечивающих возможность для граждан систематически заниматься оздоровительным бегом, принимать участие в соревнованиях по бегу на длинные дистанции;

общественном – формирование стратегии развития марафонского движения в России как приоритетной формы оздоровления граждан, вовлечение в него широких слоев населения, взаимо-

действие с органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта в целях практической реализации программной основы стратегии.

Развитие марафонского движения России должно осуществляться поэтапно. В начале следует решить первоочередные задачи, связанные с преодолением кризиса массового оздоровительного бега в России, запуска механизма реализации стратегии развития этого направления. Ключевую роль в этом процессе должна сыграть общественная организация, объединяющая марафонское движение России.

В настоящее время эта задача частично решаются группой единомышленников–создателей сайта «ПроБЕГ.ру». На этом сайте можно найти актуальную информацию о проведенных и планируемых в текущем году всероссийских и зарубежных пробегах на классическую марафонскую дистанцию, протоколы соревнований с результатами участников, а так же массу другой, полезной для любителей бега информации. Однако, у администраторов сайта есть трудности, связанные с оперативным получением информации о соревнованиях «с мест», обработкой этой информации и поиском средств для развития этого нужного проекта.

2014 и 2015 гг. знаменательны для нашей страны, округа и города. 2014 г. войдет в мировую историю спорта как год XXII Олимпийских зимних игр в Сочи, 2015 г. связан со знаменательной датой – 50-летием открытия Самотлора, одного из крупнейших в мире месторождений нефти и газа. Именно с первой скважины Самотлора начиналась история «Золотой осени», первого в истории Нижневартовска и округа марафонского пробега, факельной эстафеты, дающей старт событиям городского фестиваля «Самотлорские ночи». В этом году Совет клуба бега «Марафонец» (Нижневартовск) выступил с инициативой, поддержанной Управлением по физической культуре и спорту администрации г. Нижневартовска, о подготовке и проведении в июне 2014 года полумарафона «Самотлорская ночь». Клубом бега «Марафонец» (Нижневартовск) в 2013 г. организован и проведен пробег памяти А.Ф. Мищука. Надеюсь, что эти спортивные события состоятся в 2014 г. и будут нашей лептой в реанимацию всероссийского марафонского движения.

Зарипов Р.Р.

*аспирант кафедры теоретических основ физического воспитания
Нижегородский государственный университет,
спортсмен-инструктор МАОУДОД «СДЮСШОР», г. Нижегородск*

ИГРОВОЙ МЕТОД КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Несмотря на особую значимость в ушу высокого уровня координационных и интеллектуальных способностей, этот вопрос не широко совещается в современной литературе по ушу. Соответственно не уделяется должное внимание развитию данных способностей на этапе начальной подготовки юных спортсменов. Так как ушу является сложно-координационным видом спорта, которому присуще быстрота выполнения технических действий с максимальной скоростью, быстрота мышления, способность проявлять лучшие психологические и физические качества в напряженной ситуации, поэтому развитие координационных и интеллектуальных способностей является приоритетным направлением в подготовке детей старшего дошкольного возраста занимающихся ушу.

Учитывая, возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста в основе тренировочного процесса нами положен игровой метод. В формировании разносторонне развитой личности ребенка игровому методу отводится важнейшее место. Многие теоретики и практики рассматривают его как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, он оказывает эффективное оздоровительное воздействие на организм ребенка. Игровой метод является незаменимым средством развития и совершенствования движений.

На этапе начального обучения необходимо применять игры, направленные на развитие координационных и интеллектуальных способностей. Это способствует развитию ловкости, чувство равновесия, ориентацию в пространстве, а так же памяти, воображения и наглядно-образного мышления (рис. 1). Тем самым созда-

ются благоприятные предпосылки для дальнейшего обучения сложно-координационным упражнениям, элементов повышенной сложности, освоению специфическими техническими комплексами. Например: простейшие двигательные умения и навыки, приобретенные в игровых условиях, облегчают овладение техникой при последующем, более углубленном ее изучении. Также игра повышает эмоциональный тонус, способствует повышению активности и уменьшению утомляемости, что особенно важно на этом этапе, характеризующемся преобладанием методов многократного повторения, вызывающих психическое напряжение, вследствие монотонности занятий.

В ходе проведенного нами исследования, была разработана методика, целью которой явилось сопряженное развитие интеллектуальных и координационных способностей, детей старшего дошкольного возраста средствами ушу на основе игрового метода. Метод моделирования позволил нам разработать игровой модуль, в который были включены игры и упражнения, с одновременным воздействием на интеллектуальные и координационные способности (рис.1): на ловкость и память, воображение и ориентацию в пространстве, ловкости и наглядно-образного мышления, воображения и чувство равновесия, а так же чувство равновесия и памяти.

Каждая игра проводится в течение 15 минут после общей разминки. Интенсивность игр определяется на основе заданной ЧСС 110–120 ударов в минуту. Такое ЧСС наиболее эффективно решает поставленную задачу, так как требует концентрации выполнения двигательного акта.

Развивающий модуль содержит 10 подвижных игр и рассчитан на трех разовые занятия в неделю. Продолжительность занятия 60 минут. В течение месяца на каждом занятии применяются две игры определенной направленности. Следующий месяц на каждом занятии используются игры уже другой направленности. В целом, за период эксперимента, занимающиеся овладевают 10-ю подвижными играми, направленными на развитие координационных и интеллектуальных способностей.

После проведение игр, проходит основная часть тренировки, в которую входят упражнения специального характера, соответствующие программе общероссийского стандарта по ушу.

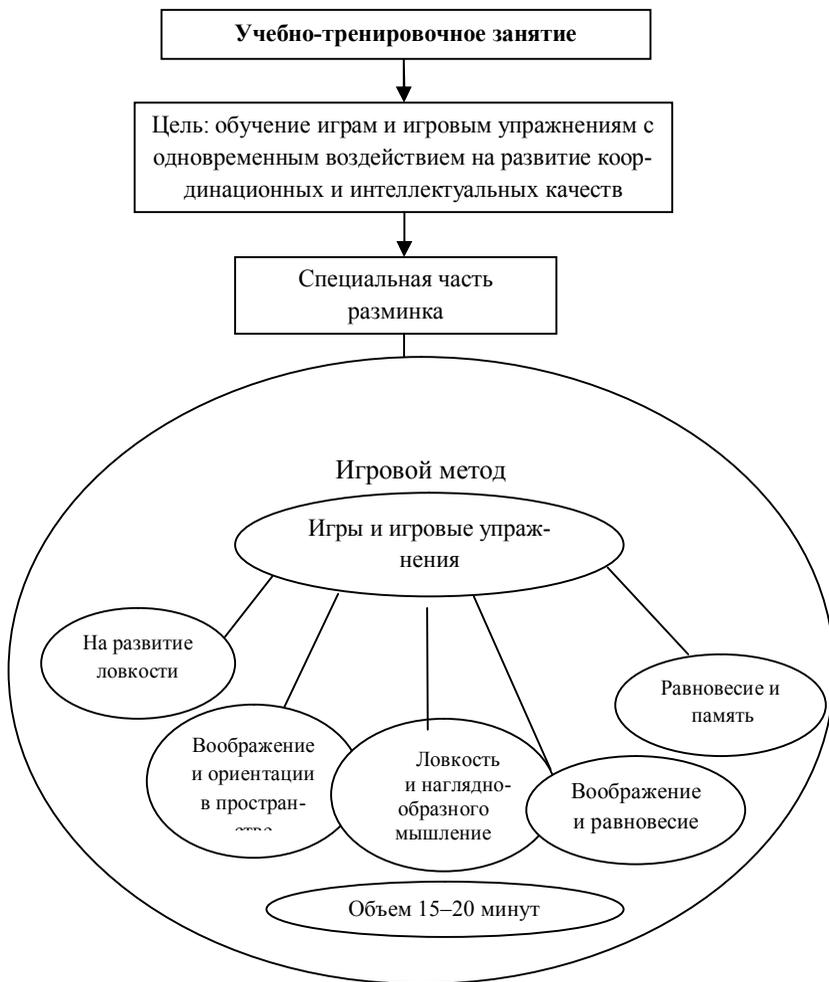


Рис. 1. Структура игрового модуля

Время, отведенное на подвижные игры в специальной части разминки, является незначительным, что не снижает общей эффективности тренировки.

Вывод: Мы предполагаем, что именно игровая деятельность детей дошкольного возраста на занятиях ушу имеет воспитательное значение, через игру у детей развивается координационные

способности и интеллект, заключающиеся в воспитании гармоничного, нравственного и здорового человека.

Примечание

1. Васильев О.С. Ушу, художественная гимнастика и хореография: общее и различия // Гунфу, 2002. – № 1. – С. 14–16.
2. Галеев А.Р. Стимулируемое развитие двигательных координаций детей 10-12 лет, занимающихся спортивными танцами: Дис... – Москва, 2008. – С. 76.
3. Музруков Г.Н. Основы у-шу. Учебник для спортивных школ. – С. 15–46.
4. Педагогика / В.А. Сластенин и др. – М., 1997.
5. Чжан Юкунь. Сто вопросов по у-шу. – С. 65–80.
6. Хрипкова Л.Т. Возрастная физиология. – М. Просвещение 1998.

Изаак С.И.

д-р. пед. наук, профессор

*Российский государственный университет физической культуры,
спорта молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва*

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ХАНТЫ- МАНСКИЙСКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ – ЮГРЕ

Актуальность. Создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, в том числе на занятия физической культурой и спортом (ФКиС), развитие спортивной инфраструктуры, а также на повышение конкурентоспособности российского спорта является стратегической целью государственной политики в сфере физической культуры и спорта является [1–3]. Приоритетными направлениями развития ФКиС в Российской Федерации, прежде всего, являются [4]:

создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения;

разработка и реализация комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни;

модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в дошкольных, школьных и профессиональных образовательных учреждениях;

совершенствование подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва для повышения конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене; усиление мер социальной защиты спортсменов и тренеров;

развитие организационно-управленческого, кадрового, научно-методического, медико-биологического и антидопингового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;

развитие инфраструктуры сферы физической культуры и спорта и совершенствование финансового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;

создание системы обеспечения безопасности на объектах спорта и организации работы с болельщиками и их объединениями.

Немаловажное значение в области ФКиС имеют также следующие направления:

культурологические, исторические и социально-экономические аспекты физической культуры и спорта;

совершенствование рекреационной и спортивной деятельности;

психолого-педагогические аспекты физкультурного образования и спортивной тренировки;

медико-биологические проблемы совершенствования физкультурно-спортивной деятельности;

проблемы адаптивной физической культуры и реабилитации;

внедрение инновационных технологий в учебный процесс по физической культуре и спорту.

Реализация вышеуказанных направлений зависит, в частности, от того, насколько эффективно взаимодействуют органы исполнительной власти субъектов в области физической культуры и спорта и муниципальные образования. С этой целью изучены предпосылки, принципы, механизмы и инструменты взаимодействия в области ФКиС в звене «субъект – муниципальное образование» в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, влияющие на систему управления развитием территории, на основании которых сформированы предложения.

Результаты исследования.

1. В Ханты-Мансийском АО-Югра имеются следующие виды муниципальных образований: 9 муниципальных районов, 13 го-

родских округов, 26 городских поселений, 57 сельских поселений.

2. Реализация управленческих функций в звене «субъект РФ – муниципальное образование» в области ФКиС, которая чаще всего создает проблемную ситуацию: координация.

3. Оценка эффективности взаимодействия между органами исполнительной власти субъекта РФ в области ФКиС и муниципальными образованиями в рамках реализации Стратегии: средний уровень.

4. Общие принципы эффективного взаимодействия в звене «субъект РФ – муниципальное образование» в области ФКиС с учетом разграничения предметов ведения и полномочий органов государственного управления и местного самоуправления:

необходимо или наделять полномочиями по подготовке спортивного резерва (с выделением соответствующего финансирования) или создавать в муниципалитетах специализированные учреждения спортивной подготовки, подведомственные субъектам; во втором случае необходимо создание отделов по подготовке спортивного резерва и надзорных органов в сфере физической культуры и спорта в субъектах, т.к. работа данных учреждений связана с детьми и подростками.

5. Предпосылки эффективного взаимодействия в звене «субъект РФ – муниципальное образование» в области ФКиС с учетом разграничения предметов ведения и полномочий органов государственного управления и местного самоуправления:

Федеральным законом от 6 декабря 2011 года № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в целях урегулирования отношений, связанных со спортивным резервом и подготовкой спортсменов высокого класса внесен ряд изменений и дополнений, которые не урегулированы действующим законодательством. Можно констатировать, что на сегодняшний день спортивная подготовка осуществляется преимущественно в образовательных учреждениях, а отрасль физической культуры и спорта своего вида учреждений при этом не имеет, что не всегда целесообразно, а иногда даже противоречит действующему законодательству. Так, например, согласно Федерального закона от 06.10.2003 № 131-ФЗ (ред. от 29.12.2010) «Об общих принципах организации местного само-

управления в Российской Федерации» полномочиями по подготовке спортивного резерва муниципальные образования не наделены, а большинство спортивных школ в стране имеют статус муниципальных учреждений.

6. Предложения по повышению эффективности в регионе взаимодействия в звене «субъект РФ – муниципальное образование» в области ФКиС:

внести в ФЗ 329 «О физической культуре и спорте в РФ» изменения в статью 9 передав полномочия по присвоению массовых спортивных разрядов (кроме КМС), судейских категорий (кроме 1) и тренерских категорий (кроме высшей) на уровень муниципальных образований, оставив контроль за субъектом.

7. Причины, снижающие эффективность в регионе взаимодействия в звене «субъект РФ – муниципальное образование» в области ФКиС:

наличие ФЗ 131 и отсутствие полномочий у муниципалитетов.

8. Механизмы и инструменты взаимодействия в области ФКиС субъекта РФ и муниципальных образований, оцените их влияние на систему управления развитием территории:

- механизмы взаимодействия законодательно не закреплены и работают только в рамках исполнения Программы «Развития физической культуры и спорта в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2011–2013гг. и на период до 2015 года».

9. Оценка состояния ФКиС в муниципальных образованиях региона в современных социально-экономических условиях: средний уровень.

10. Оценка организации системы ФКиС в муниципальных образованиях региона в современных социально-экономических условиях: ниже среднего уровень.

11. Проблемы организации ФКиС на муниципальном уровне (на примере муниципальных образований), в том числе по выполнению целевых показателей Стратегии:

недостаточно спортивных сооружений, отсутствие специалистов из-за низкого уровня заработной платы.

12. Предложения с учетом имеющихся нормативно-правовых документов по развитию ФКиС на федеральном уровне:

без создания новой нормативно-правовой базы, четко определяющей вектор развития отрасли, все действия и предложения приведут к полумерам и временному залатыванию дыр.

13. Предложения с учетом имеющихся нормативно-правовых документов по развитию ФКиС на муниципальном уровне:

передача полномочий по присвоению массовых спортивных разрядов (кроме КМС), судейских категорий (кроме 1) и тренерских категорий (кроме высшей) на уровень муниципальных образований.

14. Положительный опыт работы в России по взаимодействию в звене «субъект РФ – муниципальные области ФКиС: не известен.

15. Эффективность взаимодействия между органами исполнительной власти субъекта РФ в области ФКиС, муниципальных образований с общественными физкультурно-спортивными организациями (в баллах): ниже среднего уровень.

16. Проблемы с подбором квалифицированных управленческих кадров в области ФКиС есть, система повышения квалификации управленческих кадров в области ФКиС в стадии налаживания.

17. Помощь, которая необходима региону со стороны федеральных органов власти для более эффективной реализации основных положений Стратегии:

В целях оптимизации процесса подготовки спортивного резерва необходимо решение следующих вопросов:

создание нормативной базы для перехода учреждений дополнительного образования в учреждения спортивной подготовки (изменения в законы «Об образовании», Трудовой кодекс, Гражданский кодекс);

передача в собственность субъекта имеющейся материально-технической базы учреждений;

изменение механизмов бюджетного кодекса по финансированию данных учреждений;

оказание софинансирования из федерального бюджета на расходные обязательства по обеспечению спортивным оборудованием, экипировкой и инвентарем, проведения летней спортивно – оздоровительной компании и тренировочных сборов.

18. Помощь, которая необходима муниципальным образованиям со стороны субъекта РФ для более эффективной реализации основных положений Стратегии:

строительство спортивных сооружений, подготовка качественных специалистов, значительное повышение уровня заработной платы специалистам физической культуры и спорта, решение вопросов по социальной защите медицинских работников, занятых в сфере физической культуры и спорта.

Представленные результаты исследования вопросов управления в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре были учтены в научно-обоснованных рекомендациях для органов исполнительной власти в области ФКиС федерального, регионального и муниципального уровней [5, 6].

Примечание

1. Изаак С.И. Соотношение физической культуры и спорта в аспекте разграничения предметов ведения и полномочий органов государственного управления и местного самоуправления: Материалы XVI Международной научно-практической конференции «Россия в мире XXI века: между насилием и диалогом». – Екатеринбург: Гуманитарный ун-т, 2013. – Т. 2. – С. 611–615.

2. Изаак С.И. Анализ регионально-муниципального взаимодействия в Российской Федерации с учетом основных направлений Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года: Сборник научных трудов Междун. науч.-практ. конф. «Приоритеты и перспективы физической культуры и массового спорта в условиях индустриально-инновационного развития» / Под ред. А.К. Кульназарова, С.И. Изаак и др. – Астана, Агентство Республики Казахстан по делам спорта и физической культуры: Изд-во ТОО «Дэме», 2013. – С. 85–90.

3. Паршикова Н.В., Виноградов П.А. Нормативно-правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: Документы и материалы (2008–2011 годы) / Под общей редакцией В.Л. Мутко. – М.: Советский спорт, 2012.

4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. от 7 августа 2009 г. № 1101-р.

5. Шахрай С.М., Изаак С.И. Анализ реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года в регионах и муниципальных образованиях / Журнал: Спорт: экономика, управление, право. – М.: Изд-во «Юрист», 2013. – С. 11–14.

6. Шахрай С.М., Изаак С.И. и др. «Методические рекомендации по совершенствованию взаимодействия органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта и муниципальных образований с учетом основных направлений Стратегии развития физиче-

ской культуры и спорта на период до 2020 года» // Сборник официальных документов и материалов Минспорта России. – № 10. – Москва: Изд-во «Советский спорт», 2013. – С. 33–50.

Казанцев А.В.

*аспирант кафедры теоретических основ физического воспитания
Нижевартовский государственный университет, г. Нижневартовск*

ВВЕДЕНИЕ В ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ МОДУЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ

В плавании, во время изучения всех спортивных способов, применяют отдельно – целостный метод обучения. Сущность раздельно-целостного метода обучения состоит в том, что вначале осваивают отдельные элементы, а затем весь способ в целом.

В первую очередь начинают изучение кроля на груди, способ не является простым в отношении координации. Для овладения попеременными движениями рук в согласовании с дыханием, свободной работой ног, требующей быстрого включения и выключения работающих мышц, необходимы многократные повторения движений на суше и в воде.

Изучение элементов плавания кролем на груди имеет следующую последовательность. Вначале идет освоение движений ног, затем движение рук и после этого согласование движений рук и ног [2].

Модульное обучение образует функциональный узел, в котором объединяются учебное содержание и технология непосредственного овладения им что будет создавать, в конечном счете, систему высокого уровня целостности.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных спортсменов, занимающихся в условиях ДЮСШ.

Предмет исследования: процесс обучения технике плавания кролем на груди.

Цель исследования: педагогически обосновать значение модульного обучения технике плавания кролем на груди юных спортсменов, занимающихся в ДЮСШ.

Гипотеза исследования: предполагается, что модульная технология обучения технике плавания кролем на груди позволит в полной мере реализовать методы и средства необходимые для изучения данного способа плавания.

В группах начальной подготовки большое значение имеет создание предпосылок для дальнейшего развития плавательных навыков у каждого ребенка, пришедшего в спортивную группу, многое в данном случае зависит от выбора методики обучения плавания.

Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ предусматривает разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники плавания различными способами, и широкому кругу двигательных навыков. Средства обучения плаванию описанные, в данной программе, предусматривают на начальном этапе:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;
- погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде;
- всплывания и лежания на воде;
- скольжение [1].

Изучение кроля на груди начинается после того, как занимающийся освоит движения, необходимые ему для уверенного поддержания себя на поверхности воды.

Время, потраченное на освоение спортивного способа, определяется набором упражнений и последовательностью их выполнения, как на суше, так и на воде, а так же уровнем развития координационных способностей.

Разработка модульной технологии, позволит упорядочить средства необходимые для обучения плавательным навыкам. Модуль объединит в себе необходимые упражнения на суше и воде, направленные на развитие координационных способностей, необходимых в освоении способа плавания кроля на груди, к тому же структурирует отдельно-целостный метод обучения.

Примечание

1. http://http://www.swimming.ru/index.php?option=com_remository&Itemid=24&func=fileinfo&id=1083.
2. <http://www.fizkult-ura.ru/sci/swimming/67>.

Клетнева А.А.

*канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ
физического воспитания*

Давыдова С.А.

*доцент кафедры теоретических основ физического воспитания
Нижегородский государственный университет, г. Нижегородск*

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Формирование профессиональных компетенций при обучении теории и методике физической культуры и спорта тесно связано с выработкой навыков применения на практике теоретических положений. Что вызывает у студентов при первичном освоении значительные затруднения.

Изученные ранее разделы теории и методики не объединяются в сознании с практическим опытом тренировок при самостоятельном выполнении заданий. Сложившаяся ситуация, при отсутствии лабораторных занятий, потребовала изменения содержания как лекционных, так и семинарских занятий.

Характерно то, что студенты, освоив основные понятия, способны воспроизвести теоретический материал, но повторение носит схематичный характер – при любом отклонении, вариации, просьбы углубить рассмотрение вопроса следует сбой и возникают сомнения в правильности изложения решения.

Исходя из возникшей проблемы, мы пошли по пути проработки имеющегося у студентов практического тренировочного опыта с тесной привязкой к теоретическим разделам.

Например, при обучении применению специфических методов физического воспитания, было разработано задание расписать

содержание стандартной тренировки по избранному виду спорта, которым занимается конкретный студент. С указанием: для чего применяется каждое средство, используемое в тренировке (на что направлено, какой результат предполагается от его применения – развитие физических способностей, отработка техники выполнения двигательных действий и т.п.) и каким методом удастся достичь запланированного результата наиболее эффективно.

Вторым шагом было задание оценить содержание реальной тренировки по своему избранному виду спорта с точки зрения теории и методики: насколько правильно в соответствии с теоретическими постулатами разработано содержание тренировочного занятия. Присутствуют или нет нарушения принципов физического воспитания, структуры построения тренировочного занятия, физиологических основ спортивной тренировки.

Аналогичный подход был применен при изучении планирования спортивной тренировки. Здесь характерной чертой стало наряду со знанием характерных особенностей циклического построения тренировочного процесса и основных документов планирования, полное отсутствие понимания принципа его построения и выбора содержания различных циклов. При выполнении ряда практических заданий, связанных с разработкой содержания годового тренировочного цикла групп начальной подготовки, у студентов в полной мере сформировалось понимание порядка построения, выбора содержания, особенностей планирования, учета прогнозируемых результатов, особенностей контингента и физиологических основ спортивной тренировки, сложилось практическое умение в выполнении подобной работы. Практическим воплощением сформировавшейся компетенции стало самостоятельно разработанное содержание годового тренировочного цикла по избранному виду спорта с использованием структуры микро-, мезо- и макроциклов как минимум на уровне нормы [1].

Важность проделанной работы выражается в действительно сформированных профессиональных компетенциях, повышающих профессиональную ценность выпускников на рынке труда, которые в свою очередь легко диагностируются [1, 3]. В процессе выполнения практических заданий повышается уровень профессиональной компетентности студентов и проявляются компетен-

ции, которые формировались ранее в процессе первых лет работы в учреждениях, связанных со спортивной деятельностью.

Особенно ярко выражается это в работе со спортивной документацией, изучение которой прежде носило обзорный характер. В результате и до сих пор значительно количество тренерского состава испытывает затруднение при заполнении документов планирования.

Ориентация студентов на тщательное изучение и применение на практике нормативной документации в процессе выполнения целевых заданий на семинарских занятиях, привело к более глубокому пониманию содержательных основ профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, необходимости умения оперировать различными источниками, программировать будущую деятельность, использовать элементы управленческой деятельности (участие в разработке и принятии управленческих решений при внедрении инновационных технологий, решении текущих и стратегических проблем организации) [2].

Примечание

1. Клетнева А.А., Давыдова С.А., Гладышев А.А. Элементы технологии оценки уровня сформированности профессиональных компетенций у студентов факультета физической культуры и спорта Современные образовательные технологии и методы обучения в контексте реализации требований ФГОС ВПО и нового федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»: Материалы методического семинара-конференции. (Нижевартовск, 28 октября 2013 года) / Отв. ред. В.И. Гребенюков, Г.А. Петрова [Электронный ресурс]. – Нижевартовск: Изд-во Нижеварт. гос. ун-та, 2013. – 251 с. – С. 128–135.

2. Клетнева А.А., Гладышев А.А. Некоторые аспекты управленческой деятельности в физической культуре и спорте Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: Материалы X Международной научно- практической конференции. Сургут: РИО СурГУ, 2011. – С. 85.

3. Клетнева А.А., Гладышев А.А. Формирование компетенций на основе профессиональных требований к специалистам в сфере физической культуры Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижевартовск, 29 марта 2012 г.) / Отв. ред. А.А. Клетнева. – Нижевартовск: Изд-во Нижеварт. гуманит. ун-та, 2013. – С. 192–196.

Коричко Ю.В.

*канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теоретических
основ физического воспитания
Нижевартовский государственный университет*

Гнатченко В. П.

тренер-преподаватель по спортивной аэробике

Устимова А.Р.

тренер-преподаватель по спортивной аэробике

Аксенова Л.В.

тренер-преподаватель по спортивной аэробике

Дятлова В.С.

*тренер-преподаватель по спортивной аэробике
МАОУДОД ДЮСШ, г. Нижневартовск*

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ В ДЮСШ

Спортивная аэробика – это сложнокоординационный вид спорта, который характеризуется способностью спортсменов выполнять в соответствии с музыкальным сопровождением непрерывный комплекс различных соединений движений высокой интенсивности, заимствованных из традиционных танцев [3, 4].

Соревновательная программа в этом виде спорта – это произвольное упражнение, в котором спортсмены демонстрируют непрерывный и высоко интенсивный комплекс, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп).

Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их разновидности. Спортивная аэробика, версия ФИЖ (FIG) – соревнования проходят по пяти программам: индивидуальное выступление мужчин и женщин, выступление смешанных пар, троек и групп (5 спортсменов). Для определения победителей суммируются

оценки, выставленные за артистичность, исполнение и сложность упражнения [1, 2, 5].

Общеизвестно, что весь учебный материал секционных занятий должен быть распределен в соответствии с возрастным и гендерным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков занимающихся. Программный материал по спортивной аэробике должен предусматривать изучение теоретического материала, проведение практических занятий, судейскую и инструкторскую практику, а также участие в соревнованиях.

Учитывая специфику упражнений спортивной аэробики на начальном этапе обучения необходимо применять разнообразные средства физической подготовки, которые способствуют формированию растущего организма, разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся.

Для эмоционального подъема необходимо широко использовать игры, эстафеты и танцевальные комбинации с использованием элементов оздоровительной и спортивной аэробики.

На данном этапе много времени уделяется основам музыкальной грамоты, элементам основной гимнастики, упражнениям на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, упражнениям с предметами (скакалка, надувные мячи, обручи, гимнастическая палка), на гимнастической стенке, скамейке, мостике, упражнениям из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные виды гимнастики), базовым шагам и элементам спортивной аэробики.

В содержание учебного материала включаются пружинные, одновременные, последовательные и попеременные движения руками, движения руками и ногами, одноименные и разноименные движения руками и ногами, различные виды шагов и бега (мягкий, высокий, острый, приставной, пружинный, перекатный, переменный шаг).

На этапе начальной и углубленной специализации широко используются элементы хореографии, историко-бытовых, национальных и современных танцев, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах. Используются разнообразные шаги аэробики (Walk, Heel Dig, Heel Touch, Knee up, knee lift, Kick, Jack, Jumping Jack, Lange, Step touch, Basic Step, V – Step, Chasse, Gallop, Polka,

Skip). Особое внимание уделяется специфическим элементам из различных структурных групп и комбинациям упражнений спортивной аэробики.

На этапе спортивного совершенствования применяются элементы классического экзерсиса у опоры и на середине, элементы партерной хореографии, стилизованные движения классической хореографии, хореография модерн и джазового танца, элементы «системы Пилатеса», соединения хореографических элементов в композиции (бодибалет).

На данном этапе широко применяются элементы парной и групповой акробатики (взаимодействия, пирамиды), поддержки, седы, упоры, стойки, входы с бедра и т.д.

Продолжается совершенствование разнообразных шагов аэробики (Walk, Heel Dig, Heel Touch, Knee up, knee lift, Kick, Jack, Jumping Jack, Lange, Step touch, V – Step, Cross – кросс, Open step, Hopscoth, Humstring Curl, Leg Curl).

Обобщая вышесказанное, можно отметить, что расширение арсенала применяемых средств из различных видов гимнастики и хореографии позволит наметить тенденцию к улучшению качества подготовки соревновательной программы в спортивной аэробике.

Примечание

1. Андреасян К.Б. Моделирование годового цикла подготовки в спортивной аэробике: автореф. ... дис. канд. пед. наук / К.Б. Андреасян. – М., 1996. – 25 с.
2. Горбунов В.А. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике : метод. разработ. для слушателей семинара по спортивной аэробике / В.А. Горбунов, О.И. Демиденко. – Иркутск, 1999. – 76 с.
3. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий : учеб.- метод. пособие / Е.С. Крючек. – М.: Терра-спорт, 2001. – 64 с.
4. Лисицкая, Т. С. Хореография в аэробике / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Троянт, 2000. – 18 с.
5. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно – технического мастерства в сложно – координационных видах спорта (художественная, спортивная, эстетическая, аэробная гимнастика) / М.Э. Плеханова. – Иваново: Новая Иван. газ. 2006. – 172 с.

Красникова О.С.

канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин,

Клетнева А.И.

Нижевартовский государственный университет, г. Нижневартовск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ФИТБОЛОМ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ВЕРТЕБРОПАТОЛОГИЙ СТУДЕНТОК

Основным видом деятельности современного студента является умственный труд, который зачастую сопровождается работой за письменным столом и компьютером. Долгое пребывание в положении сидя отрицательно сказывается на работе всех систем организма. В мышцах, в первую очередь спины, испытывающих статическую нагрузку, накапливается утомление, которое часто становится причиной возникновения вертебрального болевого синдрома приводящего в дальнейшем к патологии. В работах И.А. Архангельской отмечается, что первым признаком вертебрального синдрома является нарушение в работе одного или нескольких позвоночных двигательных сегментов (ПДС). Нарушение подвижности ПДС определяется, в первую очередь, чрезмерным напряжением как глубоких, так и поверхностных многосуставных мышц [2].

По мнению В.Д. Гитта, людей ведущих сидячий образ жизни, и тех, кто часто попадает в стрессовые ситуации, следует отнести к группе риска, так как они подвержены патологиям ПДС и у которых стремительно развивается остеохондроз [3].

Сейчас редкая профессия не требует работы за компьютером, как в принципе и учебная деятельность студента. Поэтому в современных условиях развития общества, формируя профессиональные компетенции и компетенции проведения рекреационной деятельности, актуальным является необходимость обучения студенток неспортивных факультетов препятствовать нарастающему утомлению, организовав профилактику вертебропатологий позвоночника и мышц спины с помощью использования упражнений с фитболом. Фитбол был изобретен швейцарским врачом-физиотерапевтом Сюзаном Кляйнфогельбахом и представлен миру в 50-х годах. Эффективно применялся в реабилитации боль-

ных с травмами позвоночника и нарушениями центральной нервной системы. Сегодня успешно используется в качестве специального тренажера в спортивных залах. Упражнения с фитболом хороши тем, что выполняются в медленном темпе, положительное их воздействие на организм занимающегося высоко, для занятий не требуется больших площадей и они могут быть выполнены в домашних условиях.

Цель – разработать комплекс упражнений с фитболом для профилактики вертебропатологий студенток неспортивных факультетов.

Задачи: 1. Разработать комплекс упражнений с фитболом, направленный на профилактику вертебропатологий студенток неспортивных факультетов.

2. Экспериментально апробировать и обосновать комплекс упражнений с фитболом в учебно-воспитательном процессе студенток неспортивных факультетов.

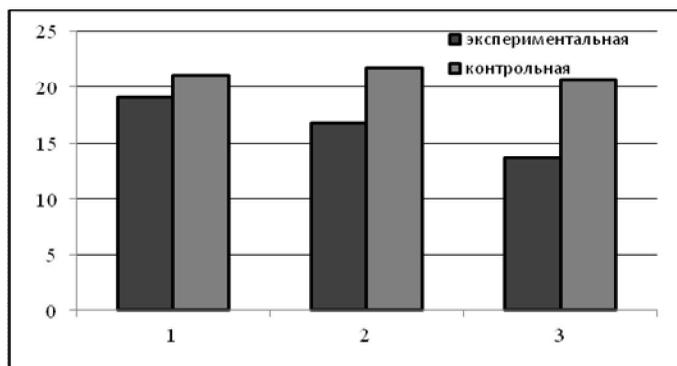
Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование методы математико-статистической обработки данных.

Исследование проводилось среди студенток вторых курсов неспортивных факультетов Нижневартковского государственного университета. В исследовании принимали участие девушки экспериментальной и контрольной групп, которые регулярно посещали занятия физической культурой. Всего в эксперименте принимало участие 23 студентки. Для экспериментальной группы в заключительной части занятия аэробикой был внедрен комплекс упражнений с фитболом, эффективность, которого мы смогли определить в конце эксперимента после проведения повторных тестов на гибкость.

Эксперимент начинался с анкетирования студенток, которое позволило установить нарушения в осанке и различные патологии позвоночника и мышц спины. В опросе принимали участие девушки экспериментальной и контрольной групп. При обработке анкет было установлено, что 50% студенток экспериментальной группы не обозначили у себя выраженных нарушений, заболеваний и травм, связанных с позвоночником. Отмечено, что у 20% студенток имеются нарушения осанки и присутствует остеохондроз. Травмы спины у данной группы студенток составляют

всего 10%. При подсчете данных анкеты контрольной группы наблюдается, что у 40% студенток не выявлено серьезных нарушений осанки, заболеваний и травм спины. Так же в данной группе студенток зафиксировано 40% случаев нарушения осанки. Среди опрошенных респонденток 20% отметили, что врачи ставили им диагноз остеохондроз.

Для выявления подвижности позвоночника были отобраны тесты: наклон, стоя у стены в сторону и наклон назад прогнувшись.



Примечание: 1 – показатели гибкость при наклоне влево, 2 – показатели гибкость при наклоне вправо, 3 – показатели в тесте при наклоне назад прогнувшись.

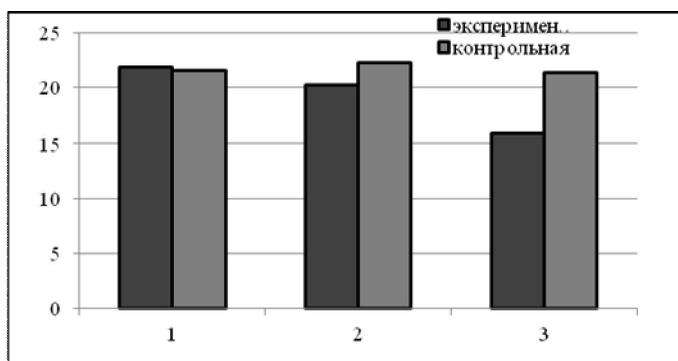
Рис. 1. Результаты тестов на начало эксперимента

В результате педагогического эксперимента у студенток экспериментальной группы значительно улучшились показатели гибкости при наклоне вправо от исходного – 19,1 см, к итоговому – 21,9 см (рис. 1 и 2). В контрольной группе наблюдалось незначительное повышение данного показателя и составило 0,5 см.

Исследование гибкости боковых мышц при наклоне влево отмечается, что данный показатель развит хуже в экспериментальной группе, чем тот же показатель при наклоне вправо. В ходе педагогического эксперимента наблюдался положительный эффект от применения фитбола в развитии изучаемого показателя. Результаты на начало эксперимента составляли 16,8 см и повысились до 20,2 см. В контрольной группе на начало эксперимента были зарегистрированы показатели гибкости при наклоне влево 21,8 см и в процессе занятий аэробикой так же улучшились до 22,3 см. Девушки экспериментальной группы смогли догнать по

результатам теста девушек из контрольной, что указывает на эффективность применения фитбола в занятиях.

В ходе тестирования было обнаружено, что у девушек экспериментальной группы хуже всего развита подвижность позвоночника при выполнении наклона назад прогнувшись, что может быть связано с высоким тонусом мышц спины и нарушение обменных процессов позвоночного столба. Установлено несимметричное развитие мышц при наклонах в сторону и может быть следствием неправильного положения при работе в сидячем положении, что очень часто становится причиной нарушения осанки.



Примечание: 1 – показатели гибкость при наклоне влево, 2 – показатели гибкость при наклоне вправо, 3 – показатели в тесте при наклоне прогнувшись.

Рис. 2. Результаты тестов по окончанию эксперимента

Для определения подвижности позвоночника мы провели тест: наклон назад прогнувшись, из которого стало видно, что показатели контрольной и экспериментальной групп сильно различаются. Применение экспериментального комплекса позволило существенно улучшить показатели подвижности позвоночника в экспериментальной группе, прирост результатов составил 15%, а в контрольной – прирост составил 3%. Но, тем не менее, результаты студенток экспериментальной группы отстают от возможностей студенток контрольной группы.

При сравнении результатов тестов на начало и конец эксперимента стало очевидным, что у студенток экспериментальной группы значительно улучшились показатели гибкости и подвижности позвоночника по сравнению с контрольной группой. На

основании этого, мы можем сказать, что применение комплекса упражнений с фитболом на занятиях дает положительную динамику, способствует формированию и коррекции правильной осанки и мышечного корсета.

Примечание

1. Андреева Н.Г. Секреты здорового позвоночника. – СПб.: «Невский проспект», 2001. – 185 с.
2. Архангельская И.А. Технология реабилитации лиц трудоспособного возраста с вертеброгенной патологией / И.А. Архангельская, О.Г. Колесова, Г.Л. Фурман и др. // Теория и практика оздоровления населения России: материалы I национальной научно-практической конференции. – Смоленск, 2004. – С. 23–25.
3. Гитт В.Д. Здоровый позвоночник. Лечение нарушений осанки и телосложения, сколиозов, остеохондрозов. – М.: ЦПФС Единение, 2010. – 128 с.
4. Тихомирова И.В. Фитнес для ленивых: Фитболдома. Серия «Эффект за 15 минут» / И.В. Тихомирова – СПб.: ИК «Невский проспект», 2004. – 160 с.

Красникова О.С.

канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин

Соловьева А.М.

Нижевартовский государственный университет, г. Нижевартовск

ИССЛЕДОВАНИЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА И ПУТИ ЕЕ ПРОФИЛАКТИКИ

Анализ современной научной и учебной литературы показал, что осанкой, как и прежде, принято называть привычное положение тела непринужденно стоящего человека. Большинство специалистов в рассмотрении осанки человека выделяют три основных компонента: положение скелета, мышечный корсет и двигательный стереотип. Правильная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника, при этом нагрузка на позвоночник распределяется равномерно. Основу правильной осанки составляют мышцы, благодаря которым позвоночник удерживается в правильном положении.

Не вызывает сомнений то факт, что формирование осанки начинается с самого раннего детства и продолжается на протяже-

нии всего процесса роста организма. Многочисленные факторы внешней среды могут оказывать отрицательное влияние на процесс формирования правильной осанки, особенно в периоды активного роста ребенка. В результате скачка роста тела в длину очень часто наблюдается неодновременное развитие костного, суставно-связочного аппаратов и мышечной системы. Это, как правило, приводит к отклонениям в симметричном положении частей тела, которые часто называют нарушениями осанки [1, 2].

В младшем школьно возрасте осанка имеет неустойчивый характер. С позиции физиологических закономерностей является динамическим стереотипом, который легко изменяется под действием благоприятных или негативных факторов внешней среды. Нарушения в осанке могут быть вызваны многочисленными причинами, к которым в первую очередь следует отнести гиподинамию младшего школьника, что приводит к мышечной гипотрофии и ослаблению суставно-связочного аппарата. При нарушениях осанки мышцы ослаблены, физическая работоспособность их снижена. На этом фоне у детей отмечается ухудшение самочувствия, здоровья и снижение работоспособности [4].

Цель исследования: изучить особенности нарушений осанки у младшего школьника.

Задачи: 1. Выявить особенности нарушения осанки у учащихся 1-4 классов;

2. Разработать план мероприятий по профилактике нарушений осанки младших школьников.

В исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы и нормативных документов школы; метод теневой Муаровой топографии, метод экспертных оценок и методы математической статистики.

С помощью метода теневой Муаровой топографии, достаточно информативно диагностируется состояние позвоночника. В ходе обследования ребенку предлагается прижаться спиной к прозрачной разлинованной рамке, на которую подается яркий луч света, позволяющий образовывать разводы, которые фиксируются с помощью фотоаппарата. Данным методом можно установить признаки нарушения осанки, а именно: асимметрию шейно-плечевых линий (линий надплечий – в норме на одном уровне), положения лопаток, асимметрию нижних углов лопаток, чрез-

мерную сведенность плеч вперед и искривления позвоночника во фронтальной плоскости.

Совместно с врачами спортивно-физкультурного диспансера г. Нижневартовска была проведена диагностика нарушений осанки методом теневой Муаровой топографии. Исследование проводилось на учащихся 1–4 классов МБОУ СОШ № 13 г. Нижневартовска. Результаты обследования детей были обработаны и позволили распределить учащихся, на две группы: 1 группа – дети, с нарушениями в осанке, 2 группа – дети, без выраженных нарушений в осанке. Показатели диагностики детей были переведены в проценты и рассмотрены в каждой параллели классов.

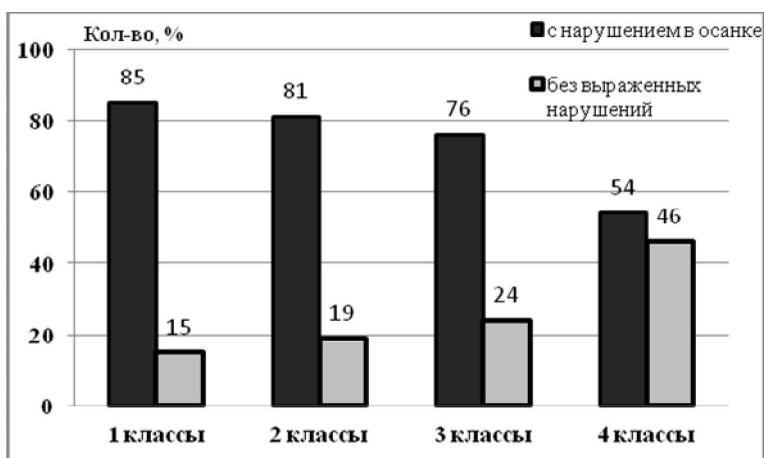


Рис. 1. Показатели нарушений осанки у мальчиков начальных классов.

Результаты обследований 193 мальчиков 1–4 классов, показали значительное увеличение признаков нарушения осанки у учащихся 1–3 классов (рис. 1.). Так, в параллели 1-х классов установлено нарушение осанки у 85% детей, 2-х классов – 81%, 3-х классов – 76%. Меньшие сдвиги в нарушении осанки зафиксированы в 4 классе, встречаются в 54% случаев. Очевидно к концу обучения в начальной школе у мальчиков, на фоне замедления роста в длину, мышцы спины успевают нарастить необходимый объем и тем самым становятся более сильными.

Среди обследованных девочек 1–4 классов, в количестве 133, не выявлено положительной динамики диагностики нарушения

осанки в сторону улучшения (рис. 2). Следует отметить, что в каждой параллели классов показатели сохраняют стабильность. По результатам исследования можно наблюдать, что у большинства девочек, отмечается ухудшение общего состояния осанки, а именно в параллели 1-х классов – 65%, 2-х классов – 69%, в 3-х классов – 63,6%, в 4-х классов – 64,4%. Возможно, причина кроется в физическом развитии детей, так как девочки в возраста 10–11 лет вступают в период активного роста, мышечный корсет слабеет и не способен поддерживать и сохранять положение правильной осанки.

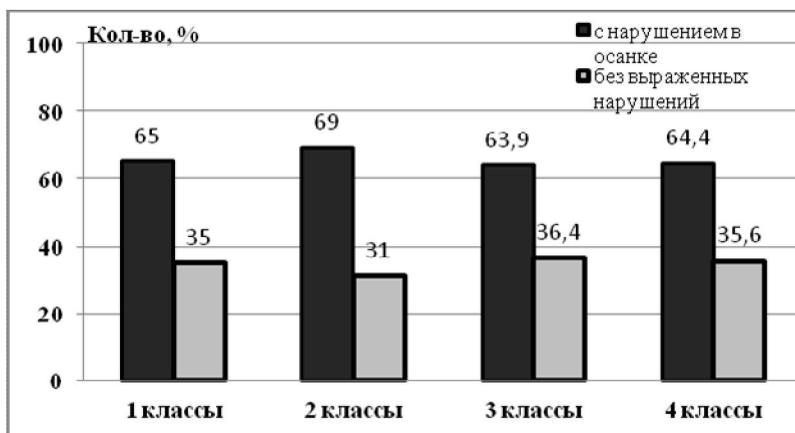


Рис. 2. Показатели нарушений осанки у девочек начальных классов

В ходе проведенного исследования были установлены основные признаки в нарушении осанки у младшего школьника. Оценивание признаков нарушений осанки осуществлялось с помощью экспертной оценки, где 1 балл давался, если признак выражен слабо, 2 балла – если выражен хорошо и 0 баллов – при отсутствии признака. В состав экспертной комиссии вошли врачи спортивно-физкультурного диспансера города Нижневартовска и преподаватели НВГУ. В результате наибольшую выраженность получили признаки: асимметрия шейно-плечевых линий (1,4 балла), положения лопаток (1,5 балла), искривления позвоночника во фронтальной плоскости (1,3 балла). Причем у мальчиков их значение больше выражено, чем у девочек. Искривление позвоночника во фронтальной плоскости чаще встречается влево, чем

вправо. Признак сутулости у детей встречается реже других признаков.

Таким образом, у значительной части учащихся начальной школы диагностируются признаки нарушения осанки. Причем, отклонения в нарушении осанки у мальчиков 1–4 классов выражены больше ($M = 74\%$), чем у девочек данного возраста ($M = 65\%$). Подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений.

В проведенном исследовании были установлены основные признаки в нарушении осанки младших школьников, наибольшую выраженность получили признаки: асимметрия шейно-плечевых линий, положения лопаток и искривления позвоночника во фронтальной плоскости. Отмечено, что мальчиков, имеющих эти признаки сравнительно больше по отношению к девочкам. Как показали результаты наблюдений, у детей младшего школьного возраста, признаки сутулости выражены незначительно.

Определены мероприятия по профилактике нарушений осанки младшего школьника, состоящие в улучшении учебно-воспитательного процесса, повышении информированности родителей в вопросах формирования правильной осанки и активности младшего школьника. Составлен комплекс физических упражнений по профилактике нарушений осанки младшего школьника в форме презентации с применением информативных технологий.

Учитывая полученные результаты исследования необходимо сделать процесс профилактики нарушений осанки младших школьников не только полезным, но и успешным. Для этого, в условиях развития современной школы, следует использовать все многообразие средств физического воспитания. Центральное место в режиме дня младшего школьника должны занимать как восстановительные, так и профилактические мероприятия оздоровительного характера, которые могут оказаться частью внеурочной деятельностью ФГОС начального образования. В рамках ФГОС начального образования внеурочная деятельность может быть представлена занятиями по корригирующей гимнастике, оздоровительной аэробике, танцам и пр., при наличии плавательного бассейна в школе, занятиями по оздоровительному и спортивному плаванию, аквааэробике.

Повышение эффективности мероприятий по профилактике нарушений осанки младшего школьника следует: стимулировать потребность ребенка в систематических занятиях физической культурой и спортом, активизировать двигательную активность младшего школьника, укреплять основные мышцы, участвующие в поддержании положения осанки, формировать динамический стереотип правильной осанки. С этой целью необходимо привлечь внимание родителей к средствам и методам профилактики нарушений осанки. Одним из таких средств может стать предложенная нами проект-презентация, включающая комплекс упражнений с фотографиями и кратким описанием, выставленная на сайте школы в разделе домашнее задание по предмету физическая культура.

Выполнение данных мероприятий улучшит и нормализует физическое развитие младшего школьника, активизирует обменные процессы, повысит эмоциональный тонус и приведет к укреплению «мышечного корсета», а значит, будет способствовать формированию правильной осанки.

Примечание

1. Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности / Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
2. Короткова Е.А. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата детей в образовательном процессе по физической культуре / Е.А. Короткова // Физическая культура. – 2005. – № 4. – С. 15–23.
3. Попов С.Н., Лечебная физическая культура: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попова, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др. – М.: Академия, 2007. – 416с.
4. Новикова Н.А. Причины и пути предупреждения и преодоления перегрузки учащихся в школе. [Электронный ресурс] / ГУО «ВО ИРО» // Материалы областной научно-практической конференции: Психология здоровья: теоретические основы и практика использования здоровьесберегающих технологий. – Витебск, 2008. – Ч. 3, URL: <http://www.vashpsixolog.ru>. (Дата обращения: 20.09.2013).

Красникова О.С.

*канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин
Нижевартовский государственный университет*

Трусов С.Н.

*тренер-преподаватель по плаванию
МАОУД ДЮСШ, г. Нижневартовск*

ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

В Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС) начального общего образования Приказом Минобрнауки России № 19707 от 04 февраля 2011 г. «О внесении изменений в ФГОС начального общего образования» указано, что основная образовательная программа начального образования должна осуществляться образовательным учреждением через учебный план и внеурочную деятельность. Причем, порядок организации учебной и внеурочной деятельности определяется самостоятельно самим образовательным учреждением. Предусмотрено так же, что занятия внеурочной деятельности могут осуществляться с использованием оздоровительных или спортивных направлений, нацеленных на развитие личности младшего школьника и с привлечением возможностей учреждений дополнительного образования детей, организаций культуры и спорта [5].

Образовательные учреждения, имеющие в своем подчинении плавательные бассейны, должны в полной мере реализовывать внеурочную деятельность с привлечением оздоровительных и спортивных направлений, проводя занятия по плаванию. Занятия плаванием всегда способствовали укреплению здоровья детей, устранению причин нарушения осанки младшего школьника, оказывали благотворное влияние на развитие кардиореспираторной системы, снятию напряжения и утомления от учебной работы. Однако, они должны быть целенаправлены на всестороннее физическое развитие ребенка, а для этого нужно определить слабо развитые или плохо поддающиеся развитию физические качества младшего школьника [1].

Основными задачами физического воспитания младшего школьника, как и прежде, остаются сохранение и укрепление здоровья, воспитание гармонично развитой личности, однако, в ФГОС появляются новые требования к приобретению начальных умений пользоваться средствами физической культуры для установления саморегуляции и формированию навыков здорового и безопасного образа жизни. Занятия плаванием, проводимые в рамках внеурочной деятельности, должны дополнить объем двигательной нагрузки и способствовать удовлетворению потребности младшего школьника в движении. Это окажет положительное воздействие на физическое развитие и здоровье младшего школьника [2, 5].

Эффективность процесса физического воспитания в начальной школе в значительной степени определяется состояниями физического развития, физической подготовленности и здоровья учащихся. Качество учебно-воспитательного процесса, ведущее место в котором отводится урокам физической культуры, напрямую будет зависеть от уровня физической подготовленности детей.

Для оценки уровня физической подготовленности детей было проведено исследования, с использованием тестов, рекомендуемых комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов по предмету «Физическая культура». Результаты данных тестов легко переводятся в показатели оценки и позволяют проводить сравнение полученных данных [2, 4].

Тестирование физической подготовленности учащихся начальных классов осуществлялось на базе МБОУ СОШ № 13 города Нижневартовска в течение 3 лет с сентября 2010г. по май 2013г. Для тестирования учащихся были отобраны следующие тесты: подтягивание на высокой перекладине из положения виса (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), прыжок в длину с места, бег 30 м, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед сидя, предусмотренные учебной программой по физическому воспитанию для начальной школы, позволяющие оценить соответствующие физические качества при переводе их в оценку. Результаты исследования были обработаны методами математической статистики.

Действительно, проведенные мониторинговые исследования физической подготовленности детей, указали на недостатки в эффективности применения средств и методов педагогического воздействия в процессе физического воспитания. В исследовании приняли участие 24 мальчика и 21 девочка. На протяжении трех лет оценивалась динамика показателей физической подготовленности, представленных выше тестов.

В результате тестирования у мальчиков начальных классов по оценке результатов были выявлены низкие показатели в силовых способностях мышц верхнего плечевого пояса ($M = 2,1$ балла в 1 классе, $M = 2,3$ балла во 2 классе, $M = 1,2$ балла в 3 классе) и гибкости ($M = 1,7$ балла, $M = 0,9$ балла и $M = 1,6$ балла соответственно в 1, во 2 и 3 классах). Динамика показателей в тестах прыжок в длину с места и поднимание туловища из положения лежа на спине, находятся на достаточно высоком уровне (средние данные приближаются к отметке «4») на протяжении всего периода обучения в начальной школе.

Мониторинг тестов по определению скоростных способностей установил динамику к снижению результатов как у мальчиков, так и у девочек. По средним результатам группы не выявлено улучшение показателей в тесте бега на 30м (у мальчиков 1 класса – $M = 6,7$ с, 2 и 3 классов – $M = 6,8$ с; у девочек 1 и 2 классов – $M = 6,8$ с, 3 класса – $M = 6,9$ с). Учитывая, что дети проживающие в регионах Крайнего Севера, в которых особенности погоды ограничивают занятия на улице, не имеют возможности в полном объеме получать часы отведенные на изучение видов легкой атлетики, в частности бега на короткие дистанции. В условиях малого спортивного зала, так же возникает проблема развития изучаемых качеств младшего школьника.

Результаты оценки теста на определения развития мышц пресса у девочек показали нестабильность от исходного уровня. Отмечается снижение данного результата с оценки $M = 3,4$ балла до $M = 1,8$ балла. Анализируя показатели, было выявлено, что у незначительной части девочек отмечается прирост в показателях, который не как не отражается на среднем значении группы. Зафиксирован высокий уровень физической подготовленности группы девочек в тесте – прыжок с места в 1 классе ($M = 4,2$ бал-

ла), однако важно обратить внимание на снижение данного показателя в 3 классе ($M = 2,2$ балла).

Проведенное исследование установило слабые места в физической подготовленности младшего школьника. В ходе проведения мониторинга была выявлена динамика снижения оценки в скоростных и скоростно-силовых качествах мышц ног. На начальных этапах, при обучении движению ног в воде в различных видах плавания, осуществляется динамичное развитие скоростного движения мышц ног, а сопротивление, которое приходится преодолевать в воде, способствует развитию скоростно-силовых способностей.

У мальчиков с 1 по 3 классы остаются плохо развитыми мышцы верхнего плечевого пояса и показатели гибкости. Занятия плаванием, во время овладения и совершенствования гребковых движений во всех стилях плавания, будут способствовать эффективному развитию данных способностей, поэтому следует рекомендовать их организацию во внеурочной деятельности младшего школьника.

Стоит обратить внимание на результаты тестов девочек с 1 по 3 классы, которые указывают на снижение норм в оценке мышц пресса. При организации внеурочных занятий по плаванию в работе с девочками данного возраста следует рекомендовать специальные упражнения, используемые при овладении техникой кроля на спине, которые способствуют развитию мышц пресса.

В заключении следует отметить, что проведение внеурочных занятий по плаванию с учащимися начальной школы важно дифференцировать их по половому признаку. Правильная организация занятий плаванием во внеурочной деятельности, по нашему мнению, будет способствовать успешному развитию физической подготовленности детей, содействовать укреплению их здоровья, формированию потребности к занятиям физической культурой и спортом, приобретению прикладных умений и навыков держаться на воде и наконец, выявлению одаренных детей, с последующим их привлечением в данный вид спорта.

Примечание

1. Красникова О.С. Использование современных технологий в спортивном плавании / О.С. Красникова, А.В. Коричко // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы. – Нижневартговск: Изд-во НГГУ, 2013. – С. 344–351.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: / В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма «Издательства АСТ», 1998. – 272 с.
3. Орлова С.В. Научно-методическое обеспечение системы мониторинга физического развития и физической подготовленности подрастающего поколения / С.В. Орлова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 6. – С. 22–24.
4. Тяпин А.Н. Оценка эффективности проведения мониторинга физической подготовленности школьников / А.Н. Тяпин, Ю.П. Пузырь, И.С. Решетников // Сборник науч. трудов. «Опыт работы в субъектах Российской Федерации по осуществлению мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков, молодежи». – М., 2002. – С. 47–62.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Электронный ресурс] / Федеральный государственный образовательный стандарт. URL: <http://standart.edu.ru> (Дата обращения: 02.03.2014).

Крутикова Н.А.

соискатель

*Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск*

ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ АЭРОБИКИ

Специфика современной соревновательной деятельности (преобладание спринтерских дисциплин и дисциплин в формате масс-старта) позволяет отнести лыжный спорт к видам спорта со сложной технико-тактической деятельностью, требующей высокого уровня развития координационных способностей.

Анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы показывает, что в настоящее время существуют различные взгляды на развитие координационных способностей в процессе подготовки спортсменов. Одни авторы предлагают инте-

грировано осуществлять развитие их в ходе технической подготовки. Другие считают, что воздействие на координационные способности не сводится ни к одной из сторон подготовки, а составляет одну из стержневых основ ее содержания. Третьи продолжают рассматривать место координационной тренировки через призму развития ловкости в системе физической подготовки. Наконец, ряд ученых и тренеров убеждены в необходимости выделения координационной подготовки в качестве самостоятельного и важнейшего раздела подготовки спортсмена, которому присущи определенные задачи, средства и методы развития координационных способностей в том или ином виде спорта [1].

В специальной литературе, освещающей вопросы спортивной тренировки лыжников и лыжниц-гонщиц, проблеме развития и совершенствования необходимых координационных способностей в соответствии с современными требованиями лыжных гонок, не уделяется достаточного внимания. По мнению Т.И. Раменской, В.Н. Манжосова, В.М. Ковязина наиболее существенными факторами, определяющими эффективность соревновательной деятельности лыжников, являются специальная и скоростно-силовая выносливость [2, 3, 4,]. А.В. Шишкина утверждает, что преобладание спринтерских соревнований и соревнований с масс-старта диктует необходимость повышения, как силовых способностей, так и выносливости [5].

В свою очередь, австрийские специалисты Г. Пернич и А. Штаудахер отмечают, что современные технические требования в лыжном спорте имеют чрезвычайно комплексный характер и предполагают наличие всей совокупности координационных способностей, к которым относятся пространственная ориентация с учетом постоянно меняющихся условий местности и трассы, тонкое восприятие обратной реакции организма при скольжении, комплексная реакция и адаптация при изменении качества снега или в экстремальных ситуациях и способность настроить собственный ритм движения на задаваемый соперниками [6, с. 34].

Цель исследования: повысить уровень специфических координационных способностей квалифицированных лыжниц-гонщиц с использованием средств аэробики.

Координационные способности трудно поддаются систематизации, так как характеризуют три ее вида: нервную, мышечную и

двигательную. Тем не менее, существует множество различных классификаций. На наш взгляд, наиболее простая и доступная – это классификация, предложенная В.И. Ляхом (1989). В данной классификации выделены три большие группы координационных способностей: «специальные», «специфические», «общие». Нас в нашем исследовании интересуют специфические координационные способности, которые в наибольшей степени определяют способность к тому или иному виду спортивной деятельности. К наиболее важным специфическим координационным способностям относят: способность к ориентированию в пространстве, равновесию, ритму, способность к воспроизведению, дифференцированию, оценке и отмериванию пространственных, временных и силовых параметров движений, способности к реагированию, быстрой перестройке двигательной деятельности, способности к согласованию движений, произвольное мышечное напряжение и расслабление, статокINETическая устойчивость (П. Хиртц, Д. Блюме, В.И. Лях).

Для отдельных двигательных навыков, имеющих место в различных видах спортивной деятельности, всегда значимы несколько специфических координационных способностей, причем их доминирование в этих навыках различно.

Важнейшие координационные способности необходимые для обеспечения успеха в различных видах спорта не одинаковы. Так к специфическим координационным способностям в лыжных гонках относятся: ритмичность, способность сохранять равновесие, способность к перестроению двигательных действий, способность к реагированию.

В настоящее время в подготовке зарубежных квалифицированных спортсменов (Норвегия, Германия, Австрия) наблюдается тенденция к использованию нетрадиционных средств в спортивной тренировке. Так, например, широкое применение нашли различные формы фитнеса, оздоровительные китайские методики (аэробика, аква-аэробика, йога, пилатес, суставные гимнастики и др.). На протяжении последних десятилетий аэробика используется в спортивной тренировке боксеров, борцов, гимнастов, фигуристов, футболистов (Е.С. Крючек, Е.Б. Мясинченко, М.П. Шестакова, 2000; И.Н. Дубровская, 2008 и др.). Известно, что ведущие футбольные клубы мира давно включают в программу под-

готовки своих игроков специальные занятия аэробикой с целью поддержания функционального состояния, развития ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, а также для психоэмоциональной разгрузки.

Учитывая вышеизложенное, мы предположили, что использование в спортивной тренировке квалифицированных лыжниц-гонщиц аэробики будет эффективным средством повышения специфических координационных способностей.

При подборе упражнений аэробики учитывалось:

- направленное воздействие упражнений на основные рабочие мышцы лыжниц-гонщиц;
- биомеханическое соответствие упражнений технике передвижения на лыжах коньковыми классическими ходами;
- порядок выполнения упражнений по мере последовательного включения мышц в работу в соревновательном упражнении (передвижении на лыжах).

В педагогическом эксперименте приняло участие 30 квалифицированных лыжниц-гонщиц ($n = 30$) в возрасте 14–18 лет, из них 11 человек – кандидаты в мастера спорта России, 19 человек – лыжницы-гонщицы, имеющие I спортивный разряд. Эксперимент проводился в переходном периоде спортивной тренировки (15 апреля – 01 июня 2012 года).

В начале педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах было проведено тестирование. Для определения уровня специфических координационных способностей оценивалась: способность к равновесию, ритмичность, способность к перестроению двигательных действий, способность к реагированию. По предварительным результатам тестов достоверных различий в контрольной и экспериментальной группах не выявлено ($p > 0,05$).

В спортивную тренировку экспериментальной группы 2 раза в неделю были включены занятия аэробикой и 2 раза в неделю – тренировки по общей физической подготовке (общепринятой методике). Контрольная группа тренировалась по традиционной методике (кросс, кросс-поход, спортивные игры) 4 раза в неделю.

Каждое занятие аэробики содержало элемент новизны, что оказывало влияние на формирование двигательных координаций у лыжниц-гонщиц. Запас двигательных умений и навыков посто-

янно увеличивался и обновлялся. Координационная сложность занятий возрастала вследствие увеличения числа вариативности упражнений; повышались требования к точности выполнения, скорости и стабильности выполнения упражнений.

После окончания эксперимента повторное тестирование показало, что, результаты четырех тестов на определение уровня специфических координационных способностей повысились в обеих группах, но в экспериментальной группе результаты выше, чем в контрольной ($p < 0,05$).

По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что использование аэробики в спортивной тренировке квалифицированных лыжниц-гонщиц является наиболее эффективным средством, повышающим специфические координационные способности.

Примечание

1. Бакулев С.Е. Дифференцированный подход к определению спортивно важных координационных способностей боксеров [Текст] / С.Е. Бакулев, О.А. Двейрина, А.С. Саввина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2006. – № 20. – С. 3–9.

2. Ковязин В.М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: учебное пособие [Текст] / В.М. Ковязин, В.Н. Потапов, В.Я. Субботин. – Ч. 1. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 1997. – 179 с.

3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков (очерки теории и методики) [Текст] / В.Н. Манжосов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.

4. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебник [Текст] / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.

5. Шишкина, А.В. Лыжные гонки XXI века: специальная физическая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков [Текст] / А.В. Шишкина. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. – 347 с.

6. Пернич Г. Серия специализированных публикаций Австрийской федерации лыжного спорта: от базового этапа до этапа совершенствования спортивно-го мастерства / Г. Пернич, А. Штаудахер. – 2003. – 207 с.

7. Лях В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск: Полымя, 1989. – 159 с.

Латинова М.Р.

*преподаватель теории и истории физической культуры и спорта
ГАОУ СПО «Альметьевский колледж физической культуры»
г. Альметьевск*

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Триумфально закончились XXII зимние Олимпийские игры в г. Сочи для России: она заняла первое общекомандное место в неофициальном командном зачете.

Актуальность. Сегодня в России, как и в большинстве стран, остро ощущается необходимость организации системы распространения знаний об олимпизме, Олимпийских играх, спортсменах, достигших высоких результатов в спорте, то есть система олимпийского образования.

Олимпийское образование в начале текущего столетия приобрело всемирный характер и заняло реальное место в международном олимпийском движении, постепенно сложившись в особую образовательную сферу.

Из связи олимпийского движения со спортом, и, особенно, спортом высших достижений, вытекает то, что педагогическая деятельность в рамках этого движения должна быть направлена на формирование у детей и молодежи интереса к спорту, потребности к систематическим занятиям спортом, стремления показать как можно более высокие спортивные результаты.

Приобщение подрастающего поколения к идеалам олимпизма, ориентированным на общечеловеческие, гуманистические ценности, связанные со спортом, в современных условиях развития России является исключительно важным фактором в формировании личности. На наш взгляд, это в полной мере должно касаться и учащихся школ, студентов средних и высших профессиональных учебных заведений.

Студенты колледжа физической культуры изучают курс теории и истории физической культуры и спорта, который приобщает их к ценностям олимпизма на втором и третьем годах обучения в колледже.

В апреле 2013 года в двух школах (МАОУ-лицей № 2 и МБОУ «СОШ № 4») и в колледже физической культуры г. Альметьевска (Республика Татарстан) было проведено анонимное тестирование учащихся средних и старших классов. В колледже тестировались студенты 2 и 3 курсов – будущие спортивные педагоги. В опросе принимало участие по 125 человек из каждой школы. Свыше половины – 62% участников из школы № 4 в целом справились с предложенными 20 олимпийскими вопросами, а в лицее – 68% учащихся.

В колледже физической культуры тестировались 56 второкурсников и 80 студентов третьего курса. 50% респондентов (студенты второго курса) справились с 30 предложенными заданиями. Третьекурсникам было предложено ответить на 60 олимпийских вопросов по шести спортивно-педагогическим дисциплинам, изучаемым в колледже. 56% опрошенных продемонстрировали здесь достаточно неплохие знания олимпийской истории. Таким образом, 65% школьников, участвовавших в тестировании, имеют высокий и средний уровень олимпийских знаний, а чуть больше половины (53%) опрошенных студентов колледжа физической культуры в целом справились с предложенными тестами повышенной сложности.

После пяти лет отсутствия в учебном плане колледжа специальной дисциплины по истории олимпийского движения, в 2013–2014 учебном году стало возможным изучение курса «Олимпийское образование» на выпускном курсе. Олимпийская тематика в течение данного периода в теории и истории физической культуры и спорта была представлена 1–2 темами. В содержание тестов по всем спортивно-педагогическим дисциплинам входят олимпийские вопросы. Больше самостоятельности в домашних и классных заданиях показывают студенты при изучении русского языка и культуры речи. Так, в этом учебном году (с октября по март) они писали эссе, очерки, репортажи, интервью и другие творческие задания по олимпийской тематике, в частности, о различных моментах организации и проведения Олимпийских и Параолимпийских Игр в г. Сочи. В период с 7 февраля по 23 февраля 2014 года организованные творческие конкурсы, литературно-олимпийские викторины для студентов 1–2 курсов, олимпийские классные часы на тему: «Олимпизм и политика» для студентов второ-

го и третьего курсов были проведены в основном студентами – членами «олимпийской» команды теоретиков- знатоков олимпизма.

Ежегодно студенты колледжа физической культуры активно участвуют в различных внеурочных мероприятиях, таких как «Олимпийский эрудит», встречи с олимпийской чемпионкой Нагано О. Даниловой, членом параолимпийской команды России по лыжным гонкам и биатлону Р. Илалутдиновым, с мастерами спорта международного класса Ф. Султановой, Ф. Салахиевым и другими знаменитыми выпускниками. В последние годы студенты принимали участие в таких мероприятиях, как «Олимпийский КВН», викторина «Олимпийцы против наркотиков», поэтический конкурс «О спорт! Ты – мир!» и т.д.

В сентябре 2013 года 85 студентам 3 курса было предложено ответить на 20 тестовых заданий с четырьмя вариантами ответов. Цель этого опроса – оценка уровня олимпийских знаний студентов о предстоящей Белой Олимпиаде в г. Сочи. Задания касались вопросов участия не только в целом советских и российских спортсменов на Олимпийских играх, но и участия в них татарстанцев. 40% респондентов в целом справились с заданием, но это, на наш взгляд, свидетельствует о том, что студенты физкультурного колледжа пассивны в использовании различных видов самостоятельной работы. Повторное тестирование с данным контингентом респондентов был проведен в феврале 2014 года, где 60% опрошенных студентов показали уровень знаний «выше среднего».

Кроме теоретического олимпийского просвещения школьников и студентов колледжа физической культуры в процессе учебы в условиях г. Альметьевска, активно используется с этим контингентом практическая направленность олимпийского образования. Ежегодно в колледже проводятся состязания, посвященные предстоящим Олимпийским играм и Универсиадам: «Олимпийская миля», «2013 шагов к Универсиаде», «2014 метров до Сочи» и т.д. В течение последних трех лет команда колледжа успешно участвует в конкурсах знатоков олимпизма, проводимых Уральской Олимпийской академией в городах Шадринске (Курганская область), Стерлитамаке (Республика Башкортостан). В прошлом учебном году команда знатоков из Альметьевского

колледжа физической культуры успешно выступила в Челябинске на XXIV Всеуральской Олимпийской научной сессии, заняв второе место. В октябре 2013 года в рамках Олимпийской научной сессии в Поволжской ГАФКСиТ команда из 5 студентов – знатоков олимпизма – заняла третье место среди 12 вузов и учреждений СПО Республики Татарстан. Кроме того, студенты колледжа выступили с научными исследованиями по олимпийской тематике, а третьекурсница колледжа Оксана Федорова, занявшая второе место, представляла Альметьевский колледж физической культуры в составе команды научно-образовательного кластера «Поволжская ГАФКСиТ» на XXV Всероссийской научной сессии в Москве в конце января 2014 года.

Заключение. Впереди XI зимние Паралимпийские игры в Сочи: Республику Татарстан там будут представлять два спортсмена – М. Зайнуллина и Р. Минигулов. Студентка Альметьевского колледжа физической культуры С. Минникеева находится на учебно-тренировочных сборах в г. Краснодаре в составе паралимпийской сборной Татарстана. Она – активная участница научно-практических конференций и конкурсов, проводимых в Татарстане и России по олимпийской тематике.

Через два года в Рио-де-Жанейро состоятся Игры XXXI Олимпиады, и поэтому студенческой и учащейся молодежи необходимо активнее включаться в разработку интересующих их проблем международного олимпийского и паралимпийского движения, реализовывая их в виде курсовых, дипломных разработок, республиканских и всероссийских конкурсных работ. Естественно, что творческие задания желательны студентам и школьникам регулярно подкреплять практическими действиями: участием в соревнованиях, подготовкой юных спортсменов в период педагогической практики в условиях ДЮСШ и школах.

Таким образом, использование различных форм и методов олимпийского образования в школах и средних профессиональных учебных заведениях позволяет успешно решать основные задачи олимпийского образования учащихся и студентов.

Максимов А.А.

*преподаватель кафедры физического воспитания
Национальный университет пищевых технологий, г. Киев, Украина*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК ПО ПЛАВАНИЮ

Плавание – один из наиболее популярных, массовых и бурно развивающихся видов спорта. Особенно плавание пользуется популярностью у родителей детей дошкольного и младшего школьного возраста, так как плавание является прекрасным способом закаливания, что очень беспокоит родителей дошкольников и учеников младших классов. Поэтому при планировании тренировок с детьми необходимо особенно внимательно относиться к психолого-педагогическим особенностям спортивных тренировок.

Спортивная тренировка это педагогический процесс, который воздействует как на личность спортсмена, так и на его психологическое и физическое состояние. Основываясь на основных положениях спортивной педагогики и внедряя инновационные методики, необходимо упорядочивать педагогическую и воспитательную направленности спортивных тренировок, разработать мотивационную систему, обеспечить правильную психологическую обстановку, направить работу тренера на сотрудничество со спортсменом как с творческой перспективной личностью [4].

В то же время необходимо не забывать о том, что спортивная тренировка все-таки имеет серьезную биологическую основу.

Спортивные навыки спортсмена-пловца формируются на основе длительных адаптаций организма к тренировкам и соревнованиям.

Одной из основных сторон учебно-воспитательного процесса является психолого-педагогическая подготовка, цель которой – формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена к процессу деятельности, к самому себе и окружающим

Психолого-педагогическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер путем систематического управле-

ния состоянием и поведением спортсмена в процессе занятий плаванием [3].

Тренер, используя педагогические наблюдения, характеристики спортсменов, их взаимоотношения, может установить мотивы, причины и содержательную сторону межличностных отношений и руководствоваться ими в создании сплоченного спортивного коллектива.

При формировании у пловцов мотивации для достижения максимально возможного результата, тренеру необходимо учитывать следующее:

- ставить перед спортсменом многолетние перспективные цели;
- подчеркивать его более высокие возможности при реализации этапных целей и ориентировать на цели следующего этапа;
- развивать спортивное честолюбие;
- стимулировать спортсмена поощрениями;
- развивать командный дух;
- отражать в наглядной агитации успехи пловцов;
- привлекать спортсменов к решению отдельных задач, стоящих перед коллективом;
- показывать пример активного и добросовестного отношения к процессу подготовки спортсменов;
- раскрывать связи между достижениями и направленной тренировочной работой;
- объяснять социальные функции спортивного плавания;
- развивать познавательный интерес к учебно-тренировочному процессу [1].

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию представляет собой определенную систему. Процесс подготовки должен учитывать особенности характера и темперамента ребенка.

Например, как показывает практика, для интровертов особенно важен сбор информации об условиях соревнования, необходим для снятия ощущения новизны обстановки, если пловец в данном бассейне стартует впервые. Экстраверты же наоборот, предпочитают соревнования в новых бассейнах.

Пловцов с высоким уровнем нейротизма целесообразно знакомить с графиком заплыва непосредственно перед стартом и не

сообщать запланированный результат, акцентируя его внимание на отдельные моменты проплывания дистанции. Таких спортсменов необходимо отвлекать от предстоящих стартов (остросюжетная литература, музыка). Необходимо следить за состоянием пловцов и в зависимости от его изменения вносить коррективы в тактический план (индивидуализация разминки, времяпровождение до заплыва, психорегулирующая тренировка).

Предстартовая лихорадка или, наоборот, апатия – это следствие психологической неподготовленности, неумение управлять своими нервами, эмоциями и чувствами [2].

В качестве методов саморегуляции можно использовать психорегулирующую и психомоторную тренировку, идеомоторную тренировку и использовать простейшие методы (самоубеждения, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения, релаксацию, аутотренинг и другие).

Особенно важно в учебно-тренировочном процессе воспитывать у пловцов такие социальные нормы как командный дух, патриотизм, товарищество, гуманность, дисциплинированность, честность, критическое отношение к себе и лояльность к товарищу. Все эти качества очень пригодятся маленькому спортсмену на спортивных соревнованиях, где необходимо соблюдение правил соревнований и норм нравственности по отношению к тренировкам и соревнованиям, к себе и людям.

В процессе тренировок спортсмен вступает в межличностные отношения, где очень ярко проявляются особенности характера личности, спортсмен имеет возможность оценить себя в системе отношений.

Широко распространенным методом исследования взаимоотношений в спортивных коллективах является метод социометрии. Популярность метода объясняется его доступностью и простотой проведения. Метод социометрии позволяет выявить:

- особенности авторитета каждого пловца в группе (определение лидера группы)
- отношения сильнейших пловцов между собой и характер их взаимоотношений с менее сильными пловцами;
- негативные межличностные связи отдельных пловцов;
- положение новичков в коллективе;

– сплоченность группы и потребность в общении отдельных пловцов [1].

Темперамент, как практически малоизменяемая составляющая личности, является основой для индивидуализации работы со спортсменами. Так, например, практика показала, что типичный экстраверт общителен, имеет много друзей, коммуникабелен, склонен к разговорным контактам, не любит уединенное чтение и учебу, а типичный интроверт, наоборот, скромнен, склонен к уединению, предпочитает книги общению с людьми, сдержан, сближается только с немногими друзьями, свои действия планирует заранее, неимпульсивен.

При обучении, допускающем индивидуализацию и гибкость, экстраверты достигают больших успехов. Они обладают большой внушаемостью чувствительностью к поощрениям. Для экстравертов характерно более быстрое выполнение начала задания, преодоление дистанции.

Интроверты имеют более низкие пороги чувствительности, лучше переносят монотонию, более чувствительны к наказаниям. При стандартном обучении интроверты показывают высокие результаты.

Исследования, проведенные на пловцах, показали, экстраверты больше приспособлены к спринтерским дистанциям, интроверты – к стайерским дистанциям.

Мотивационная сфера спортсмена является важной стороной психологии личности. Наиболее часто встречающимися мотивами в спортивной деятельности являются: моральные мотивы (долга, патриотизма, коллективизма, мотив самоутверждения, мотивы общения и социальных контактов, мотивы благополучия, познавательные мотивы и другие).

Мотивация спортивной деятельности – это особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих потребностей и возможностей с предметом спортивной деятельности служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата [3].

В таблице 1 приведены упражнения для усовершенствования специализированных восприятий спортсмена-пловца, а также приведены методические рекомендации по их выполнению.

Таблица 1

Упражнения для совершенствования специализированных восприятий спортсмена-пловца и методические рекомендации по их выполнению [1]

Специализированные восприятия	Упражнения	Методические рекомендации
Чувство времени	<p>Преодоление отрезков соревновательной дистанции в интервальном режиме.</p> <p>Преодоление соревновательной дистанции по графику.</p> <p>Преодоление отрезков дистанции с произвольным изменением скорости</p>	<p>Показать результат максимально близкий к планируемому.</p> <p>Прохождение отрезков со скоростью 95, 90, 85, 75% от максимальной.</p> <p>Применять два варианта:</p> <p>1 – Равномерное прохождение дистанции;</p> <p>2 – С возрастанием скорости от отрезка к отрезку.</p> <p>Строго контролировать скорость, сопоставля субъективные восприятия с фактическими данными.</p>
Чувство темпа	<p>Преодоление дистанции разной длины в постоянном темпе.</p> <p>Преодоление отдельных отрезков и дистанций с применением темпа движений выше средне соревновательного.</p> <p>Преодолеть 3-4 отрезка с увеличением темпа при сохранении результата</p>	<p>Обеспечить постоянный темп движений на каждом отрезке дистанции, обеспечить средний темп преодоления соревновательной дистанции.</p> <p>При преодолении отрезков освоить темп на 2, 4, 6 движений в минуту выше или ниже соревновательного первый отрезок преодолеть в бредне соревновательном темпе.</p>

		На последующих отрезках темп увеличить на один цикл по отношению к предыдущему
Специализированные восприятия	Упражнения	Методические рекомендации
Чувство развиваемых усилий	Упражнения на блочных устройствах и тренажерах (Хюттеля-Мертенса, изокинетических и др.), со штангой и отягощениями, выполняемых как при комплексном (зрительном и двигательном), так и при только двигательном контроле. Имитация рабочих движений на различных силовых тренажерах. Упражнения на силовых тренажерах с дозированным сопротивлением	Основное задание изменять величину отягощений и добиваться от спортсмена точного контроля за величиной развиваемых усилий. Дать спортсмену задание изменять величину усилий в диапазоне 50–100% от максимальной. Тренер изменяет сопротивление, а спортсмен должен определить его величину

Интеллектуальные способности являются необходимой предпосылкой роста спортивного мастерства пловцов. Интеллектуальная подготовленность отражает познавательную деятельность пловца, включающую уже приобретенный опыт и знания, а также способность к дальнейшему его приобретению и применение на практике. Форма проведения теоретических занятий зависит от возраста спортсменов. Так, если в группах начальной подготовки это беседы, просмотры кинофильмов, наглядных пособий, то в группах спортивного совершенствования – лекции, самостоятельное изучение, семинары, анализ видеозаписей, тренировочных программ и т.п. Интеллектуальное образование взаимосвязано с мотивацией спортсмена, так как для реализации своих по-

требностей спортсмен должен знать, что и как необходимо делать для достижения успеха в избранной деятельности

Любое занятие плаванием требует от спортсмена, прежде всего, проявления внимания – направленности и сосредоточенности сознания на внешних объектах (объяснение, показ упражнения, внешние сигналы) или на самом себе (ощущения, восприятия, переживания, мысли) в зависимости от целенаправленной установки.

Следует отметить большую роль мышления в познавательной деятельности. Интеллектуальная подготовка должна включать элементы самостоятельной работы и носить проблемный характер. Выполнение домашних заданий, требующих спортивно-прикладных знаний, самостоятельное изучение отдельных вопросов тренировки, проведение судейских и инструкторских практикумов способствует усилению интеллектуальных мотивов, развития творческих возможностей пловца [5].

Примечание

1. Войтенко Ю.Л. Динамика тренировочных нагрузок и работоспособность юных пловцов: автореф. дис. канд. пед. наук / Ю.Л. Войтенко. – М., 1985. – 22 с.
2. Волков Н.И., Науменко В.К., Смирнов Ю.И. Факторная структура специальной работоспособности юных пловцов // Теория и практика физической культуры. – 1978. – № 8. – С. 37–41.
3. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 204 с.
4. Плавание : учеб. для институтов физ. культуры / под ред. Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 288 с.
5. Яковлев Н.Н. Чтобы успешно управлять, надо знать механизмы // Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 4. – С. 21–23.

Митрофанов Е.И.

председатель спортивного клуба НВГУ

Волков Л.А.

*старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин
Нижевартовский государственный университет
г. Нижневартовск*

МОДЕРНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПРОТИВОРЕЧИЯ

Профессиональное образование в России находящееся в состоянии постоянной модернизации предъявляет все новые серьезные требования к своему содержанию, организации, утверждению методологических основ в использовании различных подходов в подготовке специалистов.

А.М. Новиковым (2010) был предложен тезис о смене парадигм образования и переходе от ценностей и мотивов индустриального общества: образование для общественного производства, образование обучающихся как обязанность и деятельность педагога как исполнение профессионального долга, к ценностям и мотивам постиндустриального общества: образованию для самореализации человека в жизни, заинтересованности обучающихся в образовании и заинтересованности педагога в развитии обучающихся [6].

В контексте Болонской декларации формируются новые задачи развития образовательного процесса, в котором основное место должно отводиться личностно ориентированному образованию, направленному на формирование компетентности в сфере профессиональной деятельности, устойчивой мотивации к обучению в течение всей жизни, а также на создание учебной и профессиональной мобильности.

Ж.К. Холодов и В.С. Никитин (2010) продемонстрировали действенно-практическую модель обучения на концептуальной основе личностно-ориентированного образования с опорой на контекстное и проективное обучение, определяющая все необходимое для оптимального решения задач обучения. Ученые-исследователи в области методических разработок в современном

образовательном учреждении (Г.Н. Пономарев, С.Н. Бекасова, А.А. Зиннатнурова, М.Б. Мусакаев, А.З. Зиннатнуров) отмечают, что характер организации и управления методической работой в вузе не в полной мере учитывают современные концепции личностно-ориентированного образования, способствующие реализации профессиональных возможностей специалистов, информационной культуры педагога, что существующая система не дает достаточных условий для личного, творческого самовыражения специалистов, а саморазвитие, самореализация, самосовершенствование преподавателя на стали еще приоритетными ценностями и целью учебно-методической работы в вузе [1, 3, 7].

С введением многоуровневой модели образования ее реализация показала перспективность и плодотворность. Часто выделяется основное преимущество многоуровневой системы – это быстрое реагирование на изменение рынка труда за счет ротации профессиональных образовательных программ.

Однако состояние многоуровневой системы подготовки кадров определяется не столько количеством образовательных программ, сколько их качеством. А одним из важных критериев качества образовательных программ является показатель академической мобильности.

Введение балльно-рейтинговой технологии оценки работы студентов стимулировал переход от коллективной к индивидуальной форме обучения, что предполагает личное участие каждого студента в формировании образовательной траектории.

Ведутся поиск и апробация новых форм организации образовательного процесса. Речь идет, прежде всего, о нелинейной и модульной организации.

Таким образом, реализуются право преподавателя на мобильность в осуществлении программы дисциплины и право студента на личное участие в формировании образовательной траектории, самостоятельное формирование своей образовательной программы, стимулируются регулярность и результативность самостоятельной работы.

Созданы предпосылки модульной организации учебного процесса. Однако нет единого подхода к реализации модульного обучения; преобладает традиционный подход, когда выделяется блок учебной программы (на основе автономных порций учебно-

го материала), объединенный единой целью, задачами, формами и методами. Иногда в единый модуль объединяются не связанные между собой дисциплины.

Аналитический обзор научной литературы показывает, что к настоящему времени намечен ряд направлений в системе непрерывного физкультурного образования. Теоретические подходы к его модернизации разработаны М.Д. Гуляевым, Ю.А. Зубаревым, В.Ф. Костюченко, Т.И. Шамова и др., которые отмечают, что такие составляющие как преемственность и индивидуализированность должны обеспечить непрерывное профессиональное образование от ранней профориентации до становления профессионала, от уровня непродуктивной до уровня продуктивной деятельности. Острой проблемой остается отсутствие преемственности уровней средней и высшей школы, среднего и высшего профессионального образования. На протяжении нескольких лет падает доля выпускников средней школы, способных выдержать вступительные испытания без дополнительной подготовки, а студенты младших курсов проходят длительный период адаптации к вузовской системе обучения [2, 4, 5, 10].

Зубарев Ю.А. считает объективно необходимым проблемное обучение, которое, не противопоставляя свои методы традиционным информационно-сообщающим, способствует не только вооружению студентов знаниями, сколько формированию у них диалектического мышления, без которого невозможны прочные мировоззренческие позиции [4].

В Федеральной целевой программе развития образования на 2006-2010 годы отмечалось, что ведущим составным компонентом непрерывного физкультурного образования является профессиональное образование. В системе этого образования осуществляется подготовка специалистов с правом профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта. Однако существующая система образования в области физической культуры нуждается в совершенствовании. В основу ее модернизации должна быть положена современная концепция непрерывного профессионального образования [9].

Процесс образования будущего специалиста только тогда может быть эффективно управляемым и тем более достичь высокого качества, когда он является составной частью эффективной и

эргономичной технологии образования (обучения). Другими словами, оптимальная и эффективная организация педагогического процесса в вузе с соответствующей современной педагогической концепцией образования невозможна только в результате простого переосмысления и преобразования его отдельных элементов и частей.

В то же время публикации ряда авторов (А. Тертычный, Н. Посталюк, Г. Чирков, И. Свищев, А. Румянцев, Ю. Татур и др.) свидетельствуют о несоответствии реального уровня профессиональной подготовленности современного выпускника вуза социальному заказу общества. Необходимо совершенствование всей педагогической (дидактической, методической) системы в целом: информационно предметной среды, процессов проектирования, конструирования и внедрения адекватных и эргономических технологий образования (обучения), позволяющих одновременно обеспечить: 1) целостный подход к человеку; 2) ориентацию учебного процесса не только на объем усвоенных знаний, но и на качество личности обучаемого; 3) ориентацию на оптимальность, эффективность и удобства взаимодействия преподавателей и студентов; средств обучения и собственно технологий в рамках самой педагогической системы. Все это требует как разработки новых технологий обучения, так и модернизации и интеграции уже разработанных и известных конкретных технологий обучения [8].

Примечание

1. Бекасова С.Н. Организация методического пространства вуза на интегральной основе как фактор повышения информационного потенциала специалистов ИФК / С.Н. Бекасова // Первый международный конгресс «Спорт и здоровье», Россия, СПб. М-лы конгресса в двух томах. – Т. 2. – СПб.: Изд-во Олимп, 2003. – С. 224–226.

2. Гуляев Н.Д. Инновации и технологии непрерывного физкультурного образования в условиях региона: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 2002. – 26 с.

3. Зиннатнурова А.А., Мусакаев М.Б., Зиннатнуров А.З., Габидуллина Г.Р. Профессиональная подготовка специалистов по физической культуре и спорту. Монография. – М.: Научно-изд. центр Теория и практика физической культуры и спорта, 2011.

4. Зубарев Ю.А. Проблемное обучение в вузе и особенности его применения // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2011. – № 1. – С. 153–156.

5. Костюченко В.Ф. Концепция специального профессионального образования в вузах физической культуры в современных условиях: Автореф. дис...докт. пед. наук. – СПб, 1997. – 39 с.
6. Новиков А.М. Основания педагогики: пособие для авторов учебников преподавателей педагогики / А.М. Новиков. – М.: Педагогика, 2010. –208 с.
7. Пономарев Г.Н. Высшее профессиональное образование в области физической культуры: состояние, предпосылки и направления обновления: Монография. – СПб.: изд. РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. – 262 с.
8. Татур Ю.Г. Компетентность в структуре модели качества подготовки специалистов / Ю.Г. Татур // Высшее образование сегодня. – 2004. – № 3.
9. Федеральная целевая программа развития образования на 2006–2010 гг. / Бюллетень Министерства образования и науки РФ. Высшее и среднее профессиональное образование, 2006. – № 3.
10. Шамова Т.И. Управление образовательными системами / Т.И. Шамова, П.И. Третьяков, Н.П. Капустин. – Владос, 2004. –320 с.

Митусова Е.Д.

канд. пед. наук, доцент

*Российский государственный университет физической культуры,
спорта, туризма и молодежной политики, г. Москва*

ПРИНЦИПЫ ОЛИМПИЗМА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В настоящее время спорт и физическая культура являются общепризнанными материальными, интеллектуальными, эмоционально-психологическими и духовными ценностями общества в целом и каждого человека в отдельности [1].

Одной из актуальных проблем современного спорта является утверждение в нем нравственно-этических норм и принципов. Это связано с усиливающимся противоречием с одной стороны, между ориентацией молодых спортсменов и участников олимпийского движения на прагматические ценности, а с другой, теми идеалами и принципами, которые провозглашает олимпийская философия [2].

Согласно философии олимпизма, которая зародилась еще в Древней Греции, атлет не должен стремиться к победе любой ценой. Он должен демонстрировать честное, благородное, рыцарское поведение в спортивных поединках, исходя из убеждения в

том, что самое главное в этих соревнованиях – не победа над соперником, а отвага, мужество, проявляемые в ходе борьбы за эту победу, сам дух борьбы, побуждающий человека к совершенству, к преодолению самого себя, своих слабостей и недостатков. «Нет большей победы, чем победа над собой» – писал древнегреческий философ Платон по поводу этой идеи олимпизма.

Основоположник современного олимпизма Пьер де Кубертен выступал за поддержку стремления олимпийцев к высшим достижениям в спорте, возражал против «чрезмерного сдерживания» результатов, видя в их постоянном росте «притягательность» спорта и его «право на существование». Вместе с тем он подчеркивал, что существует определенная граница, которую нельзя переходить в рамках олимпийских соревнований, как бы ни была желанна победа или установление рекорда. Такой границей Кубертен считал, прежде всего, этические соображения. Для выражения набора этических принципов, на которые должны ориентироваться спортсмены, тренеры, болельщики и другие лица, связанные со спортом, и используется английское выражение «Фэйр плэй» («Fair play»), которое переводится как «честная (или справедливая) игра» [3].

Занятия спортом могут воспитывать у детей и молодежи как позитивные качества (целеустремленность, настойчивость), так и негативные, противоречащие общекультурным ценностям (жестокость, агрессивность). В связи с этим, возрастают требования к подготовке профессиональных физкультурно-спортивных кадров, так как именно им в своей профессиональной деятельности необходимо формировать у спортсменов положительное отношение к идеям олимпизма, в частности, принципам Фэйр Плэй (честной игры) в спорте.

Принципы Фэйр Плэй включают в себя:

1. Уважение к сопернику.
2. Уважение к правилам соревнований и решениям судей.
3. Допинг и любое стимулирование не может быть использовано.
4. Равные шансы – все спортсмены на старте соревнований могут одинаково рассчитывать на победу.
5. Самоконтроль спортсмена – сдерживая свои эмоции, уметь адекватно воспринимать любой исход поединка.

На наш взгляд, представляется важным изучение отношения студентов к соблюдению принципов Честной игры в современном спорте, что и являлось целью данной статьи.

В исследовании принимали участие студенты 1–5 курсов факультета физической культуры Российского государственного университета физической культуры, спорта, туризма и молодежной политики (РГУФКСМиТ) – 149 чел. (112 – юноши, 37 – девушки). Из числа опрошенных студентов 11,1% занимались спортивными единоборствами (самбо, карате и др.), 26,2% – игровыми видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол), 62,2% – другими видами спорта (лыжные гонки, плавание, спортивная гимнастика и др.). Возраст участников исследования составил 17-20 лет. Для изучения отношения студентов ФФК к принципам Честной игры в спорте применялся опросник «Фэйр Плэй» [2], позволяющий выявить:

- идеалы, ценности спорта и олимпийского движения, являющиеся для студентов наиболее привлекательными;
- уровень осведомленности студентов о принципах Фэйр Плэй;
- отношение студентов к соблюдению принципов Фэйр Плэй в спорте;
- отношение студентов к честному, благородному поведению как необходимому атрибуту спорта и повседневной жизни.

В ходе исследования были получены следующие результаты.

Большая часть из числа опрошенных студентов ФФК (89,7%) активно занимается спортом и интересуется вопросами, связанными с ним. Из них 40,8% стремятся к высоким спортивным достижениям, что и является их главной целью на данном жизненном этапе, однако для большего количества студентов (53%) высокие достижения не являются главным мотивом занятий спортом, небольшая часть (6,2%) вообще не стремится к ним.

Смысл спортивных соревнований 77,5% студентов видят в достижении максимальных спортивных результатов; 22,5% – в самом факте участия в них. Кроме этого, 75,5% из числа опрошенных считает, что спорт – это способ стать более здоровым и сильным, что и побудило их к спортивной деятельности. Интересно отметить, что 38,7% студентов считают, что спорт делает человека более честным, справедливым и мужественным.

91,1% из числа опрошенных студентов интересуется Олимпийскими играми и олимпийским движением и высоко оценивает его роль в современном обществе; 70,8% – хотели бы стать его участниками, 8,3% – уже считают себя участниками этого движения.

Известно, что неграмотное проведение Олимпийских игр может приводить к негативным последствиям. В таблице 1 представлены результаты изучения мнения студентов по вопросу негативных последствий, к которым могут приводить Олимпийские игры.

Таблица 1

Доля студентов, высказавших мнение о негативных последствиях Олимпийских игр

Негативные последствия	Очень часто	Иногда	Практически никогда
Усиление проявления агрессивности и насилия среди спортсменов и зрителей	4%	53%	38,7%
Разжигание национализма, вражды между различными нациями, народами, странами	4%	26,5%	67,3%
Неоправданное расходование средств, которые можно было бы использовать для решения более важных социальных задач	18,3%	44,8%	34,6%

Из данных таблицы 1 видно, что большинство студентов ФФК (67,3%) считает, что практически никогда Олимпийские игры не приводят в дальнейшем к разжиганию национализма, вражды между различными нациями, народами, странами. Однако 53% все же отмечают, что иногда они приводят к усилению проявления агрессивности и насилия среди спортсменов и зрителей, а также к неоправданному расходу бюджетных средств (44,8%).

В таблице 2 показаны идеалы и принципы олимпизма, которые являются наиболее привлекательными для студентов.

Таблица 2

**Доля студентов, отметивших наиболее привлекательные
для них идеалы и принципы олимпизма**

Идеалы и принципы олимпизма	В первую очередь	В какой-то мере	Совсем нет
Девиз «Быстрее, выше, сильнее»	45,6%	52,1%	2,1%
Идеал всесторонне и гармонично развитого атлета (спортсмена)	52,1%	45,6%	2,1%
Принцип «Главное – участие, а не победа»	25,5%	46,5%	27,9%
Принцип честной и справедливой борьбы в спорте	95,5%	4,4%	0%

Анализируя таблицу 2, можно отметить, что принцип Честной и справедливой борьбы в спорте является привлекательным для подавляющего большинства студентов (95,5%). Вместе с тем, больше половины студентов (52,1%) привлекательным для себя считают и девиз «Быстрее, выше, сильнее», что тоже можно считать положительным результатом.

Результаты опроса студентов ФФК показали, что с принципами Фэйр Плэй в спорте знакомы хорошо 37,7%; слышали о них – 46,6%; не знакомы – 15,5%. Из числа тех студентов, которые хорошо знакомы с данными принципами, 40,8% узнали о них из средств массовой информации; 32,6% – от преподавателя физической культуры; 24,4% – от тренера.

Настораживает тот факт, что 35,5% студентов не видят ничего плохого в том, что насилие может быть неотделимой частью некоторых видов спорта. В то же время большая часть студентов (53,3%) высказалась против любого насилия в спорте, а 11,2% считают, что таких видов спорта должно быть как можно меньше.

60,8% из числа опрошенных студентов ФФК считают, что в спорте можно добиться больших успехов, ведя только честную борьбу и не нарушая правил; 32,6% ответили, что «не всегда» и только 6,5% – «нельзя». Несмотря на большое количество студентов, положительно относящихся к правилам соревнований, процент умышленно их нарушавших большой – 43,4%, не нарушавших – 56,5%. Основными причинами, заставившими их нарушить правила, студенты отметили следующие:

- желание выиграть;
- не замечает судья;
- так делает соперник.

Иногда нарушать правила соревнований, по мнению студентов, можно в следующих случаях:

- необходимость победить в ответственной игре – 30,4%;
- установка тренера – 21,7%;
- так делает соперник – 18,7%.

Только 30,2% из числа опрошенных студентов считают, что правила соревнований ни при каких обстоятельствах нарушать нельзя. Если правила соревнований нарушены случайно, то 11,1% из числа опрошенных очень сильно переживают по этому поводу; 51,2% – не очень сильно; остальные студенты – либо не переживают, либо не задумываются об этом. По мнению респондентов (76,5%), более высокой оценки и одобрения заслуживают те спортсмены (команды), которые строго соблюдали правила, доставили удовольствие зрителям красотой своих действий, но не добились победы в соревнованиях, чем те, которые добились победы, хотя при этом действовали не очень красиво, допустили нарушение принципов Честной игры. 63% из числа опрошенных хотели бы, чтобы данные принципы были неотделимой частью спорта, остальные (23,5%) высказали сомнение по этому вопросу.

53,3% из числа опрошенных ответили, что их тренер постоянно требует выполнения принципов Честной игры; 42,2% отметили, что тренер в особых случаях разрешает от них отступить; 4,4% высказались о том, что тренер никогда не требовал их соблюдать. На вопрос «Нужно ли принципы Честной игры соблюдать в повседневной жизни?» утвердительно ответили 56,5% студентов ФФК; 43,4% из числа опрошенных считают, что данные принципы надо соблюдать в зависимости от обстоятельств.

Таким образом, изучение отношения студентов к принципам Честной игры в спорте позволяет сделать следующее заключение. При общем положительном отношении студентов к принципам Честной игры в спорте, в реальности студенты-спортсмены иногда могут позволить себе их нарушать и не переживают об этом. Поэтому, в процессе профессионально-педагогической подготовки студентов необходимо осуществлять целенаправленное олим-

пийское образование, основанное на идеях и принципах олимпизма.

Примечание

1. Лубышева Л.И. Митусова Е.Д. Спортивное наследие Олимпийского проекта «Сочи – 2014» как фактор интенсивного развития российского социального института спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – № 2. – 2013. – С. 10–14.

2. Столяров В.И., Баринов С.Ю. Место принципов «Фэйр Плэй» в концепции олимпизма и системе олимпийского образования // Спорт, духовные ценности, культура. – Вып. 6. – М., 1997.

Михалюк Е.Л.

*д-р. мед. наук, профессор, заведующий кафедрой
физической реабилитации, спортивной медицины,
физического воспитания и здоровья*

Малахова С.Н.

*канд. мед. наук, ассистент кафедры физической реабилитации,
спортивной медицины, физического
воспитания и здоровья
Запорожский государственный медицинский университет
г. Запорожье, Украина*

ВЕГЕТАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БОКСЕРОВ

Современному боксу присуща ациклическая работа переменной мощности (во время боя мощность может соответствовать субмаксимальной) с развитием качеств ловкости, быстроты и силы. Кроме того такие черты как возрастающая плотность боевых действий, агрессивная форма ведения боя, сохранение высокого темпа на протяжении всего боя и даже его повышение в последнем раунде. Указанные факторы предъявляют высокие требования к развитию силовых, скоростно-силовых качеств, а также выносливости боксера [2, с. 361]. Для боксеров характерны отно-

сительно высокие цифры максимального потребления кислорода (МПК), в пределах 57,2–61,3 мл/кг.

Имеющиеся сообщения о вариабельности сердечного ритма (ВСР) пока еще не дают полного представления о существе проблемы. И все же использование статистического анализа ВСР для оценки функционального состояния боксеров обусловлено высокой чувствительностью метода, а также тесной связью динамики ВСР с изменением психологического статуса [4, с. 184]. Это позволяет оценивать текущее состояние подготовленности боксера и вносить необходимые коррективы в процесс тренировки, адекватно дозировать нагрузки [1, с. 127].

Согласно данным Е.Н. Терехиной и А.Э. Батуевой [5, с. 27], при исследовании ВСР у мастеров спорта по боксу была выявлена увеличенная мощность церебральных эрготропных механизмов регуляции и вегетативного тонуса. Это свидетельствует о повышенном психоэмоциональном напряжении у спортсменов и централизации управления сердечным ритмом. Показатели симпатических барорефлекторных и вагальных механизмов регуляции вегетативного тонуса боксеров также значительно превышали значения региональной нормы.

Обзор литературы, посвященный изучению параметров ВСР и центральной гемодинамики, показал, что проводившиеся исследования у спортсменов малочисленны и неоднозначны. В большинстве работ не учитывается период тренировочного процесса, характер тренировочной работы, малочисленны случайные выборки, низкий уровень исследуемых спортсменов, разная аппаратура, методики и классификации, что затрудняет интерпретацию получаемых данных.

Целью данной работы явилось изучение показателей вариабельности сердечного ритма, центральной гемодинамики и физической работоспособности у боксеров, влияние спортивной квалификации на изучаемые показатели и определение корреляционных связей между изучаемыми показателями.

Пациенты и методы исследования. На данном этапе развития спортивной медицины исследования у спортсменов вообще, без указания конкретного вида спорта, квалификации, пола, возраста и периода тренировочного процесса не представляет интереса для практики не только врачей, но и тренеров. А современная органи-

зация тренировочного процесса, без выраженного разделения годичного тренировочного процесса, требует уже вносить изменения в график своих исследований. Нами, с учетом вышеуказанных положений, но еще с учетом периодизации, в начале подготовительного периода проведено комплексное обследование, включающее определение антропометрических показателей, показателей variability сердечного ритма, центральной гемодинамики и физической работоспособности у 40 боксеров, которых для удобства интерпретации полученных данных, разделили по спортивной квалификации на две группы. В первую группу вошли 30 спортсменов, имеющих квалификацию от I-го разряда до мастера спорта (МС), средний возраст $16,9 \pm 0,4$ лет, стаж занятий боксом – $5,4 \pm 0,5$ лет. Вторую группу составили боксеры II–III разряда – 10 человек, средний возраст $15,4 \pm 0,8$ лет, стаж занятий боксом – $2,9 \pm 0,3$ лет. Спортсмены обеих групп достоверно различались по возрасту и стажу занятий боксом.

Для анализа вегетативной регуляции сердечной деятельности использовали математические методы анализа ВСР, включающие временные и частотные компоненты сердечного ритма.

Центральную гемодинамику изучали методом автоматизированной тетраполярной реографии по W.Kubiček et al. (1970) в модификации Ю.Т. Пушкаря с соавт. (1970).

Определение физической работоспособности осуществляли по общепринятой методике на велоэргометре с использованием субмаксимального теста PWC_{170} и расчетом относительной величины физической работоспособности, т.е. $PWC_{170/кг}$.

Индекс функционального состояния (ИФС) рассчитывали по формуле, предложенной и запатентованной нами [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты сравнения показателей ВСР у боксеров, в зависимости от квалификации, свидетельствуют о следующем. У спортсменов I-ой группы по сравнению со спортсменами II-ой группы были больше средние величины M_0 на 6,5%, вариационный размах на 21,9%, и меньше на 44,7% вегетативный показатель ритма, однако эти различия носили не достоверный характер.

Что касается индекса напряжения регуляторных систем, то его величина у спортсменов I-ой группы была на 85,7% меньше ($p < 0,05$), чем у боксеров II-ой группы и составила в среднем

46,26±6,21 отн. ед. Полученные результаты свидетельствуют о преобладании парасимпатического звена ВНС у спортсменов I-ой группы. Это подтверждается достоверно меньшими величинами ЧСС, которые составили в среднем 56,4±2,7 уд/мин и были на 17,4% меньше, чем у боксеров II-ой группы ($p < 0,05$).

Частотные характеристики ВСР демонстрируют аналогичную тенденцию, что и временные. Так, величина LF (индикатор симпатического тонуса) на 41,3%, а соотношение LF/HF, свидетельствующее о взаимодействии симпатической и парасимпатической системы, на 43,3% меньше у боксеров I-ой группы по сравнению со спортсменами II-ой группы, однако эти различия были статистически не достоверны.

Наибольшее достоверное увеличение показателя HF (на 89,2%, $p < 0,05$), отражающего парасимпатическую активность, обнаружено у более квалифицированных боксеров, что очередной раз подтверждает превалирование у них парасимпатического звена ВНС.

Таким образом, по совокупности временных и частотных характеристик ВСР у боксеров высокого класса преобладает парасимпатическое звено ВНС.

Результаты анализа показателей центральной гемодинамики свидетельствуют, что у боксеров I-ой группы средние величины СИ составляли 2,708±0,12 л/мин/м² были на 7,9% меньше ($p < 0,05$), чем у спортсменов II-ой группы и соответствовали наиболее экономичному – гипокинетическому типу кровообращения (ТК). У боксеров II-ой группы средние величины СИ соответствовали эукинетическому ТК.

У боксеров I-ой группы соотношение между ТК имело вид: 50%: 43,3%: 6,7%, а у боксеров II-ой группы – 30%: 60%: 10%, соответственно гипо-, эу- и гиперкинетический ТК, т.е. если у первых преобладает гипокинетический, то у вторых – эукинетический ТК, что подтверждает полученные данные, касающиеся средних величин СИ.

Величина относительной физической работоспособности ($PWC_{170/кг}$) у боксеров I-ой группы составила в среднем 18,80±0,6 кгм/мин/кг и была на 14,6% ($p < 0,05$) больше, чем у спортсменов II-III разряда.

Несмотря на то, что индекс функционального состояния у боксеров высокой квалификации был на 12,4% больше, чем у боксеров II-ой группы, и составлял $7,209 \pm 0,37$ отн. ед., эти различия были статистически не достоверны, и соответствовали оценке «ниже средней».

Определенный интерес представляют данные корреляционно-го анализа интегральных показателей у боксеров. У боксеров высокого класса отмечена только отрицательная корреляционная связь между показателем LF/HF и $PWC_{170/кг}$ $r=-0,21$, ($p < 0,05$), а также показателем LF/HF и ИФС, $r=-0,24$ ($p < 0,05$), т.е. по мере увеличения физической работоспособности и ИФС снижается симпатовагальный индекс, свидетельствующий о преобладании парасимпатического звена ВНС.

В то же время у боксеров низкой квалификации число корреляционных связей было больше. Прежде всего, обнаружена тесная положительная корреляционная связь между СИ и ИН, $r=0,52$ ($p < 0,05$), СИ и LF/HF, $r=0,32$ ($p < 0,05$), а также отрицательная – между СИ и $PWC_{170/кг}$, $r=-0,52$ ($p < 0,05$), СИ и ИФС, $r=-0,33$ ($p < 0,05$). Кроме этого, отрицательная корреляционная связь обнаружена между показателем LF/HF и $PWC_{170/кг}$, $r=-0,44$ ($p < 0,05$), а также между LF/HF и ИФС, $r=-0,52$ ($p < 0,05$).

Полученные данные корреляционного анализа свидетельствуют о том, что под воздействием оптимальных тренировочных нагрузок у спортсменов формируется экономически выгодный гипокинетический ТК, который сопровождается преобладанием парасимпатических влияний ВНС, а также высокими величинами $PWC_{170/кг}$ и ИФС.

Выводы:

1. Обследованные боксеры обеих квалификационных групп достоверно отличались по возрасту, стажу занятий боксом, но не имели различий по массе и длине тела.

2. В начале подготовительного периода у боксеров высокого класса определяется преобладание парасимпатического звена ВНС, экономически выгодный гипокинетический тип кровообращения и достоверно большие величины относительной величины физической работоспособности по сравнению с боксерами II-III разряда.

3. Корреляционный анализ, проведенный между показателями ВСР, центральной гемодинамики и физической работоспособности высококвалифицированных боксеров показал отрицательную взаимосвязь LF/HF с показателями PWC_{170/кг} и ИФС, т.е. по мере уменьшения коэффициента симпатовагального баланса, свидетельствующего о преобладании парасимпатических влияний ВНС, происходит увеличение физической работоспособности и индекса функционального состояния.

4. Аналогичный корреляционный анализ, среди изучаемых показателей у спортсменов II-ой группы, подтверждает сведения о том, что преобладание парасимпатического звена ВНС и снижение сердечного индекса до величин, соответствующих гипокинетическому ТК сопровождается повышением показателей физической работоспособности и ИФС.

Примечание

1. Коваленя В.В. Актуальность использования анализа вариабельности сердечного ритма в теории и практике спортивной тренировки боксеров / В.В. Коваленя, Д.В. Якубчик // Материалы XI Международного научного конгресса Современный олимпийский спорт и спорт для всех. – Минск, 2007. – С. 127–129.

2. Майданюк О.В. М'язовий кровообіг у боксерів різних вагових категорій і спортивної кваліфікації / О.В. Майданюк // XIV Міжнародний науковий конгрес "Олімпійський спорт і спорт для всіх". Тези доповідей. – Київ, 2010. – С. 361.

3. Патент на корисну модель № 36013 Спосіб оцінки функціонального стану організму осіб, що займаються фізичною культурою та спортом / МПК(2006) А61В5/00. Михалюк Є.Л., Сиволап В.В., Ткаліч І.В. 10.10.2008. Бюл. № 19.

4. Сабелли Г.К. Психокardiологический портрет: клиническое приложение теории процессов / Г.К. Сабелли и др. // Синергетика и психология. – М.: ИП РАН, 1998. – Т.1. – С. 184–209.

5. Терехина Е.Н. Влияние коррекции патобиомеханики опорно-двигательного аппарата спортсменов-боксеров на функциональное состояние лимбико-ретикулярного комплекса / Е.Н. Терехина, А.Э. Батуева // Теория и практика физической культуры, 2008. – № 4. – С. 27–30.

Михалюк Е.Л.

д-р. мед. наук, профессор, заведующий кафедрой физической реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания и здоровья

Малахова С.Н.

*канд. мед. наук, ассистент кафедры физической реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания и здоровья
Запорожский государственный медицинский университет,
г. Запорожье, Украина*

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ СТУДЕНТОВ ЗАПОРОЖСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

В силу разнообразных социальных, экономических, экологических и других причин, негативно влияющих на здоровье человека, сегодня остро встает вопрос о повышении уровня здоровья различных слоев населения и, прежде всего студенческой молодежи.

На протяжении последних пяти лет количество студенческой молодежи, которая по состоянию здоровья не может в полной мере использовать средства общепринятой системы физического воспитания, и отнесена к специальным медицинским группам (СМГ), увеличилось на 46% [4]. В течение срока обучения в вузе численность таких студентов от первого до третьего курса возрастает на 9% [2]. Во время учебы, с курса на курс, количество здоровых студентов уменьшается в 2–3 раза и по окончании учебы большинство из них имеют те или иные хронические заболевания [3]. В большинстве учебных заведений такие лица освобождаются от занятий физической культурой. Так, по данным И.П. Чабана с соавт. [7] 42,3% студентов, относящихся к СМГ, вообще в школе не занимались физическим воспитанием.

Учитывая случаи внезапной смерти школьников во время занятий по физической культуре в Украине и тот факт, что они в 85% случаев обусловлены кардиальными причинами, с 2009/2010 учебного года всем студентам I-го курса Запорожского государственного медицинского университета (ЗГМУ) проводится элек-

трокардиография (ЭКГ) в 12-ти отведениях, а для уточнения диагноза – эхокардиоскопия (ЭхоКС). Важность проведения ЭКГ и ЭхоКС неоспорима, о чем мы сообщали в наших предыдущих исследованиях [5, с. 117].

Цель исследования – провести ретроспективный анализ количества студентов в СМГ и их распределение на медицинские группы с учетом данных ЭКГ и ЭхоКС у студентов I курса ЗГМУ.

Материалы и методы исследования. Всем студентам, при проведении медицинского осмотра, проводились антропометрические измерения, консультации врачей всех специальностей, функциональная проба 20 приседаний за 30 секунд, орто- и клиностатическая пробы, в обязательном порядке – ЭКГ, при наличии показаний – ЭхоКС.

Полученные результаты. В хронологическом порядке представлены данные медицинского осмотра на момент поступления в университет и после повторного осмотра в начале второго семестра. В начале 2009/2010 учебного года было зарегистрировано 10,6% студентов, относящихся к СМГ, а после первого семестра – 7,9%. В 2010/2011 учебном году, соответственно – 11,6 и 7,8%, в 2011/2012 учебном году – 16,6 и 12,9%, в 2012/2013 учебном году, соответственно 15,7% и 13,4%, в 2013/2014 – 12,6 и 11,8%.

Аналогичный анализ, проведенный Е.Л. Смирновой [6], которая сравнивала численность студентов в СМГ в Днепропетровской государственной медицинской академии за девять лет, показал значительно худшую картину. Так, если в 2001/2002 учебном году число студентов СМГ составляло 1,2%, то в 2009/2010 учебном году – 28,6%, т. е. увеличилось почти в 20 раз. В то же время данные И.М. Головейчука [1] свидетельствуют о том, что количество студентов СМГ в Днепропетровском национальном университете имени О. Гончара намного меньше и составило в 2009 году 1,3%, в 2010 – 1,51% и в 2011 году – 1,88%.

Электрокардиографическое обследование было проведено 3486 студентам, которые поступили на I курс ЗГМУ в период с 2009/2010 по 2013/2014 учебные годы. В 2009/2010 учебном году на I курс ЗГМУ поступило 535 студентов. По результатам ЭКГ в 487 (91,0%) случаях установлено отсутствие отклонений от нор-

мы. Изменения на ЭКГ зарегистрированы у 48 (9,0%) студентов. Среди них: полная блокада правой ножки пучка Гиса (ПБПНПГ) – 15 человек, неполная блокада правой ножки пучка Гиса (НБПНПГ) – 24, перегрузка правого желудочка – 2, синдром преэкситации – 7 (WPW – 4, CLC – 3).

По результатам обследования 633 студентов, поступивших на I курс ЗГМУ в 2010/2011 учебном году, норма по данным ЭКГ установлена у 577 (91,2%) подростков. Диагностированы следующие отклонения: ПБПНПГ – 9, НБПНПГ – 26, неполная блокада передне-верхней ветви левой ножки пучка Гиса – 2, неполная блокада задне-верхней ветви левой ножки пучка Гиса – 1, бифасцикулярная блокада – 2, синдром преэкситации – 10 (WPW – 1, CLC – 9), нижнепредсердный ритм – у 5, ритм электрокардиостимулятора – у 1 девушки. Таким образом, в 2010/2011 учебном году, у 56 (8,8% студентов-первокурсников обнаружены изменения на ЭКГ. В 2010/2011 учебном году ЭхоКС проведено 17-ти студентам. У 11-ти из них не было зарегистрировано патологических изменений структур сердца. У одного студента зафиксирован гиперкинетический тип гемодинамики (на ЭКГ – ПБПНПГ); у 3-х – гипертрофия межжелудочковой перегородки (на ЭКГ – ПБПНПГ – 1, неполная блокада передне-верхней ветви левой ножки пучка Гиса – 1, нижнепредсердный ритм – 1). У одной студентки впервые диагностирован врожденный порок сердца (трехпредсердное сердце), на ЭКГ – нижнепредсердный ритм. У одного студента диагностирована дилатация ЛЖ и относительная недостаточность митрального клапана с регургитацией II степени без легочной гипертензии (на ЭКГ – неполная блокада передне-верхней ветви левой ножки пучка Гиса).

В 2011/2012 учебном году медицинский осмотр прошли 643 студента, поступивших на I курс. В результате ЭКГ-исследования у 572 (88,9%) студентов зарегистрировано отсутствие патологических изменений, у 71 (11,1%) – следующие изменения: отклонение электрической оси сердца вправо у 1 юноши, НБПНПГ у 35 подростков, ПБПНПГ у 7-ми, неполная блокада передней ветви левой ножки пучка Гиса – у 17-ти, синдром преэкситации – у 7-ми (WPW – 3, CLC – 4), бифасцикулярная блокада, нижнепредсердный ритм, миграция водителя ритма и r-pulmonale – по од-

ному. В начале 2011/2012 учебного года проведено 14 ЭхоКС. Из них у 10-ти студентов не зарегистрировано патологических изменений структур сердца. У 2-х студентов зафиксирован гиперкинетический тип гемодинамики (на ЭКГ – ПБПНПГ); у 2-х – впервые зарегистрировано повышение уровня АД до 139/84 мм рт.ст.

По данным медосмотра, проведенного в начале 2012/2013 учебного года, из 903 студентов-первокурсников отклонения на ЭКГ отсутствовали у 818-ти (90,6%) студентов. У 85 (9,4%) – имели место следующие изменения: ПБПНПГ – 1, НБПНПГ – 21, неполная блокада передней ветви левой ножки пучка Гиса – 29, неполная блокада задне-верхней ветви левой ножки пучка Гиса – 1, бифасцикулярная блокада – 10, синдром преэкситации – 9 (WPW – 1, CLC – 8), нижнепредсердный ритм – 8, миграция водителя ритма – 1, ритм электрокардиостимулятора – 1, р-pulmonale – 1, медленный замещающий ритм из атриовентрикулярного соединения – 1, синоатриальная блокада II степени Мобитц I – 2 студента. Проведено 6 ЭхоКС студентам-первокурсникам в 2012/2013 учебном году, которые имели изменения на ЭКГ. Из них у одного студента не зарегистрировано патологических изменений структур сердца. У одного студента – хроническое легочное сердце, гиперкинетический тип гемодинамики (на ЭКГ – р-pulmonale). У одного студента – дилатация левых отделов сердца с сохраненной фракцией выброса (на ЭКГ – синоатриальная блокада II степени Мобитц I). У одного студента – гиперкинетический тип гемодинамики (на ЭКГ – признаки гипертрофии миокарда левого желудочка, АД 150/90 мм рт.ст.). У одного студента – гипертрофия межжелудочковой перегородки, гиперкинетический тип гемодинамики (на ЭКГ – блокада задне-верхней ветви левой ножки пучка Гиса). У одного студента – дилатация левого предсердия, гипертрофия межжелудочковой перегородки. Гиперкинетический тип гемодинамики. Трикуспидальная регургитация I степени. Повышение градиента давления в легочной артерии и аорте (на ЭКГ – медленный замещающий ритм из атриовентрикулярного соединения).

В 2013/2014 учебном году на I курс ЗДМУ поступило 772 студента. У 691 (89,5%) студента на ЭКГ не выявлено отклонений, в 81 случае (10,5%) – обнаружены следующие изменения: отклоне-

ние электрической оси сердца вправо у 1 юноши, НБПНПГ у 28, ПБПНПГ у 1 подростка, неполная блокада передней ветви левой ножки пучка Гиса у 28, бифасцикулярная блокада у 8, CLC у 9, сочетание CLC и нижнепредсердного ритма у 1 студента, нижнепредсердный ритм у 4, миграция водителя ритма у 1 подростка. По результатам ЭКГ-исследования мы считаем, что показания для ЭхоКС имеют 16 студентов со следующими изменениями на ЭКГ: отклонение электрической оси сердца вправо (1), нижнепредсердный ритм (4), полная блокада левой ножки пучка Гиса (1), CLC (9), сочетание CLC с нижнепредсердным ритмом (1).

Анализируя данные ЭКГ студентов I курса за 5 лет можно отметить, что процент подростков, не имеющих отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы достаточно высок и находится в пределах 88,9% – 91,2%. В то же время не изменяется и количество студентов, у которых впервые обнаружены патологические изменения на ЭКГ, с 2009 по 2013 год, соответственно – 9,0%, 8,8%, 11,1%, 9,4%, 10,5%.

Выводы:

1. Согласно результатам, проведенного ретроспективного анализа, количество студентов, относящихся к СМГ, составляет в среднем 13,4%, а на начало второго семестра – 10,76%.

2. Профессионально качественное проведение занятий по физическому воспитанию у студентов СМГ, под контролем врачебно-педагогических наблюдений, позволяет снизить количество студентов СМГ во II-ом семестре.

3. Расширение общепринятого объема профилактического медицинского осмотра студентов, за счет проведения ЭКГ и ЭхоКС, позволяет исключить или подтвердить патологию сердечно-сосудистой системы, что способствует правильному определению медицинской группы.

Примечание

1. Головійчук І.М. Аналіз динаміки захворювань студентів спеціальної медичної групи / І.М. Головійчук // Наука і освіта, 2012. – № 4/СVУ. – С. 46–50.

2. Корягін В.М. До питання стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / В.М. Корягін // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання: [Мат-ли III Міжн.електр. наук-практ. конф.] – Одеса, 2012. – С. 65–68.

3. Максимова Т.А. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на функциональное состояние студентов специальных медицинских групп / Т.А. Максимова // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: [мат-ли XII Всеукр. наук.-практ. конф.]. – Суми, 2012. – С. 61–68.
4. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: [монографія] / О. О. Малімон. – Луцьк, 2009. – 159 с.
5. Михалюк Е.Л. Уровень соматического здоровья и ЭКГ-контроль с целью правильного определения медицинских групп для занятий по физическому воспитанию / Е.Л. Михалюк, С.Н. Малахова, А.А. Черепок, О.К. Лозинская // Актуальні питання фармацевтичної і медичної науки та практики. – Запоріжжя, ЗДМУ. –2012. – № 2 (9). – С. 117.
6. Смирнова О.Л. Проблеми фізичного виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я / О.Л. Смирнова // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання. Мат-ли III Міжн.електр. наук-практ. конф. – Одеса, 2012. – С. 239.
7. Чабан І.П. Оптимізація інтенсивності та обсягу навантаження в заняттях спеціального медичного відділення у відповідності до рівня фізичного стану студентів / І.П. Чабан, І.В. Гаврилко //Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: [мат-ли XII Всеукр. наук.-практ. конф.]. – Суми, 2012. – С. 106

Нохрин В.В.

соискатель

Паначев В.Д.

*д-р. социол. наук, профессор, зав. кафедрой физической культуры
Пермский национальный исследовательский
политехнический университет, г. Пермь*

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Профессиональные компетенции, которыми должны обладать выпускники университетов, ставят новые задачи и к преподаванию физической культуры. С каждым годом все острее поднимаются проблемы оздоровительной направленности образовательного и воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта. Основная форма занятий физической культурой в вузах – учебные занятия. Четыре часа в неделю студенты должны заниматься тем, что им будет предложено, в зависимости от возможностей вуза, климатических условий и конкретной си-

туации. Единой поурочной программы нет, и не может быть. За период обучения в вузе, где происходит становление личности будущего бакалавра, магистра и специалиста, у студентов должна быть сформирована убежденность в необходимости постоянной работы над собой, изучения особенностей организма, рационального питания, оптимального использования своего физического потенциала, ведения здорового образа жизни [1].

Исследование факторов здорового образа жизни показало, что динамика отношений к нему неуклонно ползет вниз и это снижение обусловлено изменениями в социальной среде и общем снижении уровня жизни. Общество не играет должной роли в воспитании сознательного отношения к здоровому образу жизни [2]. Кафедра физической культуры Пермского национального исследовательского политехнического университета в течение 2008–2013 гг. провела мониторинговое исследование. Актуальность данного исследования заключается в том, что более 30% студентов гуманитарного факультета освобождены от занятий в основной группе по физической культуре. В специальной медицинской группе занимаются большинство будущих экономистов, переводчиков, социологов. По данным исследования до поступления в ПНИПУ занимались спортом 65% студентов и сейчас 35% из них хотели бы заниматься плаванием, аэробикой, туризмом, спортивными играми, шахматами. Для повышения мотивации студентов к регулярным занятиям на кафедре физической культуры разработан учебно-методический комплекс по дисциплине «физическая культура». Подготовлена к новому учебному году более совершенная рабочая учебная программа для специальной медицинской группы с учетом индивидуального подхода по каждой группе заболеваний, состояния здоровья студентов. Причем в правила приема абитуриентов необходимо ввести обязательное требование предоставления справки о состоянии здоровья, чтобы с 1 сентября зачисленные студенты могли начинать заниматься физической культурой. Это вызвано тем, что медицинский осмотр проходит формально и поздно, когда учебный процесс уже активно идет. Разработаны комплексные тесты по специальной физической подготовке. Оценка результатов и анализ сдачи тестов дают возможность разработать правильные рекомендации студентам по коррекции функционального состояния и развитию

профессионально важных качеств в процессе плановых учебных и самостоятельных занятий, а также по здоровому образу и стилю жизни. Эти мероприятия позволили повысить мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, которая объективно выражается данными исследования. В прошлом учебном году в университете было проведено более 170 спортивно-массовых мероприятий, которые способствовали формированию спортивной культуры личности студента в условиях вуза [4]. Повышение образовательной направленности физкультурно-спортивной деятельности студентов означает процесс не только телесного развития, но и, главное, духовного обогащения их знаниями, которые способствуют осознанному, творческому отношению к задачам, средствам, методам и формам физкультурно-спортивной деятельности, формированию отношения к спортивной культуре личности как ценности. Принудительные занятия не могут формировать стойкую потребности в них на всю жизнь. И то, что по данным Всемирной организации здравоохранения лишь 5% населения нашей страны занимается оздоровительной тренировкой (в то время как в Японии 80%, а в США – 70%), подтверждает эту мысль. Опрос преподавателей шести вузов нашего города дает близкие цифры: преподаватели, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, составляют около 9% от общего числа педагогов. Т.е. вузовское образование не развило у большинства преподавателей интереса к физическим упражнениям и потребности в регулярных оздоровительных занятиях [3]. Если принципиально не изменить форму проведения занятий, положение не улучшится. Стремиться нужно к тому, чтобы выпускники вузов, получив высшее образование, получили бы и «свой» вид спорта, хобби на всю жизнь. Это было бы инновационным подходом и реальным вкладом в формирование основ здорового образа жизни, и по существу решило бы одну из основных задач, стоящих перед системой физического воспитания в вузах. Для студентов переход к сознательному выбору вида и формы занятий не составляет проблемы, он для них будет и интересным и желанным. Студенты начнут сознательно относиться к занятиям и станут активным элементом системы обучения. Активно будут работать спорт. орги учебных групп, что будет способствовать активному студенческому самоуправлению. Проблемы возникают у преподаватель-

ского состава. Во-первых, произойдет резкое сокращение непрофессионально подготовленных специалистов, и работа преподавателей станет носить творческий лично-ориентированный характер. Во-вторых, выявятся популярные и непопулярные виды спорта (специализации) и преподаватели. Что, конечно, понравится не всем. Возникнет масса организационных вопросов. Но очевидно, что это нормальный процесс.

Для реализации предлагаемого подхода можно рекомендовать следующее:

обязательная проверка состояния здоровья по месту жительства, сдача тестов по физической подготовленности при поступлении в вуз и затем один раз в год, в весеннем семестре, на протяжении всех лет обучения; использование кросса и других упражнений программы по физическому воспитанию для получения информации о состоянии здоровья студента;

самостоятельный выбор вида спорта и обязательное участие в спортивно-массовых мероприятиях, спортивное же мастерство следует рассматривать не только как знания, умения и навыки, но и как творчество, и проявление индивидуальности, самобытности, что необходимо и для развития личности, и для будущей профессии.

Студенту в своей учебной деятельности приходится сталкиваться с ситуациями, когда необходимо проявить профессиональные двигательные компетенции, которым в вузе его не обучили. Это требует от высшего образования необходимости развивать у студента самостоятельность и потребность к накоплению знаний, приобретению компетенций, а не только их потреблению, творческому отношению к полученным знаниям и умениям. Такой подход делает студента активным участником инновационного образовательного процесса [5]. Спортивно ориентированное физическое воспитание, современная инновационная педагогическая технология, от начальной фазы развития должна перейти в практическую реализацию образовательной программы федерального государственного стандарта профессионального образования.

Примечание

1. Формирование здорового образа жизни в условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрег. научно-практ. конф. г. Надым 1–4 марта 2000 г. – Салехард, 2000. – С. 74.
2. Давиденко Д.Н. и др. Особенности модернизации учебной дисциплины «Физическая культура» на современном этапе//Высокие интеллектуальные технологии и инновации в образовании и науке: Мат-лы XV Международной науч.-метод. конф. – Т. 1. – СПб: Изд-во Политехн. ун-та, 2008. – 390 с.
3. Жириков Е.С. Психология управления. Книга для руководителя и менеджера по персоналу. – М. – 2002. – С. 52–58.
4. Паначев В.Д. Спорт в системе физической культуры общества: институциональный подход. Автореферат доктора социол. наук. – ПГТУ, Пермь, 2008. – С. 12-24.
5. Карпухин О.И. Молодежь России: особенности социализации и самоопределения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.isras.ru/socis2003.html> (дата обращения: 14.02.2014).

Парфенова С.О.

*доцент кафедры физической культуры
Майкопский государственный технологический университет, г. Майкоп*

ТОЛЕРАНТНОЕ СОЗНАНИЕ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА: ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ И ПРОБЛЕМЫ

Предметом особого внимания в гуманитарных науках является проблема развития толерантного сознания личности, что отражает реакцию общественного сознания на процесс нарастания агрессивности на всех уровнях человеческого бытия. В России, как и во всем мире, происходит все большее расслоение общества по социальным, религиозным, экономическим и иным признакам, обостряются межэтнические отношения. Важной функцией толерантности в процессе профессионального воспитания выступает гуманитарная функция, суть которой состоит в формировании ценностных ориентаций и интересов будущего специалиста с целью развития духовно богатой личности, умеющей противостоять технократизму и бесчеловечности. Если данная функция не развита, то поведение субъекта, его профессиональная деятельность характеризуются склонностью к авторитаризму, нетерпи-

мостью к иным проявлениям и подходам в решении профессиональных проблем [1]. Получаемые в процессе профессионального обучения знания в этом случае догматизируются. Любое проявление нелинейности, нетипичности в развитии ситуации провоцирует у такого специалиста либо агрессию по отношению к «нестандартному», либо деморализует специалиста и не позволяет принять адекватное решение.

Взаимосвязь толерантной позиции с успешностью специалиста так же становится очевидна при рассмотрении проблем, с которыми сталкиваются выпускники на пути к профессионализму. Серьезным испытанием для молодых людей является не только необходимость применения и пополнения своих знаний в быстро меняющемся мире. Не менее сложной оказывается необходимость адаптироваться к часто не соответствующим ожиданиям молодого специалиста требованиям и условиям работы, выстраивать отношения с работодателем и сотрудниками [2]. При этом важной личностной задачей становится активное освоение новой среды и поиск путей для творческой самореализации в ней. В этих условиях значительно большие перспективы открываются перед тем из выпускников, кто обладает гибким мышлением, способен воспринимать новое и терпимо относиться к различиям во взглядах, мнениях, понятиях, стилях жизни, а так же имеет активную субъектную позицию. Данные качества являются основными характеристиками толерантной личности. Толерантная позиция является системным личностным образованием, вокруг которого формируются необходимые умения и навыки. Она создает личностную направленность, систему отношений к миру, определяет выбор стратегий поведения и мотивацию развития тех или иных способностей.

Таким образом, толерантная позиция специалиста способствует успешному прохождению им двух последовательных этапов на пути к профессионализму: адаптация и успешное функционирование в качестве специалиста в различных и меняющихся условиях рынка труда; активный творческий подход к деятельности, выстраивание ее в соответствии со своей индивидуальностью и реализация себя в профессии; и, следовательно, является фактором выживаемости специалиста в современных социально-

экономических условиях, инструментом его успешной самореализации.

В связи с этим многие исследователи приходят к выводу, что задача формирования личностной толерантности, толерантного сознания приобретает особую актуальность. При этом значительную роль в решении данной задачи отводят системе образования, и в частности, высшего профессионального образования. Именно эта сфера имеет реальную возможность вносить свой вклад в процесс сближения и диалога различных религий, культур, может и должна инициировать развитие человеческих контактов на самых разнообразных уровнях, влиять на выработку правовых норм и важнейших политических решений, на преодоление межгосударственных, межнациональных и многих других противоречий. Только развитая личность, человек высокой общей культуры способен к толерантному мышлению и поведению. Высшее образование, как часть общей образовательной системы, способно эффективно работать в этом направлении. В первую очередь это, по-видимому, касается подготовки специалистов – гуманитариев, призванных влиять на формирование общественного сознания.

Результаты исследования мотивационно-смысловой сферы личности свидетельствует о чувствительности субъективной сферы студентов к разного рода влияниям – внешним и внутренним, – имеющим место в жизни, в процессе развития, личностном и профессиональном становлении молодых людей, что свидетельствует о возможностях целенаправленной деятельности по формированию мотивационно-смысловой сферы со стороны организаторов учебно-воспитательного процесса.

Таким образом, становится очевидной не только необходимость, но и многочисленные возможности и предпосылки развития толерантной позиции студентов в процессе вузовской профессиональной подготовки. При этом особенно важно определение основных факторов, влияющих на ее развитие.

Прежде всего, важно было понять, изменилось ли толерантное сознание студентов, по их собственному мнению, за время обучения в МИФКИС. Достаточно большое количество студентов, как очно-заочного (44%), так и специализации «теории и методики хоккея» (29%) стали более терпимо относиться к окружающим

людям. Сами респонденты считают, что на данное обстоятельство в большей степени повлияли следующие факторы:

- возраст, т.к. с течением жизни становишься все более терпимым (26% от всего числа ответивших респондентов);
- полученные в институте знания (22%);
- преподаватели института (36%);
- институтские друзья (12%).

Многие студенты считают, что преподаватели института на своих занятиях (знаниями, личным поведением, примерами и т.д.) стараются повысить общий уровень толерантности студентов.

Исходя из проведенного анализа, представленные в образовательной среде института ценности в значительной степени транслируются студентам преподавателями. В процессе профессиональной подготовки особое значение для обучающихся принимают ценности, соотнесенные с их будущей профессией. В этой связи важной является такая характеристика выборки, как профессиональная направленность. Выбор в качестве обследуемой группы студентов физкультурного института обусловлен тем, что толерантная позиция является профессионально важным качеством для данной профессии. Следуя предложенной обозначенной логике, представленность в образовательной среде института ценность толерантности должна проявляться в представленности данной ценности в сознании студентов, актуализируясь в соотнесении с их будущей профессией.

Таким образом, результаты проведенного тестирования и социологического опроса, позволили выделить три основных фактора, которые оказывают влияние на уровень и развитие толерантности студентов:

- социальные установки, эталоны, нормы, стереотипы, господствующие в обществе;
- ближайшее окружение личности (семья, учебный коллектив, друзья) и, соответственно нормы и образцы поведения данных групп;
- психофизиологические особенности личности (пол, возраст, темперамент и т.д.).

В целях изучения мнения респондентов относительно возможных мер, которые необходимо предпринимать для повышения

уровня толерантности студентов МИФКИС был задан соответствующий вопрос. Студенты считают необходимым введение специального курса, где они могли бы получить больше информации о том, что такое толерантность, какие бывают виды толерантности, какие факторы влияют на уровень толерантности и т.д. Важным моментом является то, что сами сегодняшние студенты будущие педагоги и специалисты по работе с молодежью, и им самим предстоит в ближайшее время формировать толерантное сознание детей и подростков.

Результаты проведенного тестирования и социологического опроса, позволили выделить три основных фактора, которые оказывают влияние на уровень и развитие толерантности студентов:

- социальные установки, эталоны, нормы, стереотипы, господствующие в обществе;
- ближайшее окружение личности (семья, учебный коллектив, друзья) и, соответственно нормы и образцы поведения данных групп;
- психофизиологические особенности личности (пол, возраст, темперамент и т.д.).

Примечание

1. Митусова Е.Д. Социология молодежи. Программа цикла общих профессиональных дисциплин федерального компонента ОПД.Ф.04 для студентов, обучающихся по специальности 040104.65 – «Организация работы с молодежью». – М.: 2011.

2. Парфенова С.О., Шевченко О.Ю. Подготовка спортивного педагога в образовательном пространстве училища олимпийского резерва Физическая культура, туризм и спорт: Мат-лы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Институт развития образования, 2009. – 338.

Пащенко А.Ю.

канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин

Пащенко О.И.

канд. пед. наук, доцент кафедры информатики и методики преподавания информатики

Нижевартовский государственный университет, г. Нижневартовск

ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА: ОСОБЕННОСТИ И ВОЗМОЖНОСТИ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

В настоящее время одной из приоритетных задач в политике нашего государства является решение проблемы, касающейся сохранения здоровья населения страны. Актуальными в рамках данной проблемы являются вопросы профессионального здоровья, в частности, здоровья современного педагога.

Здоровье педагога актуальная и многоаспектная проблема. Обозначая ее значимость, многие исследователи указывают на то, что профессиональное здоровье педагога – это основа эффективной работы современных образовательных учреждений и их стратегическая проблема [1, 2, 3].

Для решения важнейших задач, стоящих перед обществом необходимо здоровое поколение. Оценить значимость здоровья педагога при таком подходе нетрудно: больной педагог не может воспитать здоровых детей. Таким образом, здоровье педагога необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества.

Исследования показывают, что педагоги, как профессиональная группа, отличаются низкими показателями здоровья. Сегодня необходимо говорить об их здоровье, имея в виду единство физического, психического и социального благополучия человека принцип триединого представления о здоровье. Но чаще всего, здоровье педагогов, как и других профессиональных групп, изучается в основном под медицинским углом зрения, при котором анализируются медико-статистические показатели.

Деятельность педагога предполагает постоянное взаимодействие с людьми, что требует от него мобилизации всех ресурсов.

Одной из особенностей труда педагога является необходимость проявлять постоянный самоконтроль, преодолевать свое эмоциональное напряжение, поддерживать концентрацию внимания для достижения высоких педагогических результатов. Другая особенность педагогической деятельности – необходимость постоянно распределять внимание, выполнять несколько видов деятельности одновременно.

По сравнению с другими профессиональными группами среди педагогов наиболее высок риск возникновения невротических расстройств, накопления тяжелых форм неврозов, соматических проблем. Постоянное перенапряжение приводит к ряду таких соматических заболеваний, как язва желудка, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, гипертония.

К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся:

- миопия (близорукость);
- ларингит;
- синдром хронической усталости;
- гиподинамия;
- остеохондроз.

Причинами вышеперечисленных заболеваний являются:

- ненормированный режим труда и отдыха;
- низкая двигательная активность;
- стрессовые ситуации;
- отсутствие системы психопрофилактических мероприятий.

Многие исследователи изучают вопросы психологического обеспечения профессионального здоровья педагогов, рассматривают факторы профессионального выгорания, предлагают методики профилактики и психологической коррекции стресса у педагогов, разрабатывают программы укрепления их профессионального здоровья.

Особое внимание уделяется поискам методов, способствующих повышению уровня стрессоустойчивости и равновесию эмоциональной сферы педагога.

Каждый человек должен уметь владеть своими эмоциями и чувствами.

Борьба с негативными проявлениями стресса, как правило, ведется самыми разными средствами:

- снижение стрессовых ситуаций;
- медицинская помощь в лечении уже возникших заболеваний;
- психологическая помощь, позволяющая педагогу повысить свою устойчивость к стрессу.

Бороться с негативными эмоциями необходимо с помощью специально созданных тренингов. Умение пользоваться способами саморегуляции своего эмоционального состояния может помочь педагогу снизить психоэмоциональное напряжение и сохранить свое здоровье. Психорегуляция включает в себя занятия спортом, методы релаксации, аутогенную тренировку. Одним из способов саморегуляции своего эмоционального состояния является самовнушение.

Не менее актуальной в настоящее время в области профессионального здоровья является задача, заключающаяся в овладении педагогами необходимыми здоровьесберегающими приемами и методами в условиях информатизации образования. Современное инновационное образование предусматривает значительное расширение роли информационных технологий и не секрет, все это сопровождается определенными проблемами со здоровьем всех участников данного процесса.

Отрицательное влияние компьютера на здоровье человека характеризуется: сидячим положением, большим зрительным напряжением, большая нагрузка на руки и кисти, электромагнитное излучение, а также нервно-эмоциональным напряжением, связанным с влиянием компьютера на нервную систему и психику человека.

Человек длительное время работающий за компьютером подвергается риску сердечно-сосудистых заболеваний, различных заболеваний глаз, двигательного аппарата, органов желудочно-кишечного тракта, психических расстройств.

Для уменьшения последствий работы за компьютером необходимо применять следующие профилактические методы:

- гимнастика для глаз, уменьшающая усталость;
- упражнения для снятия усталости рук и профилактики нарушений осанки;
- контроль продолжительности работы за компьютером;

– организация рабочего места за компьютером в соответствии с требованиями к помещениям, к их микроклимату и оборудованию.

На основании вышесказанного можно сделать следующие выводы.

Для сохранения здоровья педагога необходимо применять:

- лечебно-оздоровительные упражнения;
- упражнения на устранение отрицательной энергии, контроль ситуации;
- упражнения на снятие психомышечного напряжения, на уверенность в себе;
- антистрессовая гимнастика;
- звуковая гимнастика;
- профилактические методы, уменьшающие последствия работы за компьютером.

Так же необходимо следить за своим физическим здоровьем, а именно: полноценное разнообразное питание и сон, режим труда и отдыха, регулярные занятия спортом.

Соблюдать психоэмоциональное равновесие: позитивное мышление, оптимизм, управление эмоциями, доброжелательное отношение к людям.

Деятельность педагога является напряженной в эмоциональном, коммуникативном и информационном планах. Однако, педагог, воспринимающий себя благополучным и здоровым, имеет больше шансов на успех в профессиональной деятельности.

Основными мероприятиями для общеобразовательных учреждений должны явиться:

- включение в план работы образовательного учреждения мероприятий по здоровьесбережению для педагога;
- стимулирование педагогов, ведущих и пропагандирующих здоровый образ жизни;
- создание условий для безопасного и здоровьесберегающего труда.

Примечание

1. Митина Л.М. Профессиональное здоровье учителя: стратегия и технология // СЭТС / Социально-экономические и технические системы: исследование,

проектирование, организация. Камская государственная инженерно-экономическая академия (КамПИ) 2003–2006. – № 15. – 2006. – С. 28–37.

2. Печеркина А.А К вопросу изучения профессионального здоровья педагога // Современные наукоемкие технологии. – № 6. – 2009. – С. 40–42.

3. Цыдыпова С.Д. Психологические особенности регуляции профессионального здоровья педагога высшей школы // Педагогические и психологические науки: современные тенденции: материалы международной заочной научно-практической конференции. – Новосибирск: Изд. «Сибирская ассоциация консультантов», 2012. – 162 с.

Пащенко Л.Г.

*канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры
теоретических основ физического воспитания*

Нижевартовский государственный университет, г. Нижневартовск

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММ ЛАГЕРЕЙ ОТДЫХА ДЕТЕЙ, РЕАЛИЗУЕМЫХ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРНОГО ГОРОДА

Одной из острых в северном регионе остается проблема обеспечения занятости и укрепления здоровья школьников в период летних каникул. Ее решением занимаются муниципальные органы управления образованием, органы социальной защиты, руководители общеобразовательных учреждений, педагоги и родители.

Создать условия для самоопределения, самореализации и развития школьников призваны летние оздоровительные лагеря [2, 3]. В зависимости от решаемых задач и реализуемых программ детские лагеря классифицируют как: оздоровительный лагерь, лагерь санаторного типа, трудовой лагерь для подростков от 12 до 17 лет, лагерь выходного дня, обучающий, спортивный, лагерь актива, профильный лагерь с четко определенной направленностью деятельности детей, лагерь отдыха – школьный лагерь дневного пребывания, располагающийся на базе школ и учреждений дополнительного образования, функционирующий только в дневное время [1, 7].

В соответствии с Приказом Министерства образования РФ «Об утверждении порядка проведения смен профильных лагерей,

лагерей с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха», лагерь с дневным пребыванием – это форма оздоровительной и образовательной деятельности в период каникул с обучающимися общеобразовательных учреждений и образовательных учреждений дополнительного образования детей с пребыванием обучающихся в дневное время и обязательной организацией их питания [4, 7].

Не зависимо от вида деятельности и реализуемых программ, учредители и администрация детских оздоровительных лагерей призваны обеспечить безопасное комфортное пребывание детей, сохранение их физического и психического здоровья, что особенно важно для детей, проживающих в северных регионах. В связи с этим, важным является изучение влияния программ различной направленности, реализуемых в лагерях дневного пребывания на показатели здоровья детей.

Мы решили изучить, как влияют программы различной направленности, реализуемые в лагерях дневного пребывания на показатели здоровья детей. Для этого были использованы методы: анализ документальных источников, антропометрия, общеклинические методы исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, психологическое тестирование, методы математической статистики.

Исследование проводилось в период летней оздоровительной кампании 2013 года в г. Нижневартовске и Нижневартовском районе ХМАО-Югра. В нем приняли участие дети лагерей дневного пребывания: «Смайл», организованного на базе подростковых клубов по месту жительства «Центра детского творчества», юные пловцы спортивно-оздоровительного лагеря «Олимпия» детско-юношеской спортивной школы, школьники, посещающие загородный оздоровительный лагерь дневного пребывания детей и подростков «Островок Надежды» Социально оздоровительного центра семьи и детей «Голубое озеро», а также девочки, посещающие творческую площадку «Мастерская детства» «Регионального историко-культурного и экологического центра». Всего в исследовании приняли участие 42 девочки и 29 мальчиков в возрасте 10–11 лет.

Программы лагерей дневного пребывания «Смайл», «Олимпия», «Островок надежды», «Мастерская детства» приняли уча-

ствие в городском конкурсе вариативных программ в сфере организации отдыха, оздоровления и занятости детей, подростков и молодежи в каникулярный период, проводимом администрацией города Нижневартовска и района, получили финансовую поддержку. Сроками реализации программ обозначено открытие лагерных смен 3 июня 2013 года. Продолжительность смены во всех лагерях составила 21 день.

Анализ программ, реализуемых в этих лагерях, показал следующее. В лагере «Смайл» организация отдыха включала в себя разовое питание, обеспечение развлечений, физкультурно-оздоровительную деятельность, экскурсионные мероприятия, работу, направленную на развитие творческих способностей ребенка. В лагере реализовывалась программа дополнительного образования детей «Уличное движение», которая предусматривала освоение детьми элементов брейк-данса.

Содержание программы лагеря, реализуемого на базе ДЮСШ, направлено на совершенствование умений юных спортсменов в выбранном виде спортивной деятельности в гармоничном сочетании с различными формами оздоровительной и досуговой деятельности, развитием разнообразных творческих способностей детей. У пловцов были предусмотрены 2-х разовые тренировки.

Загородный лагерь «Островок Надежды» реализовывал спортивное, творческое, коммуникативное, интеллектуальное, лидерское направления. Программой лагеря предусматривались разнообразные мероприятия. Весь день дети занимались разнообразными видами деятельности. Особенностью лагерной смены является ежедневный подвоз детей из г. Нижневартовска к месту проведения лагеря.

На площадке «Мастерской детства» в специально оборудованных помещениях проводились занятия и мастер-классы по ткачеству, керамике, работе с тканью и современному декоративно-прикладному искусству, уделяя особое внимание эстетическому воспитанию детей, развитию фантазии и художественного вкуса.

В начале и в конце лагерной смены нами был изучен ряд показателей, характеризующих психофизиологическое состояние детей, и определена динамика их изменений.

Изучив физическую работоспособность девочек по тесту Руфье-Диксона, оказалось, что у юных пловчих работоспособность к концу смены повысилась, тогда как у остальных девочек она снизилась, особенно это выражено у девочек из загородного лагеря. У мальчиков, занимающихся плаванием, мы наблюдаем стабильную способность выполнять физическую работу и снижение показателей работоспособности у представителей подросткового клуба и особенно загородного лагеря (индекс Руфье-Диксона у них увеличился на 4,3%). Следовательно, тренировки, проводимые в лагере Олимпия, положительно повлияли на работоспособность детей. Длительные переезды к месту пребывания загородного лагеря детей и организация насыщенной и разнообразной деятельности привели к снижению работоспособности и у мальчиков и у девочек.

Весом-ростовой индекс у девочек и у мальчиков существенно не изменился, что позволяет сформулировать заключение о том, что питание было достаточное и расходы энергии, вероятно, покрывались энергией потребляемой пищи.

Жизненный индекс – характеризует функциональное состояние дыхательной системы. Наибольшие темпы прироста этого показателя наблюдаются у девочек, занимающихся плаванием и девочек из подростковых клубов. Небольшое снижение жизненного индекса отмечено у девочек, занимавшихся рукоделием. У мальчиков пловцов также наблюдается увеличение жизненного индекса, что говорит о положительном влиянии организованных занятий на состояние дыхательной мускулатуры. У мальчиков, посещающих загородный лагерь, показатели не изменились.

Наибольшие показатели темпов прироста силовых индексов, характеризующих физическое развитие, в частности силу мышц кисти, отмечаются у девочек, занимающихся плаванием в лагере «Олимпия». У девочек из «Мастерской детства» и загородного лагеря показатели, как и у мальчиков не изменились. У мальчиков пловцов также были отмечены наибольшие темпы прироста силовых индексов. У мальчиков из подростковых клубов этот показатель также увеличился.

Нами были изучены показатели функционального психоэмоционального состояния при помощи опросника «САН» (самочувствие, активность и настроение). Данный тест позволяет оценить

самочувствие, как комплекс субъективных ощущений, отражающих степень комфортности состояния человека; физическая и психическая активность; настроение, как эмоциональный фон [5]. Результаты исследования показали, что у мальчиков, посещающих загородный лагерь «Голубое озеро», отмечаются самые низкие показатели самочувствия (5,8 баллов). У девочек, отдыхающих в различных лагерях, показатели самочувствия существенно не отличаются. У девочек из спортивного лагеря «Олимпия» выявлены высокие показатели активности (6,9 баллов), самые низкие – у девочек, занимающихся рукоделием в «Мастерской детства» (5,6 баллов). Выявлена низкая активность мальчиков лагерей «Смайл» (4,8 баллов) и «Голубое озеро» (5,0 баллов). Настроение у девочек во всех лагерях выше, чем у мальчиков. Более низкие показатели отмечаются у юных мастериц (6,2 баллов), что может быть объяснено особенностями видов деятельности, реализуемыми во время лагерной смены. У мальчиков-спортсменов наблюдается более высокий эмоциональный фон (средний балл – 6,5).

Для изучения особенностей проявления мотивации детей использовался опросник А.А. Реана [6], позволяющего выявить мотивированы тестируемые на успех или на избежание неудачи. Анализ полученных результатов показал, что более высокие средние показатели наблюдаются у девочек из подростковых клубов, посещающих лагерь «Смайл» (15,4 балла). У мальчиков из этого же лагеря результаты ниже (13,0). Мальчики из оздоровительного лагеря «Голубое озеро» имеют самые низкие средние показатели – 12,0 баллов. Мотивация мальчиков и девочек, занимающихся в лагере «Олимпия», существенно не отличается – 14,5 и 14,6 баллов соответственно.

Проведенное исследование показало, у мальчиков и девочек, посещающих лагерь на базе спорткомплекса Олимпия, имеющего спортивную направленность и у детей из подростковых клубов по месту жительства наблюдаются положительные изменения показателей здоровья. Тогда как у девочек, занимавшихся в творческой «Мастерской детства» и у детей из загородного лагеря дневного пребывания «Островок надежды» за время работы лагерной смены снизилась физическая работоспособность и появилась тенденция к ухудшению показателей здоровья. Вместе с

этим, у мальчиков из «Голубого озера» отмечаются самые низкие показатели самочувствия, активности, настроения и проявления мотивации на успех. У юных спортсменов наблюдается комфортное текущее состояние и оптимальный эмоциональный фон. У девочек рукодельниц отмечается низкая активность, но при этом выражается мотивация на успех. Девочки лагеря «Смайл» более остальных мотивированы на успех и проявление самочувствия, активности и настроения позволяют им иметь комфортное психоэмоциональное состояние. А у мальчиков наблюдаются низкие проявления физической и психической активности (по тесту САН) и меньшая мотивированность на успех.

Полученные результаты позволили определить эффективность реализуемых программ летнего отдыха и в дальнейшем позволят разработать рекомендации по повышению оздоровительной эффективности летнего отдыха детей.

Примечание

1. Голиков Н.А., Мясников А.Ю. Педагогика летнего отдыха: оптимизация качества жизни детей // Известия Саратовского университета им. Н.Г. Чернышевского. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития, 2010. – № 1. – Т.3. – С. 84–90.
2. Григоренко Ю.Н. Путина М.А. КИПАРИС-4. Учебное пособие по организации досуга детей в лагере и школе. – М.: Педагогическое общество России, – 2003 с.
3. Методическое пособие по организации летнего отдыха детей. / Под ред. Е.Г. Мазуровой. – Х-Мансийск: ГУИПП «Полиграфист», 2002.
4. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности детского оздоровительного лагеря: Методическое пособие. Под. Ред. Т.В Токаревой. – Нижневартовск: Издательство, 2002.
5. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. – Самара: Издательство БАХРАХ-М, 2001. – 672 с.
6. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. – СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2004. – С. 146–147.
7. Шумилина Т.О. Детский оздоровительный лагерь: требования к безопасности организации летнего отдыха детей и подростков // Народное образование, 2012. – № 3. – С. 155–159.

Пащенко Л.Г.

*канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теоретических
основ физического воспитания
Нижевартовский государственный университет*

Фаррахова М.М.

*учитель физической культуры высшей категории
МБОУ «СОШ № 40», г. Нижевартовск*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ АЭРОБНЫХ НАГРУЗОК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является приоритетной социальной задачей общества и государства. Период онтогенеза от 6 до 18 лет, когда организм ребенка является наиболее чувствительным к действию эндогенных и экзогенных факторов и происходит формирование здоровья на дальнейшую жизнь, совпадает с важнейшим этапом – получением общего среднего образования.

Статистика показывает, что здоровье учащихся за период обучения в школе ухудшается. Среди функциональных расстройств наиболее распространены нарушения костно-мышечной системы, органов зрения, нарушения эндокринной системы и расстройства питания, функциональные расстройства нервной системы. Нарушения сердечно-сосудистой системы (ССС) занимают второе место среди всех функциональных отклонений [1]. По мнению И.В. Пляскиной, значительный вклад в ухудшение здоровья школьников вносит школа – несоответствие существующим гигиеническим требованиям условий обучения, интенсификация процесса обучения и большие учебные нагрузки, недостаточная двигательная активность школьников и др. [3]. Вместе с этим, фактором риска в формировании здоровья школьников является проживание в неблагоприятных природно-климатических условиях, к которым относятся условия Крайнего Севера. Все это диктует необходимость поиска решений, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей и подростков. Одним из таких решений может стать организация физического воспитания школьников таким образом, чтобы принцип оздоровительной

направленности не декларировался, а осуществлялся на практике, выполняя профилактическую и развивающую функции.

Основные средства физического воспитания школьников представлены в программно-нормативных документах. Наблюдаемое снижение уровня здоровья требует поиска таких средств, применение которых в учебном процессе по физической культуре будет способствовать укреплению и повышению уровня здоровья, расширению адаптационных возможностей растущего организма, вместе с этим, не будут изменять структуру урока, вносить существенные изменения в программу физического воспитания, нарушать требования к результатам обучения.

Предполагаем, что такими средствами могут стать дополнительные аэробные нагрузки, применяемые на уроках физической культуры: бег в условиях спортивного зала, кроссовая подготовка на улице, лыжная подготовка, подвижные игры на улице, используемые в подготовительной и основной частях урока. Отличие от традиционных уроков заключается в более длительном выполнении этих нагрузок до 10–15 минут, при учете индивидуальных особенностей занимающихся (наблюдение за внешними признаками утомления, контроль ЧСС). А также прыжки через скакалку продолжительностью 3–5 минут, применяемые в подготовительной части урока. Из числа релаксационных средств, были выбраны дыхательные упражнения, упражнения на растягивание и на расслабление, используемые в подготовительной и заключительной частях урока физической культуры.

Выбор этих средств обусловлен появлением новых направлений оздоровительной физической культуры, дающих несомненный оздоровительный эффект: оздоровительной аэробики, степа, джаза, гидроаэробики и др. В их основе лежит применение аэробных нагрузок, способствующих повышению адаптационных способностей ССС, дыхательной системы, ЦНС, активизирующих и совершенствующих обменные процессы в организме. Кроме того, такие нагрузки оказывают тренирующее воздействие на занимающихся, повышают уровень развития физических качеств. Вместе с этим, оздоровительный эффект таких физических упражнений будет наблюдаться лишь в тех случаях, когда они будут рационально сбалансированы по мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся

[4]. Высокий оздоровительный эффект также наблюдается при занятиях стретчингом известным, как методика развития гибкости в статических положениях [2]. Такие статические упражнения способствуют регуляции тонуса мышц, эластичности сухожилий и связок, вместе с этим улучшается кровоснабжение задействованных в работе мышц, что в свою очередь приводит к снижению периферического кровоснабжения и повышению экономизации работы сердца. Для повышения адаптационных способностей ССС занимающихся на занятиях физическим воспитанием необходимо использование разнообразных дыхательных упражнений, имеющих неоспоримый оздоровительный эффект, например, дыхательные упражнения из системы йоги, дыхательную гимнастику Стрельниковой и др. [2].

Цель настоящего исследования: изучение влияния дополнительных аэробных нагрузок, применяемых на уроках физической культуры, на показатели гемодинамики подростков 12–14 лет.

Исследование проводилось с сентября 2009 г. по ноябрь 2012 г. на базе МБОУ «СОШ № 40» г. Нижневартовска в период обучения школьников с 5-го по 7-й класс. Контрольную группу составили 16 юношей и 23 девушки, в экспериментальную вошли 22 юношей и 22 девушки. Учебный процесс по физической культуре в контрольной группе осуществлялся по традиционной программе физического воспитания 3 раза в неделю, в экспериментальной группе в уроки были включены дополнительные аэробные нагрузки.

Результаты исследования показали, что частота сердечных сокращений в покое у юношей контрольной группы проявила тенденцию к уменьшению от 5-го к 7-му классу с 84,8 до 78,6 уд/мин. у юношей экспериментальной группы ЧСС в 5-м и 6-м классах составила 80 уд/мин и уменьшилась к 7-му классу до 71,7 уд/мин. Показатели систолического и диастолического артериального давления у юношей обеих групп находятся в пределах возрастных норм, но в экспериментальной группе они ниже, чем в контрольной. Показатели сердечного индекса (СИ) – характеризующие степень экономичности работы сердца в состоянии покоя, обнаружили следующую тенденцию: СИ уменьшается от 5-го к 7-му классу, но при этом, если в 5-м классе СИ и в контрольной и в экспериментальной группе составил $4,9 \text{ л/мин/м}^2$, то

в 6-м классе в контрольной группе он был ниже, чем в экспериментальной (3,9 л/мин/м² и 4,4 л/мин/м² соответственно), что свидетельствует о более экономной работе сердца у учащихся 6-х классов, занимающихся по традиционной программе физического воспитания. В 7-м классе наиболее экономно система кровообращения функционирует у подростков экспериментальной группы (СИ равен 3,6 л/мин/м²), тогда как в контрольной группе СИ не изменился и составил 3,9 л/мин/м².

Полученные данные могут свидетельствовать о том, что использование дополнительных аэробных нагрузок на уроках физической культуры у подростков 12–13 лет не будет способствовать экономизации работы сердца. Традиционные нагрузки на уроках физкультуры в период полового созревания у юношей оказывают большой оздоровительный эффект на показатели сердечно-сосудистой системы. Тогда как в 7-м классе у подростков под влиянием дополнительных аэробных нагрузок наблюдается более экономичная работа сердца, по сравнению с подростками контрольной группы.

Анализ показателей гемодинамики девушек показал, что ЧСС в экспериментальной группе в 5-м и 6-м классе одинакова (84 уд/мин), а к 7-му классу снижается до 72,2 уд/мин. В контрольной группе ЧСС снижается от 5-го к 6-му классу (с 88,7 до 85,2 уд/мин) и не изменяется к 7-му классу (84,8 уд/мин). Показатели систолического и диастолического артериального давления у девушек обеих групп находятся в пределах нормы, но в экспериментальной группе к 7-му классу АДс снижается с 102,1 до 94,3 мм рт. ст., а в контрольной группе повышается с 104,5 до 106,2 мм рт. ст. СИ проявил тенденцию к уменьшению и в контрольной и в экспериментальной группах от 5-го к 7-му классу, но в экспериментальной группе она значительнее (СИ уменьшается с 4,4 л/мин/м² до 4,2 л/мин/м² в 6-м и 3,2 л/мин/м² в 7-м классе), чем в контрольной группе (соответственно 4,9 л/мин/м², 4,4 л/мин/м² и 3,9 л/мин/м²).

Следовательно, уроки физической культуры с использованием дополнительных аэробных нагрузок оказывают большой оздоровительный эффект на показатели ССС девушек, по сравнению с девушками, занимающимися по традиционной программе физического воспитания. Вместе с этим, следует отметить, что у де-

вушек контрольной группы также наблюдается повышение адаптационных возможностей ССС, но не так значительно, как в экспериментальной.

Резюмируя вышеизложенное, отмечаем, что использование дополнительных аэробных нагрузок на уроках физической культуры способно повысить адаптационные возможности ССС у девушек 12–14 лет, тогда как у юношей применение таких нагрузок наиболее эффективно в 13–14 лет. Полученный результат свидетельствует о необходимости учета половых особенностей на занятиях по физическому воспитанию в подростковом возрасте.

Примечание

1. Овчаров Е.А. Здоровье: аксиологический, медико-социальный и экологический анализ: учеб. пособие. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. пед. ин-та, 2002. – С. 56–58.

2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

3. Пляскина И.В. Здоровье детей, обучающихся в школах нового вида // Гигиена и санитария. 2000. – № 1. – С. 62–64.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – 2-е изд., испр. и доп./ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – М.: «Академия», 2003. – 480 с.

Прокофьев И.Е.

аспирант, ассистент кафедры физического воспитания

Лавриненко В.И.

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин

Дудаева С.А.

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, г. Елец

ПЕРИОДИЗАЦИЯ ИСТОРИИ ФУТБОЛА г. ЕЛЬЦА

Аннотация. К настоящему времени опубликовано немало работ, посвященных историческим аспектам отечественного футбола. Несмотря на это и сегодня ряд событий, остаются мало изученными и вызывают споры среди специалистов в их толковании. Наименее проработанными в научном аспекте остаются вопросы,

связанные с изучением региональной истории данного вида спорта. Многие регионы страны до сих пор не могут похвастаться существованием фундаментальных трудов по истории футбола. Однако решение подобных задач позволит понять вклад определенного региона, спортивного коллектива в общий успех национального футбола, детализировать просчеты и удачи прошлого. Одним из регионов, который на протяжении всей своей истории был лидером Центральной России по уровню развития футбола, является Липецкая область, в состав которой входит провинциальный город Елец. И как ни парадоксально, но этот небольшой, провинциальный город внес существенный вклад в развитие отечественного футбола.

В статье предложена авторская периодизация футбольной истории г. Ельца.

Ключевые слова: история, футбол, этапы развития, Елец, персоналии, спортивный результат.

ВВЕДЕНИЕ. История отечественного футбола имеет богатые традиции. В то же время многие ее стороны к настоящему времени так до конца и не изучены. К таким актуальным аспектам можно отнести диалектику развития футбола в конкретном регионе России и отдельных городах страны, внесших значительный вклад в дело становления национального футбола.

К числу таких городов относится город Елец, который, несмотря на свои относительно небольшие размеры и некоторую отдаленность от крупных городов, по многим показателям опережал ряд губернских и крупных областных центров. В частности, Елец и одноименный уезд, как это будет показано ниже, был в авангарде всероссийской футбольной жизни, внес огромный вклад в развитие отечественного футбола и стоял у истоков организованного развития данного вида спорта в Российской империи.

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В процессе исследования использовались сведения, представленные в периодических изданиях (г. Ельца, г. Орла, г. Москвы), мемуарах ельчан (Н. Жукова, семьи Стаховичей), архивных материалах, научных и учебных публикациях, справочной литературе, опросах очевидцев.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. В результате исследования было выявлено, что Елец внес большой

вклад в развитие отечественного футбола и в частности в дело становления самого популярного вида спорта в Центральной России. Елецкий футбол имеет богатую, более вековую историю. За этот период ельчане внесли огромный вклад в копилку исторически значимых событий отечественного футбола: стояли у истоков зарождения Всероссийского футбольного союза, имели возможность стать участниками первого чемпионата Российской империи, выступали в составах различных сборных команд страны (молодежных, юношеских, олимпийских, национальных и т.д.), а также елецкая земля стала родиной одного из самых выдающихся и результативных нападающих Советского Союза О.П. Копаева.

Периодизация истории футбола г. Ельца может быть представлена следующим образом:

Первый этап (1910–1917 гг.) – культивирование футбола в Ельце во времена Царской России. Это время можно назвать периодом первичного знакомства с футболом ельчан, и связан он, в первую очередь, с деятельностью городских спортивных организаций СГО «Якорь» и «Сокол», а также с именем Александра Александровича Стаховича, бывшего в 1912 г. делегатом учредительного собрания Всероссийского футбольного союза. Футбол в это время был самой популярной спортивной игрой ельчан и появился в городе, как и в большинстве регионов Российской империи, не позднее 1910 г. В первые годы своего существования елецкий футбол развивался как в официально зарегистрированных спортивных обществах, так и в «диких» кружках, а также в учебных заведениях города. Основу футбольной деятельности горожан составляли тренировочные и показательные матчи внутри обществ и кружков, соревновательные игры между местными спортивными организациями, а также иногородние встречи с командами Орла. В 1912 г. елецкая команда была включена в число участников первого чемпионата Российской империи, в котором, впрочем, участия не приняла [2, 3].

Второй этап (1920–1940 гг.) – начальный этап культивирования футбола в Ельце после установления в стране Советской власти. Первыми спортивными организациями, системно культивирующими футбол в послереволюционном Ельце, стали «Всеобуч» и футбольные кружки железнодорожников, на смену которым в середине 1920-х гг. пришли физкультурно-спортивные об-

щества «Динамо» и «Локомотив». В 1925 г. елецкие футболисты СО «Локомотив» впервые приняли старт во всероссийских соревнованиях, а с 1932 г. городская сборная начала регулярно участвовать в региональных чемпионатах, где в довоенные годы добилась высоких результатов и первых официальных наград. За это время елецкие команды сумели стать призерами футбольных чемпионатов трех областей: Центрально-Черноземной, Воронежской и Орловской. С переходом в 1930-е гг. к системе ДСО и клубным чемпионатам футбольное лицо города определяли команды ДСО «Спартак», «Локомотив» и «Динамо», являющиеся сильнейшими в региональном и межрегиональном пространстве [4].

3. третий этап (1941–1953 гг.) – этап становления елецкого футбола в годы Великой Отечественной войны и в годы первых послевоенных пятилеток. В этот период значительное влияние на развитие елецкого футбола оказали события 1941–1945 гг. и связанные с ними последствия ликвидации результатов военных действий. С возвращением к мирной жизни с небывалой силой активизировалось в Ельце и футбольное движение, что способствовало возвращению и преумножению довоенных футбольных традиций и выражалось в успехах ельчан в различных всероссийских чемпионатах и первенствах, наивысшего результате в которых добились представители ДСО «Спартак» [1]. В целом к середине 1950-х гг. были созданы благоприятные условия для дальнейшего прогрессивного развития елецкого футбола.

4. четвертый этап (1954–1969 гг.) – начальный этап становления елецкого футбола в контексте истории развития данного вида спорта в Липецком регионе. Продолжение богатых футбольных традиций и высокий уровень развития игры способствовали триумфальному возвращению елецкого футбола на всероссийскую арену, где успеха добились представители спортивных обществ «Торпедо» и «Авангард». Апогеем же поступательного развития футбола в Ельце в эти годы стало включение команды «Эльта» в число команд участниц чемпионата СССР класса «Б». Эти годы стали периодом наивысшего расцвета Б. Прилепского, В. Поваляева, В. Коростылева, В. Еремина, К. Фатеева, И. Крякина, а также самого яркого и именитого елецкого футболиста Олега Кобаева, серебряного призера чемпионата страны, признававшегося в этот

период времени сильнейшим футболистом и нападающим СССР, а также выступавшего в составе сборной Советского Союза.

5. пятый этап (1970–1987 гг.). В этот период, благодаря высоким показателям спортивного коллектива «Торпедо», Елец становится сильнейшим футбольным центром регионального масштаба. Апогеем футбольного превосходства «Торпедо» в рамках региональных соревнований стало возвращение ельчан на все-российскую арену. Наибольших успехов в этот период добиваются В. Рогачев, В. Неделин, А. Должников, Ю. Разнов, В. Коватев, Г. Митогуз, В. Морев, А. Денисов.

6. шестой этап (1988–1997 гг.) – начальный этап становления елецкого футбола в контексте российской истории данного вида спорта. Этот период, с одной стороны, характеризуется сохранением высокого уровня развития футбола в Ельце, успешным, стабильным выступлением «Торпедо» в чемпионате РСФСР среди коллективов КФК, а также не менее удачным возвращением елецкой команды ФК «Локомотив» в профессиональную лигу российского чемпионата. В то же время ряд факторов, и в большей степени социально-экономического характера привели к началу главного спада в истории елецкого футбола. В это время елецкий футбол на профессиональной арене представляли В. Миленин, В. Кириллов, Вл. Рогачев, И. Чурляев, О. Баскаков, В. Кобзев, В. Попов, Ю. Адоньев, П. Илларионов, А. Адоньев.

7. седьмой этап (1998 г. – настоящие дни) – современный этап развития елецкого футбола. В этот период, несмотря на наивысшие спортивные результаты, характеризующие выступление ФК «Елец», а также отдельных футболистов в чемпионатах и Кубках России, в целом происходит значительная утрата богатых традиций елецкого футбола и ведется (не всегда удачно) поиск новых векторов в развитии данного вида спорта. Среди ельчан, добившихся наилучших результатов в данный период, стоит выделить С. Белоусова, А. Кутьина, Д. Жуковского, Н. Иванова, А. Невокшинова, Р. Тимохина, Р. Еремеева, М. Ноздрина, А. Ролдугина, С. Чернышова, К. Гоцука, С. Саввина, К. Титова, М. Алфимова [1].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Анализируя историю елецкого футбола, можно заключить, что Елец является одним из основоположников национального футбола и футбольного движения Централь-

ного Черноземья. На протяжении более 100 лет Елец оставался законодателем мод футбольного движения Центральной России, что отразилось в высоких спортивных показателях местных команд и отдельных персоналий на соревнованиях регионального, национального и международного масштаба.

Примечание

1. Прокофьев И.Е. История возникновения, становления и развития футбола в Липецкой области / И.Е. Прокофьев // Материалу V международной научно-практической конференции «Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях. – Липецк: ГУ ИАЦ РФКиС ЛО, 2010. – 260 с.

2. Прокофьев И.Е. Об особенностях возникновения футбола в Липецкой области / И.Е. Прокофьев, В.И. Лавриненко // Здоровье, образование, физическая культура: материалы внутривузовской научно-практической конференции преподавателей, аспирантов, соискателей, магистрантов и студентов. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2012. – 174 с.

3. Прокофьев И.Е. Начальный этап культивирования футбола в г. Ельце (1917–1925 гг.) / И.Е. Прокофьев // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы открытой конференции кафедры физического воспитания, 20 апреля 2012 г. / Под общ. ред. доц. А.А. Шахова. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2012. – 84 с.

4. Прокофьев И.Е. История становления и развития елецкого футбола в 20–30-е годы XX столетия / И.Е. Прокофьев // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической, 12 апреля 2013 г. / Под общ. ред. доц. А.А. Шахова. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2013. – 192 с.

Прокофьев И.Е.

аспирант, ассистент кафедры физического воспитания

Дудаева С.А.

Лавриненко В.И.

*старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин
Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, г. Елец*

**РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО
СТУДЕНЧЕСКОГО МИНИ-ФУТБОЛА В ВУЗАХ
НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ
(на примере Елецкого государственного университета
им. И.А. Бунина)**

Здоровье молодежи является одним из самых точных индикаторов состояния здоровья населения в целом, одной из наиболее значимых ценностей, определяющих будущее благополучие, благосостояние, экономическую стабильность и безопасность общества. В то же время в последние десятилетия отмечается резкое снижение двигательной активности молодежи, снижение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, что привело к ухудшению здоровья молодых людей, к увеличению числа больных старшеклассников, студентов и особенно студенток.

В связи с этим, в последнее время особую актуальность приобрела проблема дальнейшего совершенствования физического воспитания в вузе, основанного на поиске новых направлений двигательной активности студентов, необходимости эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в вузе и в большей степени во внеурочное время, и особенно со студентками – старшекурсницами, т.к. по всем показателям уровень заболеваемости у женского студенческого контингента значительно выше, чем у мужского.

В связи с этим, в последние годы многие ученые все чаще стали высказываться в пользу спортизации процесса физической культуры школьников и студентов.

Наиболее эффективными в этом плане являются спортивные игры, особое место среди которых принадлежит мини-футболу, считающемуся в настоящее время одним из наиболее популяр-

ных и доступных видов спорта среди молодежи и студенчества. Занятия мини-футболом оказывают комплексное воздействие на функциональное состояние и психическую сферу занимающихся, позволяют не только улучшить или сохранить продолжительное время функциональные возможности занимающихся на высоком уровне, но и создают надежные условия для формирования у них устойчивых мотивов и потребностей в физической активности на протяжении последующих лет жизни. Научно обосновано использование занятий мини-футболом в качестве эффективного средства профилактики, сохранения, укрепления и преумножения здоровья занимающихся.

Большой популярностью мини-футбол пользуется и среди студентов и студенток ЕГУ. В апреле 2012 г. в Елецком университете по инициативе ряда студенток-первокурсниц начала работу женская секция мини-футбола, завоевавшая сразу же большую популярность среди девушек.

В настоящее время в секции занимаются порядка 25 человек, представительниц 7 факультетов. Среди них 24% – это потенциальные выпускницы, еще 12% – преподавательницы вуза, 8% – студентки 4 курсов, т.е. девушки с ограниченным режимом двигательной активности (44%). 28% – девушки 3 курсов обучения, т.е. в ближайшее будущее переходящие в данную категорию. Оставшиеся 28% студенток ЕГУ, посещающих мини-футбольную секцию распределяются следующим образом: 16% – первокурсницы и 12% – студентки 2 курсов.

Количество занимающихся, согласно опросу студенток, числу студенток, принимающих участие в межвузовских соревнованиях, и реалиям работы секции, могло быть в 3–4 раза больше. Согласно опросу, проведенного среди студенток 1-х курсов в начале нынешнего учебного года, на вопрос: «Хотели ли вы на занятиях физической культурой или во внеурочное время заниматься мини-футболом?» девушки ответили следующим образом: более 40% опрошенных хотели бы заниматься мини-футболом; около 20% не знают, но хотели бы попробовать; примерно 15% затруднились ответить или ответили, что им все равно, каким видом спорта заниматься; и лишь 25% дали отрицательный ответ.

Однако направленность в большей степени на спортивный результат, а не на физкультурно-оздоровительную работу отталкивают большое количество потенциальных занимающихся.

Занятия мини-футболом в ЕГУ осуществляются в форме внеурочной секционной работы. На базе секции создана сборная команда университета, принимающая участие во всероссийских студенческих соревнованиях и регулярных первенствах страны.

Однако, несмотря на это, существует ряд трудностей и негативных факторов, всячески тормозящих развитие женского студенческого мини-футбола в ЕГУ, как и в целом в большинстве вузов и регионах страны. Назовем на наш взгляд главные из них:

1) отсутствие футбольных секций для девушек в Ельце и близлежащих районах области, а также богатых традиций в области женского футбола не позволяет добиваться высоких результатов и способствовать тем самым популяризации студенческого мини-футбола;

2) отсутствие разделения мини-футбола в ЕГУ на группы спортивного совершенствования и физкультурно-оздоровительные группы, также тормозит прогрессивное развитие игры в вузе, отталкивает определенное количество потенциальных занимающихся, т.к. большинство студенток не готовы пока еще, в том числе и по причине отсутствия ранее опыта спортивной подготовки в данном виде спорта, к соответствующим физическим, психологическим нагрузкам;

3) отсутствие или малое количество женских футбольных команд в городе, области, а также отсутствие четко организованной системы соревнований. По сути дела, первым матчем елецкой студенческой команды из-за отсутствия спарринг партнера в пределах области стала официальная игра первенства России Первой лиги;

4) не соответствие уровню соревнований и возрасту занимающихся (т.е. этапу подготовки) необходимого объема учебно-тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки. Это связано с перезагруженностью игрового спортивного зала и не соответствием индивидуальной технико-тактической, физической, психологической подготовленности занимающихся этапу спортивной подготовки и задачам, решаемым на данном этапе;

5) отсутствие должного финансирования и квалифицированных специалистов в области мини-футбола и женского футбола как в ЕГУ, так и в городе в целом;

6) отсутствие поддержки со стороны городских властей, городской и областной футбольных федераций. Как в целом и во многих городах и регионах страны, где развитие женского мини-футбола и футбола происходит разрозненно, несистематично и держится лишь на небольшой группе активистов – организаторов, без участия и поддержки со стороны местных властей.

В целом для дальнейшего перспективного развития женского мини-футбола в ЕГУ необходимо разработать совместно с властями и руководителями физкультурных организаций города единую перспективную программу развития данного вида спорта, примерные шаги которой, должны заключаться в следующем:

1) создание условий для занятий женского населения Ельца футболом и мини-футболом. Для этого необходимо создание футбольных секций для девочек при футбольных организациях, спортивных и общеобразовательных школах города. На начальном этапе решения данной задачи ЕГУ готов стать организатором нескольких футбольных групп начальной подготовки для учащихся общеобразовательных школ с привлечением к работе с ними студенток спортивного факультета, имеющих уже опыт в мини-футболе;

2) построение процесса многолетней спортивной подготовки девушек футболисток, начиная с момента первичного отбора и заканчивая группами спортивного совершенствования в соответствии с основными принципам теории и методики физической культуры, спорта и футбола, а также действующими нормативно-правовыми актами (программами по мини-футболу);

3) создание условий для массовости занятий футболом и мини-футболом среди женского населения Ельца и студенческого контингента ЕГУ. Для реализации данного пункта программы необходимо использование всего спектра современных рекламных технологий: ролики по радио и телевидению, газетные и электронные публикации в сети Интернет, баннерные вывески, показательные выступления и т. д.

4) комплексный подход к развитию женского футбола и мини-футбола. Для реализации данной задачи нужно сформировать

широкий штат высококвалифицированных специалистов в области мини-футбола, женский тренерский штат (на первом этапе, вероятнее всего, с привлечением иногородних специалистов), в связи с тем, что в ряде вопросов, прежде всего, физиологического и психологического характера, тренер-женщина будет более осведомлена в подготовке девушек; периодически проводить рекламу женского футбола и мини-футбола, сделать занятия женским футболом и мини-футболом модными, изучить опыт работы в этом направлении специалистов других регионов России и зарубежных тренеров, а также опыт работы с женским контингентом в ЕГУ. Необходимо выделить средства для прохождения повышения квалификации специалистов и всего тренерского контингента;

5) развитие в городе и в ЕГУ не только спортивного, но и оздоровительного векторов культивирования футбола и мини-футбола, что позволит привлечь дополнительный контингент желающих, и, прежде всего, девушек. Ведь футбол и другие его разновидности – это не только спорт, но и в большей степени средство оздоровления населения, досуга;

6) финансирование. Для полноценного развития спорта в городе необходимо достаточное вложение денежных средств. В этой связи большое значение помимо государственных, бюджетных вложений, приобретает спонсорская помощь, а также возможность софинансирования различных структур и организаций. Например, оказание финансовой помощи со стороны администрации города студенческой команде ЕГУ, защищающей спортивные интересы Ельца;

7) создание женской профессиональной команды в Ельце, сформированной из ряда футболисток ЕГУ и игроков ближайших регионов с высокоразвитым уровнем футбола и мини-футбола. Основные цели, решаемые при этом:

- популяризация, пропаганда и реклама женского футбола;
- рост спортивного мастерства местных спортсменок;
- стремление ельчанок к высоким достижениям и спортивным результатам.

В настоящее время проект программы развития футбола и мини-футбола в Ельце проходит апробацию на уровне общественного обсуждения с руководителями городского спортивного ко-

митета, городских футбольных организаций, федерации футбола г. Ельца, администрации ЕГУ, как единственного из ныне действующих центров культивирования женского футбола, тренерами, спортсменами, научно-педагогическими работниками. Ряд положений программы начнет успешно реализовываться в самое ближайшее время, а некоторые уже приняты во внимание.

Пронина Л.В.

*канд. биол. наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры и спорта
Дагестанский государственный педагогический университет,
г. Махачкала*

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ДИНАМИКУ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ

Различные виды физической нагрузки оказывают различное воздействие на организм спортсмена, вызывая перестройку его физиологических функций. Особенности и степень этого воздействия зависят от характера двигательной активности спортсмена, а также от интенсивности выполняемой им мышечной работы [1].

Деятельность мышц в условиях сохранения неподвижного положения тела или его звеньев, а также удерживание какого-либо груза обозначается как статическая работа. Внешняя работа при этом отсутствует, но мышцы расходуют энергию, которая тратится на поддержание напряжения мышц. При статической работе имеют место весьма незначительные, в отличие от динамической работы, увеличение потребления кислорода и минутного объема крови. При этом существенно возрастают частота сердечных сокращений (пульс), артериальное давление, частота дыхания. В целом реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем зависят от силы и продолжительности сокращения мышц при выполнении статической работы [2].

Динамическая работа, как вид мышечной деятельности, характеризуется периодическим сокращением и расслаблением скелетных мышц с целью перемещения тела или отдельных его ча-

стей, а также выполнения определенных рабочих действий. То есть, для динамической работы характерно не только напряжение, но и сокращение мышц, что и приводит в движение части тела спортсмена [2].

Физиологические реакции при динамической работе (пульс, артериальное давление, ударный и минутный объемы крови) зависят от силы и частоты сокращений, размеров работающих мышц, степени тренированности, положения тела, в котором выполняется работа, условий окружающей среды и т.д.

Свое исследование мы начали с того, что предложили испытуемым (молодым спортсменам 17–19 лет, обучающимся на педагогическом отделении ФФКиБЖ ДГПУ) выполнить два вида мышечной работы – статическую и динамическую.

Исследование физиологических показателей проводилось в состоянии покоя (до выполнения нагрузки), во время нагрузки (при статическом усилии), после окончания работы.

В качестве экспериментальной нагрузки, моделирующей статическую работу в лабораторных условиях, мы выбрали удержание угла в упоре длительностью до 1-й минуты, а в качестве динамической работы – приседания в течение 1-й минуты.

Анализируя результаты исследования, становится очевидным тот факт, что при динамической работе претерпевает заметные рабочие изменения сердечно-сосудистая система испытуемых. Увеличился систолический объем крови (до $165 \pm 2,1$ мл), участился пульс от $72 \pm 3,1$ в покое до $150 \pm 2,01$ ударов в минуту после нагрузки, вырос минутный объем крови (более 28 л). Такие изменения связаны с тем, что происходит перераспределение крови в пользу работающих органов (скелетные мышцы, сердечная мышца, легкие, активные зоны мозга) и снижение кровоснабжения внутренних органов.

Так же значительно увеличивается частота дыхания до $38 \pm 1,3$ дыхательных движений в минуту.

При выполнении статической работы у испытуемых также заметно возросли показатели пульса до $106 \pm 1,4$ уд/мин сразу после нагрузки, частоты дыхания от $18 \pm 0,1$ до $27 \pm 0,3$ дыхательных движений в минуту.

Но, не смотря на большую утомляемость при выполнении статического усилия, величина вегетативных сдвигов все же мень-

ше, чем при динамической работе. Например, частота дыхания после статической работы у испытуемых колебалась в пределах $27 \pm 0,3$ дыхательных движений в минуту, тогда как после динамической работы $38 \pm 1,3$ дыхательных движений.

В то же время, следует отметить, что увеличение показателей вегетативных сдвигов произошло сразу после выполнения статической нагрузки, тогда как во время работы показатели существенно не менялись. А при динамической работе нарастание значений физиологических функций происходило уже во время выполнения работы.

Это объясняется тем, что удержание угла в упоре выполняется с задержкой дыхания. Такое состояние особенно заметно проявляется у малоквалифицированных спортсменов. К этой категории относятся наши испытуемые, стаж спортивной деятельности которых, как правило, не превышает 2–3-х лет.

Кроме того, явление интенсификации физиологических функций, наблюдаемое сразу после окончания статической работы, давно известно в спортивной практике как феномен статического усилия. При выполнении статической работы происходит фиксация грудной клетки, что ведет к задержке дыхания, повышению внутригрудного давления, переходу с грудного на диафрагмальный тип дыхания. В статически напряженных мышцах происходит сдавливание кровеносных сосудов, что, в свою очередь, ведет к уменьшению кровоснабжения сердца и легких, накоплению в крови углекислого газа и других продуктов обмена, а это вызывает угнетение нервных центров регуляции дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В связи с этим потребление кислорода, легочная вентиляция, пульс др. мало изменяются во время работы [2].

После окончания статического усилия возбудимость центров регуляции дыхания и кровоснабжения повышается, увеличивается сердечная производительность, потребление кислорода, то есть идет усиление функций дыхания и кровообращения. Все это, соответственно, и способствует скачку физиологических функций в организме наших испытуемых по завершению статической работы [2].

Примечание

1. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности/ Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. – М.: Физкультура и спорт. – 1991. – 224 с.
2. Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. культ / Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт. – 1996. – 240 с.

Самигуллина З.М.

учитель физической культуры МБОУ СОШ № 43,

Губайдуллин Р.И.

*руководитель городского добровольческого центра действующего при
МАУ «Молодежный центр», г. Нижневартовск*

ПРОЕКТ «ЧАС СПОРТА СО ЗВЕЗДОЙ» КАК СПОСОБ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ

Город Нижневартовск сегодня – это динамично развивающееся муниципальное образование Ханты Мансийского автономного округа, стремящееся занять в регионе одно из лидирующих позиций в сферах экономики, здравоохранения, социального обслуживания населения. С развитием города растет и уровень жизни самих граждан, уверенность в завтрашнем дне и желание принимать самое активное участие в общественной жизни, растут их возможности и потребности.

В современных условиях, когда темп жизни постоянно увеличивается, а от человека требуется постоянная концентрация внимания и высокая скорость принятия решений, на передний план выходит сохранение здоровья и работоспособности граждан.

В нашем городе функционирует более 300 спортивных сооружений с единовременной пропускной способностью 9000 человек (спортивные залы, стадионы, бассейны, дворец спорта и др.), но по результатам опроса 50% молодых жителей города не в состоянии заниматься в специализированных спортивных учреждениях в силу разных обстоятельств, таких как нехватка свободных финансовых средств для оплаты услуг тренера и аренду спортивно-

го инвентаря в спортивном зале, отсутствия партнера для занятий спортом и т.д.

Для популяризации занятий спортом среди населения и повышения их двигательной активности нами, молодежным центром, был разработан проект «Час спорта со звездой». Целью проекта является популяризация здорового образа жизни и вовлечение молодежи города к участию в мероприятиях массового спорта, а также приобщению их к самостоятельным занятиям спортом на спортивных уличных площадках города.

В рамках данного проекта простые горожане получают возможность заниматься физической культурой под руководством профессиональных спортсменов и тренеров совершенно бесплатно.

Данный проект дает возможность показать и рассказать про заслуженных спортсменов нашего региона, которые зачастую известны на мировом уровне, но не всегда известны своим землякам. Мы считаем, что это будет способствовать популяризации положительных персонифицированных примеров для молодежи. К числу спортсменов, уже поддержавших данный проект, относятся: мастер спорта международного класса по вольной борьбе, участник XXVII Олимпийских Игр в Сиднее Александр Ковалевский; абсолютный Чемпион России 2011 года, мастер спорта по ушу Андрей Морковкин; бывший капитан сборной России по боксу заслуженный мастер спорта Евгений Михайлович Макаренко; заслуженный мастер спорта России Шаршенов Бактыбек Чынгышбаевич; чемпион 1-го Всемирного Фестиваля по ушу в Шаолине, мастер спорта России международного класса по ушу Зарипов Радик Рашитович; член национальной сборной команды Российской Федерации по дзюдо Вера Сергеевна Москалюк; тренер-преподаватель по художественной гимнастике Волконовская Анастасия Евгеньевна; мастер спорта международного класса по ушу, 6 кратный Чемпион Мира Алексей Назинкин; заслуженный мастер спорта России, призер Олимпийских игр 2000 года Александр Иванович Малетин и т.д.

В настоящий момент в рамках проекта «Час спорта со звездой» проведена обширная информационная кампания в молодежной среде города, по средствам рекламы в СМИ, презентаций в образовательных учреждениях и распространения печатной

продукции. Создан попечительский совет проекта при участии известных спортсменов и бизнесменов города. Проведена презентация в 10 общеобразовательных учреждениях и уже сегодня обучающиеся школ города активно участвуют в тренировках, которые для них проводят победители и призеры мировых первенств по разным видам спорта. Проект «Час бега со звездой спорта» представлен и в социальных сетях. Количество участников этой группы социальной сети «В контакте» достигло 7000 человек. К реализации проекта привлечены партнеры: 3 НКО, управление по физической культуре спорту администрации города Нижневартовска, а также партнеры и спонсоры.

Каждый год проводится не менее 36 акций «Час спорта со звездой», количество приглашенных спортсменов – до 18, а участников – молодых жителей города – более 2500. Помимо этого, проводится в год 15 физкультурных акций на спортивных дворовых площадках города с привлечением 18 победителей мировых первенств по разным видам спорта для 300 молодых жителей города. Совместно с партнером проекта Йога-центром «Белый лотос» проводится более 40 бесплатных занятий фитнесом, а в летнее время на территории «Городского парка культуры и отдыха» каждую субботу проводится для всех желающих занятие по йоге. В зимний период проводятся более 12 акции закаливания «Час спорта в шортах», в процессе которого участники в одних шортах в течении 15 минут активно занимаются физическими упражнениями и в завершении обтираются снегом.

Ожидаемыми результатами реализации проекта нам видится увеличение числа молодых людей активно занимающихся спортом, ведущих здоровый образ жизни, увеличение количества посещаемых доступных спортивных площадок, т.к. проект является «ключом зажигания» для бездействующих спортивных дворовых площадок. Формируется положительный имидж у участников проекта.

Таким образом, проект «Час спорта со звездой» является тем проектом, который послужит отправной точкой для формирования действенной системы пропаганды здорового образа жизни, вовлечения молодежи города в массовый спорт. Данный проект является финансово малозатратным, что способствует вовлечению к занятиям спортом всех слоев населения и дает возмож-

ность жителям становиться здоровее, успешнее, активнее на благо нашего региона и страны в целом. На данный момент проект требует расширение – проведение тренировочных занятий для учащихся общеобразовательных учреждений, для раннего вовлечения подрастающего поколения в ведение здорового образа жизни.

Смирнова Е.И.

*канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания
Омский государственный педагогический университет, г. Омск*

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Реформирование системы образования на различных уровнях требует сегодня более высокого качества подготовки будущих педагогов.

В ряду проблем педагогического образования многие авторы особо выделяют преобладание предметно-научной подготовки будущих специалистов.

Критерием оценки профессионализма педагога сегодня становится не только владение информацией по преподаваемому предмету, но и то, как он умеет организовать воспитательно-образовательную среду, создающую условия и предоставляющую возможности для саморазвития и самовыражения обучающихся и себя самого.

Сущность и задачи педагогического образования следует рассматривать исходя из главной функции педагога – максимальное обеспечение развития всех сторон личности ребенка, нравственного в самом широком его понимании, эстетического, физического, интеллектуального с учетом индивидуальных возможностей, интересов и склонностей [2].

Выполнение этой главной профессиональной функции и должно стать основанием для определения содержания высшего педагогического образования.

Одним из направлений деятельности педагога является организация физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, приобщение их к здоровому образу жизни.

Физкультурное воспитание школьника – сложный, многогранный процесс, включающий в себя наряду с физической подготовкой освоение валеологического знания жизни, обучение умениям и навыкам организации физической активности, а главное – ориентацию их на сознательное укрепление здоровья путем повседневных занятий физическими упражнениями, спортом.

Реализация физкультурно-оздоровительной деятельности в школе, подчеркивают авторы, может осуществляться педагогом, который компетентен в вопросах сохранения здоровья школьников, владеет культурой здоровья в качестве составляющей педагогической культуры [1].

В связи с этим, будущие учителя должны овладеть не только готовностью использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, как условие эффективной самореализации в сфере педагогического труда, но и готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности, научиться применять средства физической культуры для решения различных профессиональных задач [4].

Необходимость приобретения студентами опыта физкультурно-оздоровительной работы порождает потребность изменения содержания и организации физической культуры в педагогическом вузе.

Нами было проведено исследование с целью определения исходного уровня развития готовности будущих педагогов к использованию средств физической культуры в профессиональной деятельности.

Опрос 120 студентов первого курса педагогических специальностей показал, что лишь 41% респондентов признают необходимость приобретения знаний и умений в области физической культуры для успешного осуществления будущей профессиональной деятельности. При этом 52% из них затруднились ответить на вопрос: для решения каких задач, возможно использование средств физической культуры в работе учителя-предметника.

36% студентов указали на возможность личного самосовершенствования, укрепление здоровья, развитие личностных качеств будущих специалистов в физкультурной деятельности и лишь 12% отметили необходимость применения полученных при изучении дисциплины «Физическая культура» знаний и умений в работе с детьми.

Для оценки уровня знаний в области физической культуры студентам был предложен тест, который содержал общие вопросы о развитии физической культуры и спорта в России, основные понятия физической культуры, социально-биологические основы занятий физическими упражнениями, способы самоконтроля, методику проведения занятий физической культурой. Также мы дополнили тест вопросами, отражающими специфику будущей педагогической деятельности.

По результатам тестирования большинство студентов первого курса показали очень низкий уровень знаний не только в вопросах профессиональной направленности физической культуры, но и по общим представлениям о развитии физической культуры и спорта.

При проведении студентами практического задания (комплекс общеразвивающих упражнений) нами оценивался уровень владения умениями организации занятий физической культурой. Анализ выполнения задания показал, что большинство студентов испытывают трудности, как в подборе упражнений, так и в соблюдении методики их проведения. Отказались от проведения комплекса упражнений 8% студентов, 39% – удалось провести комплекс, состоящий из 3-4 упражнений, 59% проводящих не смогли продемонстрировать качественного исполнения предлагаемых упражнений, 84% затруднились в объяснении задания, у 57% была нарушена последовательность выполнения упражнений в комплексах.

Таким образом, можно констатировать, что, поступив в педагогический вуз, студенты не имеют полного представления о задачах, решаемых педагогом при осуществлении профессиональной деятельности, не осознают возможности использования средств физической культуры при работе с обучающимися, не обладают опытом организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Физкультурная деятельность в педагогическом вузе, на наш взгляд, должна быть организована с учетом будущей профессиональной деятельности, обеспечивать формирование мотивации, приобретение знаний, умений и опыта использования средств физической культуры при работе с обучающимися [3].

Процесс обучения, в этом случае, ориентирован на разностороннее личностное и профессиональное развитие, способствующее профессиональному становлению будущего педагога.

Организованная с учетом специфики педагогической деятельности будущих педагогов физкультурная деятельность будет содействовать осознанию студентами социальной значимости своей будущей профессии, формированию мотивации к ее выполнению и станет важной составляющей профессиональной подготовки студентов педагогического вуза.

Примечание

1. Валиева В.К. Формирование готовности студентов педвузов к физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе : дис. ... канд. пед. наук / В.К. Валиева; Чуваш. гос. пед. ун-т. – Чебоксары, 2006. – 245 с.

2. Пискунов А.И. Педагогическое образование: концепция, содержание, структура / А.И. Пискунов // Педагогика. – 2001. – № 3. – С. 41–48.

3. Смирнова Е.И. Развитие общекультурных компетенций студентов педагогического вуза в физкультурной деятельности: дис. ... канд. пед. наук / Е.И. Смирнова ; Омский гос. пед. ун-т. – Омск, 2012. – 265 с.

4. ФГОС ВПО по направлению подготовки: педагогическое образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://mon.gov.ru/dok/fgos/7198/> (дата обращения: 20.02.14).

Сосуновский В.С.

Загревская А.И.

*канд. пед. наук, доцент кафедры гимнастики и спортивных игр
Национальный исследовательский Томский государственный
университет, г. Томск*

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПА ОЛИМПИЗМА В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В настоящее время в обществе материальные ценности доминируют над духовными. В связи с этим, у детей и подростков наблюдается ухудшение не только физического, но и нравственного здоровья. Среди подрастающего поколения наблюдается усиление нигилизма, индивидуализма и прагматизма, и совершенное отсутствие альтруизма. У современных школьников несколько искажено представление о таких ценностях как доброта, милосердие, великодушие, справедливость, гражданственность и патриотизм. Видимо, поэтому в среде школьников наблюдается высокий уровень агрессивности и жестокости, что провоцирует общий рост преступности в обществе. Современная молодежь ориентируется на атрибуты массовой, в основном, западной культуры, за счет снижения истинных духовных, культурных ценностей. Постепенно утрачиваются формы коллективной деятельности.

В дальнейшем, все это может привести к полному крушению ценностного потенциала всей нации, так как человек, не обладающий нравственной культурой, не способен привить истинные идеалы и ценности подрастающему поколению.

Именно в школьном возрасте необходимо более серьезно подходить к формированию ценностной культуры человека, так как именно в этом возрасте происходит процесс становления личности, выбор понятий: что такое «хорошо» и что «плохо», определения своего «Я» в современных реалиях жизни.

Известно, что физическая культура и спорт являются средством развития не только физических качеств, но и способствуют формированию духовной культуры человека. Ученики в период

обучения в школе посещают различные секции, не только в рамках школы, но и в учреждениях дополнительного образования, одной из задач которых является развитие гармоничной личности. Однако, в настоящее время, именно воспитанию личности юных спортсменов и не уделяется должного внимания в учебно-тренировочном процессе, который преимущественно направлен только на развитие физических способностей занимающихся, игнорируются их мотивы и физкультурно-спортивные потребности, оставляя тем самым в стороне личностное развитие.

Тренеру и учителю физической культуры для решения воспитательных задач может помочь философия олимпизма, идеалы и ценности Олимпийского движения, отраженные в кодексе спортивной этики и принципах Фэйр Плэй. Олимпизм является таким философским течением, которое в своей основе несет истинные идеалы и ценности не только спорта, но и общечеловеческую духовную культуру.

Существует большое количество методик, направленных на формирование нравственной культуры личности школьников в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Однако пока наблюдается низкий уровень спортивной этики у школьников, что подтверждается результатами нашего исследования их отношения к принципам Честной игры в спорте.

По итогам проведенного опроса было выявлено, что больше половины школьников (68%) не знакомы с принципами Фэйр Плэй, и только лишь 20% респондентов знают о существовании данных принципов. Большая часть из этого количества узнала о них из средств массовой информации, и лишь малая часть (20%) от тренера или преподавателя по физической культуре [2]. Это говорит о том, что в учреждениях среднего и дополнительного образования учителя и преподаватели недооценивают возможности использования идей олимпизма (в частности, принципов Фэйр Плэй) для формирования духовной культуры ребенка.

Также в результате наших исследований установлено, что 26% из числа опрошенных школьников не согласны с тем, что благодаря активным занятиям спортом можно развить свои эстетические способности, и лишь чуть меньше половины (47%) считают, что занятия физической культурой и спортом могут развить не только физические качества, но и эстетические способности.

Большая часть респондентов (27%) воздержалась от ответа на данный вопрос. На вопрос «Считаете ли вы, что систематические занятия спортом приводят к эгоизму, грубости и другим подобным качествам?», отрицательно ответили 70% респондентов, тогда как 30% опрошенных считают, что занятия спортом очень часто приводят впоследствии к развитию эгоизма и грубости у человека. Это говорит о том, что у школьников не сформированы знания о гуманистическом, социально-культурном потенциале спорта, о его роли в здоровом образе жизни человека, а также о заключенных в нем возможностях для позитивного воздействия на нравственную, эстетическую, коммуникативную, экологическую культуру человека, на его интеллектуальные, творческие и другие способности.

Исходя из сложившейся ситуации, актуальной является разработка методики формирования нравственной культуры личности школьника в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Философской основой данной методики является использование идеалов и ценностей олимпизма в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов.

Методика формирования нравственной культуры юных спортсменов включает в себя задачи (образовательные, оздоровительные и воспитательные), средства и формы педагогических воздействий.

Кратко рассмотрим обозначенные компоненты методики.

Образовательные задачи:

1) сформировать знания об Олимпийских играх и олимпийском движении, их истории, целях, задачах, об основных идеалах и ценностях олимпизма (в том числе о принципах «Фэйр плэй», идеале гармонично развитого олимпийского атлета и др.);

2) совершенствовать знания о спорте, его разновидностях, о средствах и методах спортивной подготовки, обеспечивающих высокие достижения в спорте;

3) сформировать знания о гуманистическом, социально-культурном потенциале спорта, о его роли в здоровом образе жизни человека, о его месте в системе средств, обеспечивающих физическую культуру личности, а также о заключенных в нем возможностях для позитивного воздействия на нравственную, эстетическую, коммуникативную, экологическую культуру чело-

века, на его интеллектуальные, творческие и другие способности, о путях реализации этих возможностей;

4) совершенствовать знания о концепции и основных идеях гуманизма в целом, его идеалах и ценностях, касающихся отношений между людьми и человеческой личности.

Оздоровительные задачи:

1) сформировать интерес к спорту, потребность в систематических занятиях спортом, стремление показывать как можно более высокие спортивные результаты;

2) сформировать потребность в активных занятиях спортом в рамках здорового образа жизни, для своего гармоничного, разностороннего развития, совершенствования как физических, так и духовных (интеллектуальных, нравственных, эстетических) способностей;

3) сформировать умения использовать спорт в сочетании с другими средствами в рамках здорового образа жизни.

Воспитательные задачи:

1) воспитать интерес к Олимпийским играм и олимпийскому движению;

2) воспитать желание участвовать в Олимпийских состязаниях и демонстрировать в них честное, благородное, рыцарское поведение (в соответствии с принципами «честной игры»);

3) воспитать желание быть активным участником олимпийского движения, разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма, содействовать его развитию;

4) воспитать чувство личной ответственности за реализацию в спорте и посредством спорта гуманистических ценностей, за исключение в нем антигуманных проявлений, за успешное развитие олимпийского движения; эстетического чувства красоты спорта, чувства негодования, связанного с любыми нарушениями нравственности и т.д.

5) воспитать привычку всегда вести честную и справедливую борьбу, проявлять мужество и волю в спорте, в спортивных соревнованиях, а также убеждение в том, что только такое поведение является единственно правильным в спорте;

6) воспитать эстетическую способность видеть, чувствовать и правильно понимать красоту и другие эстетические ценности

спорта, действовать в спорте «по законам красоты» и отображать его средствами искусства;

7) воспитать умения и навыки общения с другими спортсменами, тренерами, судьями, журналистами, зрителями и т.д.;

8) воспитать умения и навыки в ходе занятий спортом такого отношения к природе, которое соответствует требованиям высокой экологической культуры;

9) воспитать умения разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма.

Применяемые средства подразделяются на теоретические и практические. К теоретическим относятся: лекции, беседы, обсуждения (об общих основах физической культуры и спорта, об Олимпийских играх и олимпийском движении, их истории, целях, задачах, об основных идеалах и ценностях олимпизма).

Данная методика включает большой блок практических средств, к которым относятся:

- физические упражнения;
- непосредственное участие в соревнованиях и их организации;
- ознакомительные выезды на международные соревнования;
- общение с известными спортсменами;
- общение со спортсменами других стран;
- участие в соревнованиях не только по профильному, но и по иным видам спорта;
- оздоровительно-рекреативные походы;
- совместное участие в подготовке соревновательной и тренировочной деятельности с использованием творческого подхода;
- взаимопомощь и моральная поддержка товарищей во время соревнований;
- посещение мастер-классов известных спортсменов;
- самоконтроль и самоанализ в тренировочном процессе.

Все вышеперечисленные средства могут применяться в виде урочных и неурочных форм занятий.

Данную методику планируется применять, как комплексную программу, оказывающую воздействие на духовно-нравственное состояние детей и подростков. Такие средства как физические упражнения, лекции, беседы, обсуждения, показ видеофильмов и

др. могут применяться непосредственно во время уроков, учебно-тренировочных занятий, на иных занятиях проводимых в групповой форме. Общение со спортсменами других стран, общение с известными спортсменами, оздоровительно-рекреативные походы, активный отдых, выезд на спортивно-массовые соревнования могут осуществляться в учебно-тренировочном процессе, совместно с родителями и самостоятельно. Одним из важнейших средств разработанной методики является психорегулирующая тренировка (ПРТ), которая является одним из методов психотерапии, позволяющим контролировать психо-эмоциональное состояние юных спортсменов. ПРТ позволяет более эффективно использовать другие средства методики, так как она способствует нормализации нервно-психических процессов в организме человека [1].

Таким образом, отмеченные выше компоненты методики ориентируют юных спортсменов на духовно-нравственные и эстетические ценности; не развивают стремления победить любой ценой; не дают повода для насилия, грубости, агрессивности, национализма; формируют стремление к самосовершенствованию, гармоничному развитию и высоконравственному поведению.

В заключении можно отметить следующее. В современных условиях учителя и тренеры по видам спорта в своей профессионально-педагогической деятельности уделяют недостаточно внимания развитию духовной сферы своих воспитанников, давая лишь минимум образовательных знаний, что не способствует правильному направлению в нравственном развитии личности подрастающего поколения. Данную методику можно применять на уроках физической культуры в образовательных учреждениях, на учебно-тренировочных занятиях в спортивных школах, в учреждениях дополнительного образования, в детских образовательно-оздоровительных лагерях.

Примечание

1. Сосуновский В.С. Влияние психорегулирующей тренировки на уровень тревожности студентов спортсменов. Сборник материалов Всероссийской с международным участием электронной студенческой научной конференции. Иркутск, 15–18 апреля 2013 года. – С. 79.

2. Сосуновский В.С. Принципы Фэйр Плэй в современном юношеском спорте. Сборник тезисов докладов конференции международной федерации студенческого спорта «Университетский и Олимпийский спорт: две модели – одна цель?» 14–17 июля 2013 года. Россия, Казань. – 289 с.

Сосуновский В.С., Дурас Е.Е.

*Национальный исследовательский Томский
государственный университет, г. Томск*

ОЦЕНКА СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ЭФФЕКТОВ ОТ ПРОВЕДЕНИЯ XXXI МЕЖДУНАРОДНОЙ ЗИМНЕЙ УНИВЕРСИАДЫ – 2023 В г. ТОМСКЕ

Молодежный аналог Олимпиады, всемирные студенческие спортивные игры или просто – Универсиада вот уже более 50 лет является вторым по значимости и представительству комплексным международным мероприятием на мировой спортивной арене [1].

Универсиада – международные спортивные соревнования среди студентов, которые проводятся Международной федерацией университетского спорта (FISU). Название «Универсиада» происходит от слов «Университет» и «Олимпиада» [1].

В отличие от олимпийского цикла, исчисляющегося четырехлетиями, молодежные состязания проводятся каждые два года. К участию в соревнованиях допускаются студенты, аспиранты и выпускники двух предшествовавших универсиаде выпусков в возрасте от 17 до 28 лет.

Первая Всемирная летняя Универсиада была организована Итальянской ассоциацией университетского спорта в 1959. В ней приняли участие 985 спортсменов из 45 стран мира. В программу соревнований входило семь видов спорта [1].

Первая зимняя Универсиада, прошла в Шамони, Франция с 28 февраля по 6 марта 1960 года. В ней приняли участие спортсмены из 16 стран. В программу соревнований входило пять видов спорта [1].

Прошедшая летняя универсиада 2013 года в Казани показала, что Россия умеет и может проводить всемирный праздник спорта.

В Казани к моменту универсиады было построено и отремонтировано 30 спортивных объектов, 18 из которых, после универсиады служат для ВУЗов города Казань, уже не говоря о благоустройстве города, построено 11 новых транспортных развязок; 88 км улиц подверглись капитальному ремонту; построили 36 новых пешеходных переходов; ввели в эксплуатацию 132 км новых дорог и многое другое. Все это в конечном итоге отразилось на имидже города Казань и благополучии жителей, а также на дальнейшем укреплении здоровья жителей этого города [1].

Если углубиться в историю и географию проведения всемирных универсиад, то можно выделить, что большинство универсиад проходили на европейской территории и на юго-востоке Азии, также универсиады проводились в северной и южной Америке, и совершенно не затронуты Африка и Азиатская часть России. Хотя такое Всемирное торжество спорта должно побывать в каждом уголке мира, для того чтобы привнести людям понимание общности, посредством применения спорта и заложенных в нем идеалов и ценностей гармонично развитого человека, как регулятора общественных отношений всего мира.

Многие опросы томских школьников показали, что подрастающее поколение совершенно не компетентно в вопросах спорта и физической культуры [3]. Причиной этому может служить то, что Томск в настоящее время отстает от других городов Сибири и в целом всех городов России по наличию спортивной инфраструктуры. Многим детям и взрослым негде заниматься спортом и проводить активный здоровый отдых. Не требуется объяснять, даже младшему школьнику, для чего нужен спорт и физическая культура для людей. Поэтому и возникают многие духовные проблемы современного общества, такие как: нигилизм, прагматизм, альтруизм не говоря уже о преступности среди подрастающего поколения. Данное исследование направлено на создание проекта по организации зимней универсиады в г. Томске, что повлечет за собой положительный экономический эффект для региона, даст толчок для его дальнейшего развития.

Почему Томск должен стать центром Универсиады 2023 года?

Томская область находится в самом центре Сибири, практически в центре огромного Евразийского континента. В силу своего выгодного географического положения, наличия развитой ин-

формационно-коммуникационной инфраструктуры, отлаженного гостиничного сервиса и высококлассной сферы услуг, Томск может стать мостом между Западом и Востоком, местом, где встречаются всемирно известные спортсмены, политики, бизнесмены, деятели науки, образования и культуры стран мира.

Для этого в Томске есть более 20 гостиниц, отвечающих взыскательным требованиям иностранных туристов, которые могут одновременно разместить около 1200 человек. Яркими примерами существующих в Томске гостиниц являются: гостиница VonApart, гостиница Сибирь, конгресс-центр Рубин, отель Йоко, отель Магистрат, отель Тоян, Спорт-Отель. Большинство их них недавно отреставрированы, построено несколько новых небольших отелей (от 5 до 50 номеров), которые очень удобны и предлагают высокий уровень сервиса. Почти все отели имеют номера VIP-уровня.

Климат Томской области характеризуется как континентальный с теплым летом и холодной зимой, равномерным увлажнением, довольно резкими изменениями элементов погоды в сравнительно короткие периоды времени (за несколько дней или даже часов). Местный климат, проявляется в виде многолетних средних состояний погоды, зависит от сложной циркуляции воздушных масс над Западно-Сибирской низменностью. Поэтому наиболее рационально проводить зимнюю универсиаду в городе Томске в марте месяце, плюсы данного территориального расположения города в том, что не нужно будет закупать и (или) возить снег с других северных регионов, что позволит снизить общие расходы на проведение универсиады.

Но главное достоинство города – богатейший интеллектуальный капитал, культурные традиции, уникальная эмоциональная атмосфера, связанная с древней историей города.

Томск, один из старейших городов Сибири, основан в 1604 году по указу царя Бориса Годунова. С 1804 по 1925 годы являлся центром обширной губернии, включавшей в себя большую часть территории Западной Сибири и Северного Казахстана. В 1990 году решением правительства Томску присвоен статус исторического города [2].

Вплоть до революции 1917 года Томск строился в основном из дерева. Так, в 1810 году в городе было лишь 5 каменных домов из

1508, в 1855 – 45 из 2500. Сегодня в нем можно найти и древние дома, сохранившиеся с XVIII века, и деревянный классицизм, и ампирные особняки. Конец XIX – начало XX века явили большое число богато декорированных доходных домов. В Томске, как ни в одном другом городе России, можно встретить великолепные по своим художественным достоинствам деревянные здания, выполненные в стиле модерн [4].

Деревянная застройка Томска признается специалистами как уникальный в мировом масштабе культурный и исторический феномен. Уникальность порождена самим строительным материалом. Ни в одном регионе мира в городах не существует таких крупных, художественно полноценных массивов деревянной застройки.

Проведение универсиады в городе Томске может положительно повлиять на признание объектов деревянного зодчества наследием всемирной организации ЮНЕСКО, а также способствовать привлечению большего количества туристов в Жемчужину Сибирских Афин.

Томская область – один из ведущих научно-образовательных центров России. С 2003 года на ее территории реализуется программа инновационного развития. Крупнейшие университеты входят в пятерку лучших высших учебных заведений России. Научно-исследовательская деятельность университетов и научно-исследовательских институтов, расположенных в Томской области, направлена на стратегически перспективные направления, в том числе: новые материалы и нанотехнологии, биотехнологии, информационные технологии, медицинское приборостроение, телекоммуникации и точное приборостроение, нефтехимия [4].

Интеллектуальный потенциал области в новых условиях рассматривается как главное конкурентное преимущество Томской области и ее основной стратегический ресурс для развития в регионе экономики инновационного типа на основе интеграции образования, науки и производства.

Томск – общепризнанный университетский центр России. В его 6 университетах получают высшее образование свыше 80 тысяч студентов, то есть практически каждый десятый житель Томской области (и каждый пятый житель Томска) – студент.

Два университета – Томский государственный университет и Томский политехнический университет, основанные еще в XIX веке, имеют статус особо ценных объектов исторического наследия России. Другие вузы – Томский университет систем управления и радиоэлектроники, Сибирский государственный медицинский университет, Томский государственный архитектурно-строительный университет, Томский государственный педагогический университет также имеют давнюю славную историю, являются лидерами среди российских вузов своего направления.

Для организации и проведения такого массового международного спортивного события, как Универсиада, требуется привлечение волонтерской помощи. Среди такого большого количества студентов, обучающихся в Томских ВУЗах, найдутся те, кто с удовольствием откликнется на призыв к помощи в организации и проведению всемирной зимней Универсиады.

Томская область входит в десятку наиболее перспективных и интенсивно разрабатываемых нефтегазовых регионов России. Площадь перспективной нефтегазоносной территории Томской области составляет 72% от общей площади. Открыто более 100 нефтяных, газовых и газоконденсатных месторождений, большая часть которых расположена на левом берегу Оби. Добыча нефти ведется с конца 60-х годов XX столетия, газа – с середины 90-х годов. В связи с вышесказанным, в Томске находятся крупнейшие нефте- и газодобывающие организации, которые могут выступить в роли спонсоров Универсиады 2023 года [4].

Перспективы проведения зимней универсиады в Томске.

Томск – старинный город. Улицы, особенно в историческом центре, узкие, для того количества машин, которые ежедневно эксплуатируют томские дороги, не предназначены. Город в час-пик встает в километровые пробки, очевидно, что необходимо развивать дорожную сеть.

В Томске наблюдается острая нехватка паркингов, машины припаркованные в 2 ряда на и без того перегруженных улицах. Организация и проведение такого мероприятия как Универсиада поможет принести массу положительных аспектов для решения животрепещущих проблем города и области. В качестве примера можно привести проведенную Универсиаду в Казани: были построены 10 многоуровневых и подземных паркингов на 3000

мест. 2000 парковочных мест созданы в рамках программы капитального ремонта дворов, а также из бюджета Универсиады были выделены деньги на строительство нового терминала Международного аэропорта «Казань», и это неоспоримый плюс. Так как аэропорт, железнодорожный вокзал и авто вокзал являются первым впечатлением о городе у туристов. Томску необходимы новые терминалы, современные и довольно удобные, которые могут взять на себя нагрузку Универсиады. Дальнейшим строительство данных транспортных узлов, может стать скачком для повышения функциональной способности сообщения Томска с другими регионами России и мира. В настоящее время большинство перелетов, особенно в зарубежные регионы, осуществляются либо транзитными рейсами, либо отправлением с терминалов других регионов, находящихся в непосредственной близости к Томской области. Примером этому может послужить известный аэропорт города Новосибирска Толмачево. Томск – центр железной транс-сибирской магистрали. Тем не менее, ситуация с железнодорожными рейсами аналогична авиасообщению.

Томск добился значимых результатов в плане создания системной инфраструктуры города как туристической и социальной.

В программу зимней Универсиады входят состязания в следующих видах спорта:

- биатлон;
- горнолыжный спорт;
- керлинг;
- лыжное двоеборье;
- лыжные гонки;
- лыжное ориентирование;
- прыжки на лыжах с трамплина;
- сноуборд;
- фигурное катание;
- фристайл;
- хоккей с шайбой;
- шорт-трек [1].

Проведение в Томске Универсиады может стать мощным стимулом и дать толчок для дальнейшего обустройства города, создания целого комплекса спортивных объектов, а также рестав-

рации уже имеющихся. Примером этому может послужить когда-то знаменитый томский трамплин в Академгородке, который был одним из главных сооружений в Советском Союзе. Сюда приезжали тренироваться знаменитые олимпийские чемпионы со всей страны. Это было время расцвета Томска как центра подготовки олимпийского резерва по прыжкам с трамплина. Именно здесь сильнейшие прыгуны и двоеборцы СССР 60-70-х и начала 80-х годов профессионально готовились к своим победным чемпионатам мира и Олимпийским играм. Томск буквально растил спортсменов для всей страны.

Спустя четыре года с момента начала постройки трамплин (К-70) был введен в эксплуатацию. С этого момента началось время расцвета томского спорта. На тот момент томский трамплин был лучшим в Советском Союзе. В Томске проходили чемпионаты СССР, международные, всесоюзные и региональные соревнования по прыжкам на лыжах и двоеборью.

Параллельно в Томске было открыто еще четыре малых трамплина (мощностью К-10, К-20, К-30, К-40) в районе поселка Степановка. Причем один из них – 40-метровый трамплин – был оборудован искусственным покрытием, что позволяло тренироваться круглый год. Но в 90-е годы спорту уделялось значительно меньше внимания, чем в советские времена. Так получилось, что в результате ряда перепродаж, в 1992 году трамплин в Академгородке оказался во владении областной федерации профсоюзов. После того, как трамплин стал собственностью общественной организации «Профспорт». В 2004 году трамплин продали частному лицу. Это решение, можно сказать, погубило и трамплин, и отрицательно сказалось на всем томском спорте. В 2011 году трамплин был передан ДЮСШ № 13. По мнению Александра Уварова, президента Федерации РФ по прыжкам с трамплина и лыжного двоеборья России, даже современный комплекс в Екатеринбургe уступает нашей томской трамплинной инфраструктуре.

В городе Томске в настоящее время функционируют 6 лыжных трасс: «Метелица», «Буревестник», «Сосновый бор», лыжная база Томского государственного архитектурно-строительного университета, «Кедр», «Янтарь». Две из них соответствуют международному стандарту – «Кедр» и «Янтарь».

Что касается фигурного катания, в городе Томске и Томске-7 имеются 3 крытых ледовых дворца. Два из них («Кристалл», «Север СК») являются функционирующими на данный момент, третий – Дворец зрелищ и спорта, переоборудованный в спортивный зал, площадку для проведения концертов и торговый центр.

Говоря о горнолыжном спорте, можно выделить несколько горнолыжных спусков, находящихся на территории города и области: «Эдельвейс», «Черемушки», «Метелица», «Буревестник».

В качестве «конкурентных преимуществ» нашего города являются: уникальное географическое положение, природное богатство, историческое и культурное наследие города, а также «не изученность» Томска с точки зрения иностранных туристов.

Безусловно, такое масштабное мероприятие, как Универсиада отразится на формировании положительного имиджа города. В Томск съедутся спортсмены и болельщики практически со всего земного шара. Томичи получают возможность продемонстрировать свои традиции, благоустроенный город и разрушить стереотип о менталитете россиян, как угрюмых и незэмоциональных людей. Мы часто не замечаем, что создавая «картинку» благополучия, мы и сами меняемся в лучшую сторону, не только для других, но и для себя.

Примечание

1. Официальный портал мэрии Казани [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.kzn.ru/old/page5038.htm>. Дата обращения: 11.11.12.
2. Россия туристический альманах [Электронный ресурс] Режим доступа: http://almanachtur.ru/goroda/tomsk/p2_articleid/344. Дата обращения: 11.02.14.
3. Сосуновский В. С. Принципы Фэйр Плэй в современном юношеском спорте. Сборник тезисов докладов конференции международной федерации студенческого спорта «Университетский и Олимпийский спорт: две модели – одна цель?» 14 – 17 июля 2013 года. Россия, Казань. 289 с.
4. Томская область официальный интернет портал [Электронный ресурс] Режим доступа: http://old.tomsk.gov.ru/ru/gold_project/wooden. Дата обращения: 5.01.14.

Старостина А.В.

канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры

Авдоница Л.Г.

канд. пед. наук, доцент

*Вологодский государственный педагогический университет
г. Вологда*

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Для разработки школьной программы самооздоровления учащихся важно подчеркнуть, что одной из задач является развитие такой черты личности, как самостоятельность, т.е. способности организовать и реализовать свою деятельность без постороннего руководства и помощи.

Конечной целью формирования и развития самостоятельности в учебной деятельности является становление личности как субъекта деятельности, достижение такого уровня в развитии, когда школьники оказываются в силах самостоятельно определять цель деятельности, актуализировать необходимые для ее достижения знания и способы деятельности, планирование своих действий и корректирование их осуществления, соотнесение полученного результата с поставленной целью.

Важной стороной деятельности службы здоровья является контроль за организацией самостоятельной работы школьников по сохранению и укреплению здоровья. При этом необходимо помнить, что самостоятельная работа рассматривается, во-первых, как организационная форма обучения и, во-вторых, как деятельность учащихся по приобретению и применению знаний, умений и навыков без посторонней помощи.

Внешними признаками самостоятельности учащихся являются планирование ими своей деятельности, выполнение заданий без непосредственного участия педагога, систематический самоконтроль за ходом и результатом выполняемой работы, ее корректирование и совершенствование. Внутреннюю сторону самостоятельности образуют потребностно-мотивационные усилия воспи-

танников, направленные на достижение цели без посторонней помощи.

На основании проведенных исследований по ряду показателей явно вырисовываются проблемы подросткового возраста 5–8 – 11-х классов: ведение самоконтроля (60,4%; 34,4%; 51,1%); знание приемов самостраховки (67,3%; 51,7%; 73,5%); выполнение домашних заданий (57,4%; 13,8%; 20,6%). Степень осознанного самостоятельного отказа от вредных привычек имеет с возрастом положительную динамику: могут самостоятельно отказаться от вредных привычек 31,5% школьников 5–6-х классов; 59,1% учащихся среднего возраста и 61,5% выпускников. Аналогичная ситуация складывается также относительно способности противостоять давлению извне (26,3%; 54,5%; 80%), решать сложные жизненные ситуации (68,4%; 68,8%; 72,3%), самостоятельно спланировать здоровый стиль жизни с учетом индивидуальных особенностей и возможностей (47,3%; 86,4%; 81,5% соответственно).

В тоже время с возрастом неуклонно уменьшается число школьников, которые стараются придерживаться строгого порядка дня (62,9%; 39,6%; 30,7%), ведение дневников самоконтроля (18,6%; 29,7%; 6,7%) и т.д.

При подготовке к работе по обучению школьников навыками и умениями самостоятельных занятий по реализации здорового образа жизни учитель должен, во-первых, определить, чему учить, во-вторых, решить, в какое время урока это удобнее сделать, в-третьих, наметить способы поэтапного контроля за результатами самостоятельного контроля. Перед младшими школьниками нужно ставить такие цели, достижение которых возможно за относительно короткий промежуток времени. В этом возрасте ребенка мало волнует, как, например, отразить выполнение сегодняшнего физического упражнения на его завтрашнем самочувствии. Для них главное – получить сиюминутное удовлетворение. Поэтому поставленные цели должны быть эмоционально окрашены, а их достижение должно приносить ощутимые, конкретные результаты. В наших старших классах ребят уже можно ориентировать на результат деятельности.

После постановки цели необходимо определить средства и способы ее достижения. Навыки и достижения самостоятельных

занятий, имеющих отношение к здоровью учащихся, представлены в основном в школьных программах по физической культуре и биологии. Они должны быть значительно расширены с учетом междисциплинарной программы «Здоровье» для средних образовательных учреждений.

Следующий этап связан с организацией условий, в которых будет осуществляться деятельность по подготовке к самостоятельным занятиям. Подготовку учащихся к самостоятельным занятиям рекомендуется начинать с четкого немногословного структурирования о целях и задачах конкретных самостоятельных видов деятельности, вооружения знаниями о системе самоотработки, привития необходимых технических и организационных навыков.

В дидактике существуют различные подходы при подготовке учащихся к самостоятельным занятиям: постепенная отработка отдельных действий, а затем объединение их в единое целое; в другом случае, используется целостный подход, когда отдельные компоненты подбираются легкими, что их выполнение не составляет труда, а один, наиболее трудный, тщательно прорабатывается. Разнообразны и формы проводимых занятий. Наряду с традиционными, с успехом используются: учебно-исследовательская деятельность школьников, элементы тренингов, психологических игр, творческих этюдов, студийные занятия и т.д.

Важнейшим компонентом успешной работы по обучению учащихся умению заниматься самостоятельно является систематический контроль за выполнением заданий.

На первых уроках в виде коротких вопросов и ответов проверяется, насколько учащиеся усвоили теоретические положения. Во избежание отрицательных переживаний у недостаточно подготовленных или инертных школьников рекомендуется опрашивать сначала наиболее сильных учеников. На первых порах при выборочном опросе необходимо останавливать деятельность всего класса, обращая внимание на сильные и слабые стороны выполняемых заданий. В дальнейшем учебную деятельность всего класса можно не останавливать, вызывая для этой цели отдельных учеников. После выполнения задания учитель дает возможность школьникам самим оценить свое выполнение или привле-

кает для оценки их товарищей. В этом плане интересен групповой метод обучения.

Осуществляя постоянный контроль за самостоятельной работой учащихся на уроке, учитель обязан научить их самоконтролю: самостоятельно занимаясь физическими упражнениями, школьники должны уметь следить за своим самочувствием, морфологическим статусом, функциональным состоянием, величиной и переносимостью нагрузок, владея навыками самостраховки, оказания первой доврачебной помощи. Самостоятельные занятия могут проходить под руководством учителя или в виде домашних занятий. Задавая задания на дом, учитель обязан строго конкретизировать его параметры: какие упражнения необходимо выполнять, в какой последовательности, сколько раз, с какой интенсивностью, в каких условиях.

По степени творческого подхода самостоятельная деятельность разделяется на три уровня. На первом, наиболее низком, уровне ученику достаточно лишь воспроизвести то, о чем сказал или что показал учитель. На втором уровне самостоятельности учащийся способен применить освоенное в нестандартных ситуациях. Наконец, высший уровень творчества заключается в том, что на основе своих знаний и прошлого опыта школьник находит иные способы выполнения задания, подбирая средства, ведущие к цели кратчайшим путем, творчески подходит к организации своей деятельности.

Важным каналом, объединяющим уроки, домашние задания и самостоятельные занятия в единый учебно-воспитательный процесс, является контроль за выполнением:

- а) фронтальный (проверка относительно простых заданий);
- б) выборочный (проверяется выполнение домашних заданий отдельными учащимися без остановки или с остановкой учебного процесса);
- в) проверка в парах (друг у друга);
- г) коллективная проверка (выполнение заданий оценивая весь класс);
- д) проверка дневников самоконтроля и индивидуальных оздоровительных программ;
- е) проверка домашних заданий ответственным за это школьником – тьютером (например, физоргом класса);

ж) соревнования и конкурсы (например, динамика результатов учащихся в «Президентских состязаниях» может характеризовать степень активности ребенка в повышении своей физической подготовленности).

Заслуживает особого внимания использование детской инициативы в оздоровительной деятельности при анализе информации о здоровье детей и факторах, его обуславливающих, а также многочисленных опросов учителей, родителей и самого ребенка, делая акцент на перспективу здоровья и жизни в целом в России и на Земле. Так родилась идея использовать этот потенциал при организации работы в школе. С этой целью детям вологодских школ предложили написать сообщение на одну из 15 тем о здоровье. По результатам этих сочинений была проведена конференция в виде театрализованных выступлений, конкурсов, заседаний секций, отражающих все многообразие детских мнений по обсуждаемой проблеме. Результатом конференции стали детская программа действий и детское движение в защиту здоровья. Предложения детей на конференциях были объединены в три группы.

1. На уровне класса программа может быть реализована в следующих формах: «Дежурство по здоровью» (детский контроль за выполнением самых простых гигиенических правил); «Маленькая живая природа в каждом классе» (создание в классе зеленого уголка, где у каждого ребенка будет свое растение, за которым он ухаживает); «Чистый воздух в каждом классе» (уборка, проветривание, разведение растений, очищающих воздух); «Научи друга» (научи того, кто рядом с тобой, тому, что ты знаешь о здоровье, поделись своими умениями по самооздоровлению); «Класс без курения, алкоголя и наркотиков»; «Говорящие стены» (оформление класса агитационным методическим материалом, посвященном различным аспектам оздоровления); «Добротой помочь здоровью» (создание в классе атмосферы доброжелательности, любви, взаимопомощи).

2. На уровне школы: «Школе – чистый воздух и воду!»; «Школа без курения, алкоголя и наркотиков» (предполагает объединение некурящих детей в школьный клуб); «К здоровью – через спорт»; «К здоровью – через движение и искусство» (предусматривая организацию внутришкольных шоу, сочетающих эле-

мент спорта и художественной самодеятельности); «Школьная реклама здоровья» (пропаганда здоровья через любые, привлекательные для детей формы); «КВН на темы здоровья» (предполагает проведение соревнований на лучшее знание проблем здорового образа жизни); «Школьные конференции на темы здоровья» (своеобразная школа обменом опытом); «Стены учат здоровью» (оформление школ).

Важным достижением проведения конференций стало создание детского движения в защиту здоровья под девизом «Познай и сотвори себя сам!», которое служит важной опорой службе в работе с детьми. В этом плане задача службы здоровья – налаживание эффективного взаимодействия между учительским и детским коллективами, семьей, выработка положительных мотиваций для подобной работы, поддержка детских инициатив по оздоровлению себя, своей семьи, своего класса, своей школы, своего города или села.

Старостина А.В.

канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры

Авдонина Л.Г.

канд. пед. наук, доцент

Вологодский государственный педагогический университет, г. Вологда

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ПОДРОСТКОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Целью нашего исследования является определение возрастного периода учащихся, когда формируются ценностные ориентации на здоровье и здоровый образ жизни.

Педагогический аспект проблемы ориентации личности в окружающем мире состоит в том, чтобы широкий спектр объективных ценностей культуры сделать предметом осознания, усвоения и рефлексивного переживания, чтобы объективные ценности стали субъективно значимыми для личности, ее устойчивыми жизненными ориентирами.

Методологические подходы к формированию ценностной парадигмы в образовании, системы ценностных ориентаций личности сформулированы педагогами-исследователями: М.В. Богуславским, Е.В. Бондаревской, Б.З. Вульфовой, Г.П. Выжлецовым, В.И. Додоновым, В.П. Зинченко, Б.Т. Лихачевым, Н.Д. Никандровым, З.И. Равкиным и многими другими.

Система ценностных ориентаций, являясь психологической характеристикой зрелой личности, одним из центральных личностных образований, выражает содержательное отношение человека к социальной действительности и в этом качестве определяет мотивацию его поведения, оказывает существенное влияние на все стороны его деятельности. Как элемент структуры личности, ценностные ориентации характеризуют внутреннюю готовность к совершению определенной деятельности по удовлетворению потребностей и интересов, указывают на направленность ее поведения.

Процесс ориентации совершается в определенных временных и пространственных рамках, так как выбор жизненного пути, построение планов, самоопределение личности в сфере познания, общения, труда в значительной мере обретает свои очертания к моменту окончания школы. Пространственно-временные ограничения процесса ориентации зависят от школы, являющейся для ученика центром социума, в котором он живет, действует в очень важный период своей жизни – период взросления, самоопределения [3].

Личность есть субъект активности и совместной деятельности, – целеустремленное, целостное, развивающееся существо. Главная особенность личности – способность присвоения и развития ценностей человеческой цивилизации через систему воспитания и самовоспитания. При формировании и развитии личности ученика каждый возрастной этап характеризуется особым его положением в системе принятых в данном обществе отношений. В соответствии с этим жизнь детей разного возраста заполнена специфическим содержанием: особыми взаимоотношениями с окружающими людьми и особой, ведущей для данного этапа развития деятельностью – игрой, учением, трудом. Характер занимаемого школьником положения определяется существующими в данном обществе представлениями о возрастных возможностях и о том,

каким он должен быть. Новый уровень самосознания, осознание своего социального Я, возникающий в школьной жизни ребенка, выражается в его «внутренней позиции». Особое центральное личностное новообразование характеризует личность ребенка в целом, определяет его поведение, деятельность, всю систему его отношений к действительности, к самому себе и к окружающим людям.

Наиболее интересен, с точки зрения формирования системы ценностных ориентаций личности, старший подростковый и переходный к юношеству возраст. Особое значение для формирования ценностной структуры определяется характерной для этого периода специфической ситуацией развития. Подростковый возраст является переходным периодом от детства к зрелости. В данный период развития личности школьника ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и самому себе, начинает формироваться устойчивый круг интересов, который является психологической базой для ценностных ориентаций подростков. Происходит переключение интересов с частного и конкретного на отвлеченное и общее, наблюдается рост интереса к вопросам мировоззрения, религии, морали и этики. Развивается интерес к собственным психологическим переживаниям и переживаниям других людей.

Как показывают литературные данные и исследования, кризис подросткового возраста связан с возникновением нового уровня самосознания (центрального новообразования этого периода развития личности учащегося), характерной чертой которого служит появление у подростка способности и потребности познать самого себя как личность, обладающую только ей, в отличие от всех других людей, присущими качествами. Это порождает у подростка стремление к самоутверждению, самовыражению (т.е. стремление проявлять себя в тех качествах личности, которые он считает ценными) и самовоспитанию. Развивается самосознание и его важнейшие стороны – самооценка и рефлексия (умение «направлять мысль на мысль»), порождающая потребность познать самого себя и достигнуть избранного образца. С 16–17 лет у подростков формируется самоопределение, которое характеризуется не только пониманием самого себя – своих возможностей и стремлений, но и осознанием своего места в человеческом обще-

стве и своего назначения в жизни. Самоопределение личности учащегося в условиях скорого окончания школы связано с необходимостью решать проблему своего будущего [1].

Важнейшими детерминантами в формировании личности старшеклассника, регулирующими процесс включения его в социум и содержание системы его ценностных ориентаций, являются потребность в общении и потребность в обособлении. Общение в этот период приобретает ряд специфических черт: расширение круга контактных групп, в которые включается старшеклассник, большая избирательность в общении и четкое разделение групп общения на товарищеские, с широким составом членов и ограниченной интенсивностью общения внутри них, и дружеские, с которыми старшеклассник идентифицирует себя и стремится использовать как стандарт для самооценки и выбора ценности. Под обособлением А.В. Мудрик понимает внутреннее ощущение себя личностью среди членов группы, к которой она принадлежит вследствие достижения ею определенного уровня самосознания. Вне процесса общения невозможно как усвоение общественного опыта, так и личностное присвоение этого опыта. Общение способствует включению личности в социум, в группу, что дает ей ощущение собственной защищенности, сопричастности к жизни группы, чувство эмоционального благополучия и устойчивости, значение которого особенно велико для старшеклассников, так как именно в этом возрасте возрастает роль понимания, сопереживания, эмоционального контакта в общении. Обособление личности позволяет ей персонифицировать себя, осознать свою индивидуальность.

И.С. Кон считает главным психологическим приобретением ранней юности открытие своего внутреннего мира, осознание своей уникальности, неповторимости и непохожести на других. Это открытие непосредственно связано с обособлением личности и переживается старшеклассниками как ценность. Л.И. Божович, И. С. Кон, А.В. Мудрик связывают переход от подросткового к раннему юношескому возрасту с резкой сменой внутренней позиции, заключающейся в том, что устремленность в будущее становится основной направленностью личности.

Исследования по выявлению направленности личности подтверждают, что в период подросткового возраста (12–15 лет) уже

часто складывается достаточно определенная, относительно устойчивая направленность личности. Иерархическая структура ценностно-мотивационной сферы подростка определяет нравственную сторону его личности, особенности его поведения и деятельности (Чудновский В.Э., Неймарк М.С., Конникова Т.Е.).

В результате нашего исследования учащихся подросткового возраста в школах № 9, 11 г. Вологды, Устюженской средней школы № 1, Грязовецкой спецшколы-интерната для слабослышащих и глухонемых детей, детской юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 2 г. Вологды школьники в своей аксиосфере здоровье ставят на второе место (по методике М. Рокича) наряду с активной деятельной жизнью и наличием хороших и верных друзей. Но по ответам на вопросы анкеты о здоровом образе жизни можно заключить, что здоровье как ценность еще не осознается учащимися 7–9 классов в полной мере, так как не подкрепляют своих утверждений здоровьесберегающей деятельностью. Далее нам предстоит изучить динамику развития ценностных ориентаций подростков 10–11 классов на здоровье, так как их аксиосфера имеет свою иерархию ценностей, где ведущая роль отводится материальной обеспеченности жизни и свободе (самостоятельности, независимости в суждениях и поступках). Более высокий уровень развития ценностных ориентаций на здоровый образ жизни (по предварительным данным) показали спортсмены и дети школы-интерната с отклонениями в здоровье.

Таким образом, формирование системы ценностных ориентаций личности особое значение приобретает в подростковом возрасте, поскольку именно с этим периодом онтогенеза связан тот уровень развития ценностных ориентаций, который обеспечивает их функционирование как особой системы, оказывающей воздействие на направленность личности, ее активную социальную позицию. Развитие процесса ориентации обусловлено как индивидуальными условиями развития личности, характером ее жизнедеятельности, так и возрастными закономерностями. Однако этапы процесса ориентации могут приближаться, а могут и значительно отставать от этапов возрастного развития школьника. Поэтому необходимо специальное изучение особенностей, противоречий, тенденций ориентации ученика на социально значимые ценности в учебно-воспитательном процессе.

Рассмотрим здоровый образ жизни личности ученика как значимую ценность. ЗОЖ – это совокупность духовных ценностей, реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека. Понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности [2]. Здоровый образ жизни выступает как составная часть общей культуры личности, как важнейшая, качественная динамичная характеристика ее личностного развития, как фундаментальная ценность, определяющая начало ее социокультурного бытия, способ и меру реализации сущностных сил и способностей.

Индивидуальная программа поддержания здоровья является результатом личностного осмысления, выработки представлений, отношений, убеждений, «программ поведения». В ней интегрируются структура самосознания, аспекты саморегуляции, самопознания, самоотношения, в итоге – саморазвития. Саморазвитие – сознательная деятельность человека, направленная на возможно более полную реализацию себя как личности. Саморазвитие предполагает наличие ясно осознанных целей деятельности, идеалов и личностных установок и способов действия.

ЗОЖ прямо и опосредованно охватывает такие свойства, качества, ориентации личности учащегося, которые позволяют ей развиваться в гармонии с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого взаимодействия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей психический комфорт. Таким образом, феномен здорового образа жизни учащегося позволяет представить здоровый образ жизни как:

1) интегральное качество личности, где личность выступает как устойчивая система мировоззренческих, психологических и поведенческих признаков, характеризующих человека;

- 2) как условие и предпосылка эффективной учебной деятельности;
- 3) как обобщенный показатель культуры будущего специалиста;
- 4) как цель личностного саморазвития и самосовершенствования.

Примечание

1. Божович Л.И. Избранные психологические труды / Л.И. Божович. Междунар. пед. Академия. – М., 1995. – С. 111.
2. Васильева О.С. Валеология – актуальное направление современной психологии / О.С. Васильева // Психологический вестник РГУ. – Ростов-на-Дону, 1997. – Вып. 3. – С. 406–411.
3. Кирьякова А.В. Ориентация личности в мире ценностей / А.В. Кирьякова // Магистр. – М., 1998, – № 4. – С. 37–50.

Тамбовцева Р.В.

*д-р. биол. наук, профессор, зав. кафедрой биохимии
и биоэнергетики спорта*

Волков Н.И.

*д-р. биол. наук, профессор, профессор кафедры биохимии
и биоэнергетики спорта*

Никулина И.А.

*старший преподаватель кафедры биохимии и биоэнергетики спорта
Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва*

МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ПАТТЕРНЫ ГИПОКСИИ НАГРУЗКИ

Установление механизмов, обуславливающих развитие гипоксических состояний в тканях или в целостном организме человека, а также принятие определенной системы градаций этих состояний, возможно на основе строгого системного анализа состояния биоэнергетического обмена в тканях. В ходе такого анализа адекватность кислородного снабжения тканей или наличие гипоксических состояний обычно фиксируется на основе количественных определений кинетики ключевых ферментных систем,

установления максимальных и мгновенных скоростей ферментных реакций, а также определения величин общего потока веществ в системе или по отдельным метаболическим путям [7]. В конкретных приложениях системного анализа изучение проведения отдельных компонентов, как правило, дополняется выявлением общих законов и механизмов интеграции клеток, тканей и органов в сложные системы. Ферменты и целостные метаболические пути взаимодействуют в организме как подсистемы, которые участвуют в транспорте метаболитов и регулируют концентрацию субстратов и продуктов метаболических реакций в клетках. В результате взаимодействия отдельных метаболических путей и действующих механизмов контроля, потоки субстратов и скорости осуществляющихся метаболических реакций, поддерживаются на уровнях, достаточных для осуществления основных физиологических функций. При анализе изменений в сфере энергетического обмена применение системного принципа должно основываться на следующих основных положениях:

Скорость утилизации АТФ в различных АТФ-азных реакциях клеточного обмена должна быть уравновешена соответствующей скоростью ресинтеза АТФ в «энергообразующих» реакциях [1, 2, 5, 11]. В соответствии с этим положением, поток АТФ является регулируемой переменной. Достижимое равновесие между скоростью образования АТФ и энергетическим запросом зависит от взаимодействия систем анаэробного гликолиза, ферментов окислительного фосфорилирования, цикла Кребса, цитозольной и митохондриальной редокс-систем с системой электронного транспорта, действующей на внутренней митохондриальной мембране. Деятельность этих систем в свою очередь зависит от обмена веществ между притекающей кровью и цитозолем через наружную клеточную мембрану [10, 11]. Основные метаболические пути, участвующие в обороте АТФ во время мышечной активности представлены:

1. Блок АТФ-азных реакций, ответственных за формирование энергетического запроса клетки. В мышце уровень энергетического запроса зависит, главным образом, от скорости кругооборота актомиозина и трансмембранных АТФ-аз [3]. В этот блок также включены регулирующие сигналы от изменения концентрации Ca^{2+} в клетке. Регулирующие сигналы для этого блока

воздействуют также на другие subsystemы энергетического обмена в клетке.

2. Subsystem фосфатных макроэргов включает в себя креатинфосфокиназную и аденилаткиназную реакции, а также взаимодействие макроэргических фосфатных групп, зависящих от концентрации H^+ , K^+ , Mg^{2+} . Размеры внутриклеточных пулов макроэргов и относительные концентрации АТФ, АДФ, АМФ, фосфокреатина и неорганического фосфора выступают в качестве важнейших переменных, определяющих содержание макроэргических соединений во внутриклеточной системе энергетического обмена, когда скорость образования АТФ уравновешена скоростью ее потребления, эти переменные фиксированы на определенном уровне. В целом система взаимосвязи этих компонентов определяет состояние фосфорилирования в клетке.

3. АТФ-образующие subsystemы, которым соответствуют цитозольная и митохондриальная системы субстратного и окислительного фосфорилирования, соединенные с гликолитическим катаболическим путем и циклом Кребса.

4. Специализированная система трансмембранного транспорта. В этой subsystemе фосфатные макроэрги выступают в качестве интегратора информационных потоков, связывающих между собой системы синтеза и утилизации АТФ, как например, это имеет место между гликолизом в цитозольном пространстве и окислительным фосфорилированием в митохондриях [6].

5. Митохондриальная subsystemа. Чувствительность митохондриальной subsystemы энергетического обмена к контролирующим сигналам определяется тем, что АДФ и Р_i используются как субстраты для окислительного фосфорилирования. Кислород и НАДН также включены в качестве субстратов для окислительного фосфорилирования через параллельно действующие сопряженные реакции, так как системы электронного транспорта и АТФ-синтетаза, локализованные на внутренней митохондриальной мембране, в равной степени чувствительны как к продуктам, так и субстратам этих реакций [3, 4]. Здесь существуют три определяющих контрольных воздействия для этой системы: а) состояние фосфорилирования; б) редокс-состояние; в) концентрация кислорода или парциальное напряжение кислорода в клетке. Существуют определенные значения рО₂, выше которых концен-

трация кислорода не лимитирует скорость потребления кислорода или поток АТФ, поддерживаемый за счет электрохимического потенциала на митохондриальной мембране, движущей силой которого является транспорт электронов по системе дыхательных ферментов. В интактном организме источником акцептируемых электронов служит реакция гликолиза и цикла Кребса. Изменение скорости синтеза АТФ в этих системах связано с изменением их редокс-состояния и состояния фосфорилирования. В большинстве случаев изменение состояния фосфорилирования играет основную роль в контроле за скоростью образования АТФ. В скелетных мышцах человека скорость потребления кислорода в цитохромоксидазном комплексе является монотонической функцией от состояния системы фосфорилирования в широкой области изменяющихся значений скорости ресинтеза АТФ [3]. Контроль за скоростью потоков АТФ за счет изменений pO_2 в клетке определяется степенью насыщения кислородом конечного комплекса цитохромоксидазы. Это свойство цитохромоксидазного комплекса зависит от двух других контролируемых систем, связанных с электронным транспортом и общей скоростью кругооборота в системе митохондриального дыхания. Как свидетельствуют результаты исследований свойств дыхательной цепи при гипоксии [3, 4, 5], выраженные изменения в дыхательной цепи митохондрий при гипоксии начинаются не на терминальном цитохромном, а на субстратном ее участке, в пределах одного ферментного комплекса, осуществляющего акцептирование водорода от различных субстратов окисления. При снижении концентрации O_2 в клетке, вначале происходит усиление, а затем подавление активности НАДН-оксидазного пути, приводящее к нарушению переноса электронов на НАДН и сопряженный с ним процесс окислительного фосфорилирования. При усилении тяжести и длительности гипоксического воздействия нарушения электронно-транспортной функции в дыхательной цепи постепенно переходит от субстратного к цитохромному ее участку (область цитохромов «в-с»). В широкой области изменений pO_2 в клетке активность ЦХО не является лимитирующим звеном, пока не будет достигнуто состояние выраженной дезоксии. Это обстоятельство обуславливается низким K_m для ЦХО-реакций, определяющих ее высокое сродство к O_2 . Часто обнаруживаемое снижение актив-

ности ЦХО-азы при сравнительно высоких значениях pO_2 в среде может быть связано с ограничением поступления электронов от субстратного комплекса через цитохромы «в-с». Следовательно, снижение pO_2 в некоторой области значений может быть компенсировано за счет изменений в редокс-состоянии и состоянии фосфорилирования в митохондриях, сохраняя потоки АТФ и O_2 неизменными. Вне этой области компенсация за счет изменений pO_2 становится определяющей для потока АТФ. Абсолютное значение pO_2 в области компенсации является функцией от максимальной скорости реакции, при которой действуют митохондриальные ферментные системы. Это означает, что максимальная скорость потребления кислорода в митохондриях находится в прямой зависимости от свойств цитохромоксидазной ферментной системы, завершающей путь переноса электронов на кислород.

6. Гликолитическая субсистема. Система гликолиза весьма чувствительна к состоянию фосфорилирования в клетке. Эта чувствительность зависит от аллостерического контроля фосфофруктокиназы путем ингибирования со стороны АТФ и деингибирования за счет АДФ, АМФ и P_i . Тем не менее, другие контрольные воздействия за счет компонентов фосфорилирующей системы также оказывают существенный вклад на скорость гликолиза *in vivo* [9]. Так, например, P_i является субстратом гликогенфосфорилазы, а цитозольная концентрация P_i варьирует в области значений констант Михаэлиса-Ментена, что определяет его роль в контроле над скоростью распада гликогена. Скорость ресинтеза АТФ на начальных этапах гликолитического пути (пируваткиназная, глицерофосфатдегидрогеназная и фосфоглицераткиназная реакции), согласно закону действующих масс, может определять общую скорость потока веществ в системе. Эти реакции являются теми точками взаимодействия между цитозольным редокс-состоянием и системой фосфатных макроэргов, которые определяют степень контроля над гликолизом. Дополнительные параметры, которые могут влиять на скорость гликолиза, независимо от состояния фосфорилирования, включают: а) активацию гликогенфосфорилазы в ответ на гормональные сигналы, на увеличение внутриклеточной концентрации Ca^{2+} и снижение рН; б) потребление субстратов, образующихся при распаде гликогена или при распаде глюкозы, транспортируемой в клетку; в) состоя-

ние цикла трикарбоновых кислот, то есть прямые митохондриальные влияния на цитозольное редокс-состояние и цитратное угнетение фосфофруктокиназы; г) непосредственный эффект цитозольного рН на редокс-состояние и активность фосфофруктокиназы.

7. Взаимодействие между цитозолем и митохондриями. Гликолиз, как и система окислительного фосфорилирования в митохондриях, подвержены одним и тем же контрольным сигналам. Обе эти системы чувствительны к состоянию фосфорилирования в клетке, обе они отвечают на увеличение концентрации Ca^{2+} в цитозоле, а также и на другие сигналы, контролирующие уровень энергетического запроса; обе системы чувствительны к изменению редокс-состояния в соответствующих компартаментах клетки. Вместе с тем, эти системы различаются по скорости общего кругооборота веществ и действуют независимо друг от друга. Потоки метаболических сигналов в каждой системе зависят от состояния фосфорилирования. Различная чувствительность к этим сигналам определяет силу взаимодействия этих систем через изменение состояния фосфорилирования. Взаимодействие цитратного и митохондриального редокс-состояния носят комплексный характер. Редокс-состояние в цитозольном компарimente определяет соотношение концентраций НАДН x H^+ [НАД+ или лактат} пируват. В ходе окислительного фосфорилирования происходит потребление восстановительных эквивалентов, в то время как интенсивно идущий гликолиз продуцирует восстановительные эквиваленты. Редокс-состояние, возникающее на обоих метаболических путях, взаимодействует через систему переносчиков, действующих на митохондриальной мембране. Эти переносчики, со своей стороны, обнаруживают высокую чувствительность к мембранному потенциалу и градиенту концентрации АТФ, и следовательно, к скорости кругооборота АТФ. Следовательно, гликолитическая и митохондриальные системы могут влиять друг на друга через изменения редокс-состояния и состояния фосфорилирования. Исследование вышеуказанных систем *in vitro* показывает быстро изменяющийся контроль над скоростью гликолиза, при высокой степени сопряженности в митохондриях и активности трансмембранных переносчиков. При этом уровень цитозольного редокс-состояния и скорости гликолиза зависит от

скорости кругооборота АТФ. Прямым доказательством этих взаимодействий в клетке может служить накопление лактата в точной пропорции к скорости потребления кислорода, наличие строгой корреляции между уровнем цитозольного редокс-состояния и скоростью потребления кислорода в аэробно работающих мышцах.

8. Субсистемы мембранного транспорта. Системы мембранного транспорта, локализованные на сарколемме, могут существенно видоизменять внутриклеточные контрольные сигналы. В частности, это относится к транспортным системам, ответственным за обмен H^+ и HCO_3^- , и к системе мембранных переносчиков лактата. Обе эти системы способны осуществлять строгий контроль гликолиза, так же как и митохондриально-гликолитическое взаимодействие. Изменение рН в цикле Кребса прямо воздействует на активность фосфофруктокиназы и на протонный градиент митохондриальной мембраны. Следовательно, изменение состояния транспортных систем, ответственных за регуляцию рН, оказывает прямое контрольное влияние на скорость образования АТФ. Кроме того, трансмембранные перемещения лактата обнаруживают зависимость от градиента концентрации лактата и градиента рН на мембране [8, 10, 11], с другой стороны, эти градиенты будут зависеть как от внутриклеточных, так и внеклеточных условий, которые изменяются независимо друг от друга. Следовательно, мембранный транспорт сопряжен с клеточным метаболизмом за счет диффузии и конвекционного транспорта, как следствие такого взаимодействия между метаболическими и транспортными субсистемами высокие концентрации лактата в клетке могут достигаться при относительно низких скоростях гликолиза [3, 8].

Таким образом:

1. Состояние гипоксии в клетке не может быть установлено без определения специфического запроса в АТФ.

2. Критическое значение pO_2 обнаруживает тканевую специфичность, так как оно зависит от относительного вклада аэробного образования энергии и состояния аэробной и гликолитической систем. 3. Критическое напряжение O_2 в каждой отдельной ткани существенно изменяется под влиянием метаболических компенсаций, связанных с изменением состояния фосфорилирования,

цитозольного и митохондриального редокс-состояния, а также от поступления субстратов к митохондриальной и гликолитической системам.

4. Скорость гликолиза не связана напрямую со скоростью поступления O_2 в клетку.

Примечание

1. Бреслав И.С., Волков Н.И., Тамбовцева Р.В. Дыхание и мышечная активность человека в спорте: Руководство для изучающих физиологию человека. – М.: «Советский спорт», 2013. – 334 с.

2. Волков Н.И., Колчинская А.З. «Скрытая» (латентная) гипоксия нагрузки // *Hypoxia Medical J.*, 1993. – N2. – P. 30–35.

3. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: Дис. ... докт. биол. наук. – М., 1980. – 101 с.

4. Дудченко А.М. Активность ферментов митохондрий и содержание метаболитов энергетического обмена в коре головного мозга крыс, обладающих различной чувствительностью к гипоксии: Автореф. дис. ... канд. мед. наук. – М., 1976.

5. Иванов К.Г. Основы энергетики организма. Теоретические и практические аспекты. Т.2. Биологическое окисление и его обеспечение кислородом. – С.-Петербург: Наука, 1993. – 272 с.

6. Chance B., Leigh J.S., Kent J. Multiple controls of oxidative metabolism in living tissues as studied by phosphorus magnetic resonance // *Proc. Natl. Acad. Sci. – USA* 83. – 1986. – P. 9458–9462.

7. Dal Monte A. Exercise testing and ergometers // *The Olympic book of sports medicine* / Ed. By A.Dirix, H.I. Knuttgen, K.Tittel. – Oxford, London, Edinburgh, Boston, Melbourne: Blackwell Scientific Publ., 1988. – P. 122–150.

8. Henderson A.R. Biochemistry of hypoxia: current concept. I. An Introduction to biochemical pathways and their control // *Brit. J. Anaesth.* – 1969. – V. 41. – P. 245.

9. Hochachka P. Muscles as molecular and metabolic machines. – Boca Raton., FL: CRC PRESS INC. 1994.

10. Newsholme E.A. Essays in cell metabolism. – N.Y.: Wiley, 1970. – P. 189–223.

11. Newsholme E.A., Zeech A.R. (Eds). Biochemistry for the medical sciences // J. Wiley and Sons. – Chichester, 1983. – 596 p.

Таратынов Д.В.
преподаватель кафедры биологии, экологии и МПЕ
ТГСПА им. Д.И. Менделеева, г. Тобольск

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ РОССИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ К ЛЕТНИМ ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ 2016 ГОДА

Введение. Женская национальная сборная России по волейболу – является правопреемницей сборной СССР и представляет Россию на международных соревнованиях по волейболу. Впервые была собрана в 1992 году, в официальных международных соревнованиях участвует с 1993 года. Чемпион мира последних двух первенств (2006, 2010), действующий чемпион Европы. Управляется Всероссийской федерацией волейбола [1].

В новейшей истории женская сборная России по волейболу не завоевывала олимпийского золота, хотя была очень близка к этому в 2000 году в Сиднее, 2004 году в Афинах, заняв II места и даже в 2008 году в Лондоне, когда в упорной борьбе был проигран четвертьфинальный матч с Бразилией со счетом 2:3 (26:24; 22:25; 25:19; 22:25; 19:21) [2].

Современная женская волейбольная суперлига России является несомненно одним из сильнейших национальных турниров в мире при том, что по прежнему действует лимит на легионеров (не более 2 человек в заявке на игру). Поэтому сборная страны заслуживает высокого результата на любом международном турнире, в том числе летних Олимпийских играх, которые пройдут в 2016 году. А местом их проведения станет город Рио-де-Жанейро.

Сборные различных стран формируются по определенным принципам, которые могут меняться в зависимости от мировых тенденций развития волейбола, преемственности поколений игроков и тренеров, а также традиций.

Отличительной чертой команды России является высокоэффективное нападение крайних нападающих и блокирование. Высокорослый состав – одна из причин, объясняющих данные особенности.

Методы исследования. Вопрос формирования женской сборной России по волейболу рассматривался при использовании методов наблюдения и визуального анализа во время посещения матчей женской суперлиги России по волейболу и просмотре видеоматериалов: Россия-Бразилия (Летние Олимпийские игры 2012); «Динамо (Москва) – Динамо (Казань)», «Омичка – Рабита» (Лига чемпионов ЕКВ 2013/2014) и мн. др. Также был применен метод моделирования при построении схем расстановок игроков во время потенциального матча (рис. 1).

Результаты исследования и их обсуждение. Предполагаемый состав женской сборной России по волейболу на летних Олимпийских играх 2016 года представлен в таблице 1.

Таблица 1

Предполагаемый состав женской сборной России по волейболу на летних Олимпийских играх 2016 года [1, автор]

№	Ф.И. игрока	Рост, см	Позиция / амплуа игрока	Главная роль в команде
1	Гамова Екатерина	202	диагональный	атака, блок
2	Обмочаева Наталья	196	диагональный	атака, блок
3	Соколова Любовь	193	доигровщик	общая игра
4	Кошелева Татьяна	191	доигровщик	общая игра
5	Пасынкова Александра	190	доигровщик	общая игра
6	Старикова Екатерина	183	доигровщик	прием, защита, подача
7	Заряжко Ирина	196	центр. блокирующий	атака в «центре», блок
8	Орлова Екатерина	193	центр. блокирующий	блок, подача
9	Морозова Юлия	192	центр. блокирующий	блок
10	Старцева Евгения	185	связующий	связка, блок
11	Панкова Екатерина	178	связующий	связка, защита
12	Крючкова Светлана	175	либеро	прием, защита

Диагональные игроки. Многие годы «львиную» долю атак реализовывала Екатерина Гамова, что не являлось загадкой ни для

одной из команд. Для современной сборной России опыт и талант воспитанницы челябинского волейбола остается по-прежнему ценен и полезен. Вторым диагональным игроком может быть Наталья Обмочаева, способная играть на позиции доигровщика и выходить на двойную замену «диагональ / связующий» (Гамова Е. / Панкова Е.; Старцева Е. / Обмочаева Н., рис. 1). Нелли Алишева способна также занять данную позицию. Нелли очень трудолюбива, умеет очень грамотно ставить блок, что так необходимо при двойной замене.



Рис. 1. Вариант игровых расстановок женской сборной России по волейболу на летних Олимпийских играх 2016 года [автор]

Доигровщики. Поскольку волейбольная команда нашей страны много атакует с краев, то в нее вызываются доигровщики, обладающими навыками «общей игры», т.е. универсальные игроки: Любовь Соколова, Татьяна Кошелева и Александра Пасынкова. Хотя и Екатерина Гамова с Натальей Обмочаевой при необходимости способны принимать, работать в защите не смотря на высокий рост.

Екатерина Старикова способна укрепить прием и защиту, заменяя Татьяну Кошелеву и Александру Пасынкову, а также усложнить подачу (в силовом стиле). Юлия Кутюкова в последние сезоны Чемпионата России и Европейской Лиге чемпионов 2010/2011 гг. показала стабильность на приеме и в защите. Оба игрока могут получать быстрые передачи для атаки. Поэтому и Юлия заслуживает место в сборной, как Александра Пасынкова или Екатерина Старикова.

Современный волейбол требует хорошо отработанных командных взаимодействий, в том числе при организации атаки. Поэтому по ходу игры в атаку должны активно подключаться не только диагональные и доигровщики, но и центральные блокирующие со связующими.

Центральные блокирующие. Присутствие центральных блокирующих, одна из которых атакует перед связкой (Ирина Заряжко), а другая – за головой (Юлия Морозова), является оптимальным условием для разнообразия комбинаций игры. Обе волейболистки эффективно справляются с прямыми обязанностями – блокированием. Юлия Морозова неоднократно становилась лучшей блокирующей Чемпионата России и международных турниров. Кроме того Морозова (Седова) успешно работает на приеме и в защите, что не является характерной чертой для игроков данного амплуа. Еще в Челябинске, где блокирующая начинала карьеру и была капитаном команды «Автодор-Метар» (Суперлига России 2000–2011) она показывала удивительные результаты в нападении, защите и на блоке. Ирина Заряжко очень эффективна в нападении перед связующим игроком, что было заметно со времен выступления ее за хабаровский «Самородок» (Суперлига России 2009–2011). Екатерина Орлова играет очень стабильно на блоке, способна подавать сложные планирующие подачи и принимать как доигровщик. Екатерина – это игрок способный буквально «сцементировать» российский блок совместно с партнерами по команде.

Связующие. Евгения Старцева – еще одна воспитанница челябинского волейбола, которая неоднократно вызывалась в сборную России и становилась лучшей связующей, в том числе на летних Олимпийских играх 2012 года в Лондоне. В 2013 г. Евгения в составе казанского «Динамо» стала чемпионкой России.

Ранее становилась обладателем Кубка России 2012 г., серебряным призером ЕКВ, финалистом Кубка России, бронзовым призером Чемпионата России в 2011 году, чемпионкой мира-2010, серебряным призером Гран-При 2009 года. Связующая не является низкорослой, поэтому блокирует наравне с многими нападающими мира, при этом довольно быстро передвигается по площадке. Екатерина Панкова – яркая связующая, чемпионка Европы-2013. Екатерина эффективна в защите и на приеме, что может помочь сборной России при двойной замене «диагональный/связующий» (Рис. 1).

Либеро. В России очень много талантливых либеро: Виноградова Александра, Кузякина Виктория, Малова Анна, Третьякова Екатерина, Уланова Екатерина, Чернова Екатерина и другие. Самой опытной является Светлана Крючкова, обладающая стабильным приемом.

Один из вариантов игровых расстановок по ходу матча представлен на рисунке 1. В первой партии есть возможность использовать большое количество нападающих, две из которых диагональные. Кроме того крайним нападающим должны помочь центральные блокирующие, имеющие разный стиль нападения, что в свою очередь способствует разрыву блока соперника. Во втором сете участвуют 2 сильнейшие блокирующие, а при выходе Александры Пасынковой стабилизируется общая игра. Кроме того используется двойная замена. В стартовом составе третьего сета в качестве опытного доигровщика выходит Любовь Соколова, способная повысить общекомандную концентрацию и сохранить стабильность на приеме, в котором участвует и Екатерина Старикова (заменяя Татьяну Кошелеву).

Выводы. Таким образом, может быть сформирована женская сборная России по волейболу для выступления на летних Олимпийских играх 2016 года в Рио-де-Жанейро, которая способна практиковать большое количество командных взаимодействий и комбинаций, а также использовать традиционные «козыри» при ведении игры.

Примечание

1. Wikipedia: свободная общедоступная мультязычная универсальная интернет-энциклопедия [Электронный ресурс]. Дата обновления: 23.11.2013. –

URL:[http://ru.wikipedia.org/w/index.p?title=Женская_сборная_России_по_волейболу_\(игроки\)&action=info](http://ru.wikipedia.org/w/index.p?title=Женская_сборная_России_по_волейболу_(игроки)&action=info);

2. Wikipedia: свободная общедоступная мультязычная универсальная интернет-энциклопедия [Электронный ресурс]. Дата обновления: 04.09.2013. – URL: [http:// http://ru.wikipedia.org/wiki/Женская_сборная_России_по_волейболу](http://http://ru.wikipedia.org/wiki/Женская_сборная_России_по_волейболу).

Тимошенко В.В.

*д-р. пед. наук, профессор, профессор кафедры
физического воспитания и спорта
Белорусский государственный технологический университет, г. Минск*

Мицкевич Э.А.

*канд. пед. наук, доцент, профессор кафедры спортивных дисциплин,
заслуженный тренер Беларуси и СССР
Белорусский государственный педагогический университет
им. М. Танка, г. Минск*

ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА

Введение. В научно-методической литературе по проблемам подготовки спортсменов опубликовано ряд работ, в которых отмечается, что одним из основных путей реализации потенциальных способностей атлетов является: функциональная подготовка на базе высокой общей и специальной физической работоспособности [1, 2, 9]. Поэтому, даже одаренные атлеты при рациональной организации многолетнего учебно-тренировочного процесса не могут в должной степени отвечать современным требованиям конкретного вида спорта без должной функциональной подготовки [3, 5, 6]. Анализируя состояние проблемы по индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спорте, в частности, в борьбе дзюдо, мы пришли к выводу, что ее решение возможно при условии, когда тренер-преподаватель использует объективную информацию о функциональном состоянии спортсмена, и на этой основе планирует ему оптимальную физическую нагрузку [4].

Актуальность. Актуальность работы заключается в разработке и внедрении новых инновационных технологий, повышающих эффективность управления учебно-тренировочным и соревновательными процессами в спорте, которые являются важнейшим условием для достижения успехов высоких достижений.

Методики исследования. Для проведения исследований был использован ряд медико-биологических методик: частота сердечных сокращений регистрировалась пульсометром «Электроника-56» (изготовитель завод «Интеграл», г. Минск); модифицированная функциональная проба Мартинэ [8] и «Система комплексного компьютерного исследования физического состояния спортсменов» – «Омега-С» (разработка Научно-исследовательской лаборатории «Динамика», г. Санкт-Петербург, 2001). В результате исследования была получена информация по: частоте сердечных сокращений (ЧСС), в уд/мин; общей физической работоспособности (ОФР), в Вт/кг и на «Омега-С», выраженная в%, по следующим параметрам тренированности спортсмена: адаптация к физической нагрузке; уровень тренированности организма; уровень энергетического обеспечения; психоэмоциональное состояние; интегральный показатель «Спортивная форма» в баллах, а также в частоте сердечных сокращений, выраженной уд/мин. Регистрацию ЭКГ на аппаратуре «Омега-С» проводилась врачом сборной национальной команды по дзюдо Республики Беларусь. В результате исследования была получена информация, выраженная в%, по следующим параметрам тренированности спортсмена: адаптация к физической нагрузке; уровень тренированности организма; уровень энергетического обеспечения; психоэмоциональное состояние; интегральный показатель «Спортивная форма» и в баллах, а также частоте сердечных сокращений, выраженной в уд/мин. Математическая обработка цифрового материала проводилась по общеизвестной методике [7].

Результаты. Исходя из вышеизложенного нами было проведено изучение функционального состояния у высококвалифицированных спортсменов-дзюдоистов до и после учебно-тренировочных занятий и на этой основе разработана инновационная технология контроля их функционального состояния и физической подготовленностью.

Математический анализ 94-х измерений ЧСС до и после физической нагрузки и расчета ОФР спортсменов-дзюдоистов экстра-класса выявил между ними математическую взаимосвязь, по парным коэффициентам корреляции. Так, например, до физической нагрузки между ЧСС и ОФР была выявлена статистически достоверная обратная зависимость $r=-0,465$ ($P<0,01$), а после физической нагрузки – так же статистически достоверная обратная зависимость $r=-0,907$ ($P<0,01$). Таким образом, проведенный математический анализ указывает на целесообразность применения на практике изучения параметров ЧСС и ОФР как до, так и после физических нагрузок.

Изучение функционального состояния по модифицированному тесту Мартинэ у Олимпийского чемпиона 2004 года по дзюдо, Игоря Макарова за год до участия в Олимпийских игр позволило установить, что только за 10-ть дней учебно-тренировочных сборов, в августе 2003 г. его ОФР, рассчитанная до тренировочных нагрузок, возросла с 1,2 до 1,9 вт/кг или на 58,3%. У спортсменов-дзюдоистов высокого класса, членов сборной национальной команды республики (МСМК и МС), ОФР в течении 3-х месяцев (июль-сентябрь) возросла: у женщин с 0,9 до 1,5 вт/кг или на 66,7% и у мужчин – с 1,0 до 1,7 вт/кг или на 70,0%.

Изучение ОФР у высококвалифицированных спортсменов-дзюдоистов до и после учебно-тренировочного занятия (УТЗ) выявило, что под влиянием нервно-мышечного утомления, в результате выполнения запланированных тренером-преподавателем физических нагрузок уровень ОФР снижается: у представителей женского пола с 1,4 до 0,9 вт/кг или на 64,3% и у мужского – с 1,6 до 1,0 вт/кг или на 62,5%.

В результате проведенных исследований на «Омеге-С» были рассчитаны для женщин и мужчин индивидуальные парные коэффициенты корреляции составляющие от -0,46 до -0,97 ($P<0,01$). На основе полученных парных коэффициентов корреляции были рассчитаны простые линейные уравнения регрессии по отдельности для спортсменов женского и мужского пола, которые статистически достоверны при уровне значимости ($P<0,01$).

На основании проведенного дальнейшего математического анализа и расчета уравнений регрессии были разработаны индивидуальные экспресс-таблицы интегрального показателя функци-

онального и физического состояния высококвалифицированных дзюдоистов для женского и мужского пола, обеспечивающие оперативное управление их учебно-тренировочным процессом. Применение экспресс-таблиц заключалось в следующем: по ЧСС до физической нагрузки в положении сидя «Электроникой-56» или пальпаторно за 10 с, после 3-х мин отдыха, определялись интегральные показатели функционального и физического состояния у спортсменов. Так, на пример, у спортсменки-дзюдоистки ЗМС Б-к Ю. при ЧСС 63 уд/мин, уровень ОФР составлял 1,55 Вт/кг; "Спортивная форма" – 5,0 баллов или 99%; адаптация к физической нагрузке – 98%; уровень тренированности организма – 100%; уровень энергетического обеспечения – 96% и психоэмоциональное состояние – 99%. Несколько иные результаты при ЧСС 63 уд/мин, в состоянии покоя, были получены у спортсмена-дзюдоиста ЗМС К-а А.: уровень ОФР составлял 1,55 Вт/кг; "Спортивная форма" – 3,9 балла или 62%; адаптации к физической нагрузке – 58%; уровень тренированности организма – 74%; уровень энергетического обеспечения – 49%; психоэмоциональное состояние – 52%.

Следует обратить внимание на то, что разработанные уравнения регрессии и на их основе созданные экспресс-таблицы индивидуальны для каждого спортсмена и это следует из приведенных примеров. В результате этой технологии тренер-преподаватель был вооружен объективной информацией о функциональном состоянии спортсменов в начале учебно-тренировочного занятия и на этой основе вносил необходимые коррективы в их планы подготовки. В итоге рассматриваемые спортсмены, в спортивных сезонах неоднократно становились чемпионами и призерами ряда крупнейших международных соревнований по дзюдо.

Заключение. В результате исследований и математического анализа цифрового материала было установлено, что до физической нагрузки между ЧСС и ОФР выявлена статистически достоверная обратная зависимость ($r=-0,46$ при $P<0,01$), а после физической нагрузки между этими же показателями – также статистически достоверная обратная зависимость ($r=-0,91$ при $P<0,01$). Приведенный математический анализ указывает на целесообразность применения на практике ЧСС и ОФР, до и после физических нагрузок.

На основании проведенного математического анализа и расчета уравнений регрессии были разработаны индивидуальные экспресс-таблицы интегрального показателя функционального и физического состояния спортсменов- дзюдоистов экстра-класса как для женского, так и для мужского пола, которые обеспечивали оперативное управление их учебно-тренировочным процессом.

В целом, следует отметить, что разработанная и апробированная на дзюдоистах экстра-класса инновационная технология контроля функционального состояния и физической подготовленности спортсмена является в настоящее время одной из перспективных в теории и методике подготовки высококвалифицированных атлетов, и поэтому ее целесообразно применять на практике в различных видах спорта. Однако, следует отметить, что для ее реализации необходимо проводить специальные исследования и авторы настоящей работы могут оказать необходимую консультацию.

Примечание

1. Агеев В.В. Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях таэквон-до в подготовительном периоде: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Агеев; Всероссийский НИИ физ. культуры. – М., 1999. – 27 с.

2. Игуменов В.М. Основы технико-тактического мастерства в спортивной борьбе: Автореф. дис. ... д-ра пед.наук: 13.00.04 / В.М. Игуменов; Академия милиции. – М., 1992. – 48 с.

3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 127 с.

4. Мицкевич Э.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов-дзюдоистов на основе управления их функциональным состоянием: Автореф. дис....канд, пед. наук: 13.00.04 / Э.А. Мицкевич; Российский государственный университет физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 23 с.

5. Новиков А.А. О разработке модельных характеристик спортсменов / А.А. Новиков, В.В. Кузнецов, Б.Н. Шустин. // Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 6. – С. 58–60.

6. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

7. Рокицкий П.Ф. Биологическая статистика. Изд. 3-е, испр. – Минск: Вышэйшая школа, 1973. – 320 с.

8. Тимошенко В.В. Экспресс-методика для диагностики функционального состояния человека. / В.В. Тимошенко. // Междунар. науч. конф. Тез. докл. «Здоровье: сущность, диагностика и оздоровительные стратегии» 10–12 мая 1999 г. – Польша: Крыница Гурской, 1999. – С. 98–100.

9. Шахлай А.М. Теоретические и методические основы интенсификации процесса спортивной подготовки высококвалифицированных борцов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / А.М. Шахлай; Бел. гос. академ. физ. культуры. – Мн., 2001. – 37 с.

Томилин К.Г.

*канд. пед. наук, доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Сочинский государственный университет, г. Сочи*

ГОРНОЛЫЖНЫЙ ОТДЫХ: МЕЖДУНАРОДНАЯ МОДЕЛЬ СЕРТИФИКАЦИИ КВАЛИФИКАЦИИ ГИДОВ

Проведение в Сочи XXII Олимпийских и XI Паралимпийских зимних Игр активизировало глубокие изменения на курорте. Были построены современные спортивные сооружения, гостиницы, различные здания по требованиям «зеленых стандартов», отлажена транспортная система курорта. Создалась уникальная инфраструктура «Сочи – 2014», требующая большого числа инструкторов подготовленных и сертифицированных по международным стандартам.

Анализ ситуации в области стандартизации и сертификации услуг (куда входят образование, рекреация населения, спортивно-оздоровительный туризм и др.) развитых стран мира, таких как Америка и Канада, стран Европейского союза, Австралии, Японии и др. показал, что эффективным средством повышения качества является разработка и внедрение продуманных стандартов (в наибольшей мере удовлетворяющих запросы потребителей), а также добровольная сертификация соответствия заявляемых продуктов, товаров и услуг требованиям стандартов.

Добровольная сертификация способствует повышению престижа фирм и организаций, выходящих на рынок. Но, в ряде случаев государство просто не допускает на свою территорию продажу товаров и услуг не прошедших сертификацию качества.

Анализируя деятельность крупнейших мировых центров подготовки и сертификации специалистов по горнолыжному отдыху можно выделить основные подходы, которые могут быть полез-

ны для работы сочинского «Центра сертификации квалификаций в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма». А именно:

а) крупные центры за рубежом: «Канадская Ассоциация Горных Гидов» – ACMG [1], «Ассоциация Горных Гидов» – IFMGA/UIAGM/IVBV (Шамони, Франция) [2] и др., совмещают профессиональное обучение соискателей (иногда при участии местных университетов) с сертификацией квалификации;

б) обучение и сертификация проводятся с акцентом на практические навыки соискателей (40% теория, 60% практика), и жесткости требований (до 50% экзаменуемых не сдают итоговое тестирование);

в) особое внимание уделяется технологиям работы с клиентом (безупречное обеспечение техники безопасности, предусмотрительность к клиенту, доброжелательность и т. д.). В число учебных дисциплин при обучении включены педагогика и психология;

г) ACMG и IFMGA/UIAGM/IVBV и др. осуществляют формирование компетенций своих обучаемых по двум направлениям: «Зима-Лето».

– «Лето»: – Гид по пешеходному туризму, Инструктор по скалолазанию, Скальный гид, Гид по альпинизму, Горный гид;

– «Зима»: – Лыжный гид – работает на любых лыжных и сноубордических маршрутах (хели-ски, ски-тур, бэккантри-фрирайд и т.п.) в том числе и в районах с постоянным оледенением.

Профессиональные горные гиды приглашаются солидными туристскими фирмами для работы с группами во многих горных районах мира. Пригласить IFMGA/UIAGM/IVBV гида для обеспечения безопасности это престижно, и это гарантирует качество работы.

Обычно в таких случаях во всех рекламных материалах обязательно пишется что-то в следующем роде: «Вашу безопасность обеспечивают гиды IFMGA! Мы работаем только с профессионалами!».

Можно выделить следующие укрупненные направления, специфика которых необходимо принимать во внимание при атте-

станции квалификаций персонала в области спортивно-оздоровительного туризма:

- инвалидный туризм;
- детский и юношеский туризм;
- молодежный туризм;
- студенческий туризм;
- взрослый туризм;
- туризм среди пожилых людей;
- семейный туризм;
- разновозрастной туризм [4].

АСMG осуществляет подготовку на базе университета «Река Томпсон» (Tompson River University) в г. Камлупс (Kamloops), Британская Колумбия, по системе отдельных (платных) курсов [3].

«Лыжный гид»: минимальные требования:

Опыт горнолыжных походов (на ски-туре или телемарке) в различных горных районах не менее 3-х лет.

Высокий уровень катания на укатанной трассе (примерно 1-й взрослый разряд по горным лыжам: чистая техника и уверенное катание должно демонстрироваться в катании вне трасс при любом состоянии снега; оценивается даже не на скорость прохождения трассы, а именно на элегантность катания; обращается особое внимание на умение адаптироваться и перестроить свою технику за какие-то доли секунды, в зависимости от жесткости снега на трассе, ледового покрытия и т. д.).

Наличие сертификата об окончании профессионального курса лавинной подготовки I степени.

Рекомендуется иметь сертификат горнолыжного инструктора начального уровня.

Опыт зимних и летних восхождений, на уровне российского 3-го разряда по альпинизму.

Первый курс подготовки проходит в течение 7 дней (декабрь), и посвящен работе на хели-ски, а также на снежных автобусах-ратраках. Второй курс посвящен ски-туру (7 дней января).

Разработана четкая и понятная система оценок. Все гиды-инструкторы ведут дневник, где каждый день каждому студенту выставляются оценки по следующим базовым категориям:

1. Забота о клиентах – комфорт, контроль, общение и взаимопонимание.

2. Обеспечение безопасности – распознавание опасности, минимизация риска, действия в чрезвычайных ситуациях.

3. Технические системы – организация страховки, спуск дюльфером/спуск клиента гидом, спасательные системы, работа с веревкой, ориентирование (работа с картой и компасом).

4. Профессионализм: знание и владение современным горным снаряжением (железо, одежда, бивачное снаряжение), планирование и подготовка, отношение к клиентам.

5. Оценка местности: выбор маршрута, ориентирование на маршруте, прокладка лыжни (на ски-туре).

6. Технические гидовские навыки: применение правильной техники, в нужном месте и в нужное время.

7 «Горное чувство»: Общие знания и суждения о горах, принятие решений, коррекция ошибок, поведение в стрессовых ситуациях, интуиция.

8. Инструкторская техника: планирование и проведение занятий, педагогика, организация места для занятий, тренерские навыки.

9. Общее естествознание: геология, география, животный и растительный мир, история человечества.

10. Передвижение на различном рельефе – в зависимости от курса это могут быть скалы, лед, снег, микст, лыжи.

Могут также оцениваться и другие категории специфичные для каждого конкретного курса. На каждом курсе есть зачеты по различным техническим навыкам, за которые выставляется отдельная оценка, влияющая на общую оценку в категории «Технические системы».

Каждая категория имеет свой «вес» в процентах, например: «забота о клиенте» – 15%, «обеспечение безопасности» – 20%, «общее естествознание» – 7% и т. д. Проходной балл на каждом курсе не ниже 80%. Эта система позволяет четко отследить сильные и слабые стороны каждого студента.

Требования к учащимся очень жесткие и многие из поступивших отсеиваются в процессе учебы. Все сертификаты выдаются пожизненно.

Высокие требования при обучении гидов обоснованы высоким травматизмом в горнолыжном спорте: только в США с 1991/92 г. по 2003/04 г. произошло 469 инцидентов со смертельным исходом; за сезон 2008/09 г. – 39 смертей. Частота тяжелых травм – 0,06 на 1000 дней катания.

Для россиян также можно получить сертификат в одной из международных организаций лыжных инструкторов:

ISIA – International Ski Instructors Association;

BASI – British Association of Snowsport Instructors (Великобритания);

PSIA – Professional Ski Instructors of America (США);

CSIA – Canadian Ski Instructors Alliance (Канада);

NZSIA – New Zealand Snowsport Instructors Association (Новая Зеландия);

APSI – Australian Professional Snowsport Instructors (Австралия).

Программы обучения достаточно близки по содержанию (даже в разных организациях). Продолжительность курсов обычно порядка 80 часов для каждого из 3 уровней:

первый уровень позволяет обучать начинающих лыжников (т. е. большинство клиентов); требования для вступления на курсы первого уровня – хорошие навыки катания и общения;

второй уровень позволяет продолжать обучение лыжников с хорошими навыками катания;

третий уровень позволяет получить работу практически на любом лыжном курорте.

После каждого уровня необходимо поработать инструктором один сезон и отчитаться о 10–20 часах обучения.

Международные модели сертификации гидов по горнолыжному отдыху могут быть полезны при разработке и апробации модели «Центра сертификации профессиональных квалификаций» и «Экспертно-методического центра» в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, которые создаются в городе-курорте Сочи.

Примечание

1. <http://www.acmg.ca>.
2. <http://www.ifmga2012.com/ifmga>.

3. http://www.mountain.ru/article/article_display1.php?article_id=1549.
4. Отчет по исполнению I этапа Государственного контракта № 06.081.11.0049 от 07 ноября 2013 г. «Разработка и апробация модели центра сертификации профессиональных квалификаций и экспертно-методического центра в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма». Приложение 2. – Сочи: СГУ, 2013. – 351 с.

Топчиева А.А.

*старший преподаватель кафедры физического воспитания
Национальный университет пищевых технологий, г. Киев, Украина*

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ УКРАИНЫ

Проблема ухудшения здоровья молодежи в современных условиях гиподинамического вектора образа жизни молодого поколения вызывает беспокойство и является крайне актуальной. Вместе с тем, повышающиеся требования общества к качеству подготовки, мобильности и конкурентно способности будущих специалистов в разных отраслях, которые предполагают наличие психологической, физической, интеллектуальной готовности к жизнедеятельности в социуме, выдвигают условия понимания студентом необходимости самосовершенствования физического потенциала, заботы о состоянии своего здоровья, самостоятельных занятий физической культурой, демонстрации активной жизненной и профессиональной позиции. Что актуализирует задачи, стоящие перед вузами Украины, по созданию таких условий развития студентов, которые способствуют формированию здорового образа жизни, гармонизации взаимоотношений молодого поколения с окружающей средой, актуализации отношений и формирования умений и навыков у студентов, необходимых для защиты собственного здоровья.

Аспект здоровья исследователи затрагивают в различных областях научного знания: в современной философии появилась так называемая философия здоровья, в педагогике – педагогика счастья или валеология, психология здоровья и др. Анализ изложенных идей позволяет проникнуть в сущность здорового образа

жизни студенческой молодежи, систематизировать имеющиеся и предложить новые подходы к толкованию базовых положений. В теории и практике физической культуры и спорта проблема здоровья и физической культуры раскрыта в работах В. Бальсевича, В. Бауера, М. Визитей, В. Геселевича, А. Исаева, В. Столярова, Р. Суздальского и др. Так, категория здоровье трактуется учеными как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. В данном определении здоровье трактуется как состояние благополучия, как феномен, имеющий объективные и субъективные составляющие.

Проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодежи является актуальной и недостаточно освещенной, что отмечено в трудах В. Платонова, Б. Зисманова и др. Так, В. Платонов считает, что ухудшение состояния здоровья молодого поколения связано, прежде всего, с потерей значимости физического труда и гипокинезией, «поскольку научно-технический прогресс постепенно освободил человека от обязательной физической активности, а также с детренированностью организма стрессами, негативным экологическим воздействием, ухудшением качества продуктов питания [4].

Нам близка позиция Б. Зисманова, в том, что данную проблему нужно решать не только через переосмысление ценностей студенческой молодежи, но и путем выполнения на государственном уровне таких задач как: разработка системы непрерывного валеологического образования от рождения до старости; создание устойчивой здоровьесберегающей мотивации; санитарно-просветительская работа через средства массовой информации, ориентированная на профилактику заболеваний; принятие правовых актов, которые бы повысили ответственность человека за свое здоровье и здоровье окружающих; формирование моды на здоровый образ жизни через средства массовой информации; пропаганда культуры отдыха [3]. Данный подход отображал бы заботу государства о сохранении здоровья человека, способствовал бы формированию ценностных здоровьесберегательных ориентаций.

С точки зрения нашего исследования, особенно эта проблема касается студенческой молодежи – будущих специалистов, кото-

рые большую часть своего времени проводят в высших учебных заведениях, проживают преимущественно в общежитиях, находясь вдали от своих родителей, вынуждены самостоятельно заботиться о своем здоровье. Опираясь на статистические данные, опубликованные в СМИ Украины, уровень состояния здоровья современной студенческой молодежи чрезвычайно низок: на 100 обследованных студентов у 90 выявлено нарушения в состоянии здоровья различных степеней. Более 15% студентов вузов по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе, а в отдельных вузах приближаются к 40% [4]. Данная статистика свидетельствует об общей тенденции снижения уровня здоровья и физической работоспособности молодежи, росте эмоциональной неуравновешенности, что является результатом экономических, социальных и экологических проблем в Украине.

Анализ научных трудов В. Платонова дает возможность констатировать, что на сегодняшний день, школа получает – 20–25% больных детей, а выпускает – 70% больных детей. Высшая школа, соответственно, получает – 70% , выпускает – 90% [4, 42]. Вместе с тем, объективно прослеживается тенденция к сокращению количества академических часов, выделенных для учебных занятий по физическому воспитанию в вузах «не физкультурного профиля» [2]. Необходимо отметить тот факт, что среди молодежи возрастом 18–24 года 50% имеют неудовлетворительную физическую форму. Также от ожирения в Украине страдает 7% мужчин и 19% женщин молодого возраста. Приходится констатировать, что двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом не присущи большинству украинской молодежи. Понятно, что такая критическая ситуация требует немедленного реагирования и пересмотра стандарта в физического воспитания в вузах, переориентации их в сторону двигательной активности, регулярных занятий физической культурой и спортом как обязательными условиями здорового образа жизни молодого поколения.

Очевидна необходимость принятия конкретных практических решений и действий, которые позволили бы изменить ситуацию к лучшему и предоставили возможность управлять здоровьем молодежи. Первоочередными по значимости и эффективности мерами улучшения состояния здоровья молодежи есть обеспечение

условий для формирования здорового способа жизни в процессе обучения в вузах. Современная пропаганда здорового образа жизни на научном и практическом уровнях, в основном, не воспринимается молодежью. Объективно нужно констатировать определенный вакуум, который необходимо заполнить значимыми ориентирами. Поэтому, ВУЗ должен выступать инициатором и организатором целеустремленной и эффективной работы по сохранению, реабилитации и улучшению здоровья студентов.

Вместе с тем, нельзя обойти вниманием такую важную проблему, как вредные привычки, на которой останавливается в своем исследовании О.И. Михеенко [4]. Распространение вредных привычек, особенно среди студенческой молодежи, становится чрезвычайно серьезной проблемой, которая выходит за рамки наркологии и психиатрии. Сегодня это проблема общепедагогическая, общемедицинская и социальная. Причина ее заключается в том, что на шкале жизненных ценностей у студенческой молодежи здоровье не является приоритетной категорией. Таким образом, пропаганда здорового образа жизни, в частности антиалкогольная и антинаркотическая, будет более эффективной в случае ориентирования на положительные ценности и идеалы, которые имеют значение для студенческой аудитории, а именно: карьера, личные ценности, самореализация, включение механизмов самосохранения и самосовершенствования.

Обучение в вузах Украины остается по-прежнему престижным, что само по себе является ведущим стимулом для самореализации личности, способствует становлению и развитию личностных качеств студентов, создает условия для интеграции в общество основ здорового образа жизни и культуры здоровья. В этом аспекте важно, чтобы программы формирования здорового образа жизни стали неотъемлемой частью подготовки будущих специалистов, проектами и моделями технологии здоровья не только в аудиториях, спортивных залах, но и в семейном кругу и будущей профессиональной деятельности [5].

Ведущими мотивами, способствующими формированию культуры здоровья как мировоззренческой ориентации студента, на наш взгляд, могут служить следующие: стремление быть здоровым и иметь здоровых потомков, физически сильным, длительное время работоспособными т.п. Актуализация мотивов, способ-

ствующим формированию здорового образа жизни, может происходить благодаря сознательному изменению студентом собственного поведения и отношения к здоровью, активному использованию многочисленных оздоровительных методик (традиционных и нетрадиционных оздоровительных физических упражнений, оздоровительного дыхания, питания, закаливания и т.п.). Молодой человек должен быть проинформирован, чтобы умело, с пользой для своего здоровья использовать здоровые сберегательные технологии, становись, таким образом, носителем культуры здорового образа жизни.

Студенчество (от лат. *studentis* – тот, кто учится, старательно работает) чрезвычайно важный период становления «Я – концепции» как основного зерна личности. «Я – концепция» будущего специалиста – сложная, динамичная система представлений студента о себе как личности, потребность самоопределения, поиска своего места в самостоятельной жизни. Это конструирование следующего этапа жизненного пути, создание собственного «Я» на будущее. Кроме этого, студенчеству свойственен кризис профессионального выбора, кризис зависимости от родительской семьи, кризис интимных и социальных отношений, кризисные ситуации в обучении. Если студенту не удастся разрешить жизненные задания, у него формируется неадекватная идентичность. Таким образом, негативное и обесцененное отношение к здоровому образу жизни формируется, если студент не в состоянии решать актуальные вопросы, поставленные жизненными ситуациями. Студенческая молодежь носитель человеческого потенциала завтрашнего общества, имеет высокие жизненные притязания, поэтому необходимо формировать потребность у студентов особого внимания к себе, к своему здоровью, как величайшей ценности.

Процесс формирования здорового образа жизни студентов состоит из ценностных установок, составляющими которых являются: культура обучения в вузе с элементами ее научной организации; обеспечение режима питания, сна, пребывания на свежем воздухе, что соответствует санитарно-гигиеническим требованиям; организация индивидуального режима двигательной активности; развивающий досуг; преодоление вредных привычек; культура сексуального поведения; культура межличностного общения

и поведения в коллективе. Вышеизложенные компоненты здорового образа жизни проектируются на личность студента, его жизненные установки, планы, цели, потребности, поведение.

Основными условиями эффективного формирования здорового образа жизни студентов, в процессе обучения в ВУЗе, мы считаем возможным выделить следующие: формирование ценностного отношения студентов к собственному здоровью; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как приоритетной цели жизнедеятельности; создание гуманистически-направленной учебной среды, базирующейся на принципах субъект-субъектного взаимодействия; ориентация студента на реализацию личных притязаний и достижений в различных сферах деятельности (учебной, профессиональной, бытовой и т.п.).

Таким образом, для эффективной пропаганды здорового образа жизни среди студенческой молодежи, в первую очередь, необходимо создавать условия, а именно: осознание происходящих изменений, включение механизмов рефлексии: самоанализ, самокритичность, самооценка; собственная конструктивная позиция, целеустремленность, принятие решения, реализация поставленных задач; гибкость, способность пересмотра системы собственных ценностей, их иерархическая перестройка, проектирование новых ценностей.

Учитывая вышеизложенное, необходимо сделать вывод о том, что для современных вузов Украины особенное значение имеет проблема формирования у студенческой молодежи культуры сохранения собственного здоровья, проектирования модели ведения здорового образа жизни, как психологической жизненной установки. Содержание процесса формирования здорового образа жизни должно быть таким, чтобы студент смог выполнить свое назначение, сохранив при этом здоровое трудовое долголетие. Следовательно, процесс формирования здорового образа жизни должен включать все факторы, положительно влияющие на физическое, психическое и духовное здоровье молодежи как наиболее социально перспективной прослойки населения Украины.

Примечание

1. Бондарь Т.В. Формирование здорового образа жизни молодежи: уч.-метод. пособие / Бондарь Т.В.

2. Зисманов Б.М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в образовательном процессе вузов: дисс. канд. пед. наук: 13.00.01, 13.00.08 / Зисманов Б.М. – Смоленск, 2006. – 154 с.
3. Карпенко О.Г. – К.: Госуд. институт проблем семьи и молодежи, 2005. – 116 с.
4. Михеенко О.И. Валеология: Основы индивидуального здоровья человека: учебное пособие / О.И. Михеенко. – Сумы: ВТД «Университетская книга», 2009. – 204 с.
5. Платонов С.И. Физическая культура – культура здоровья / В. Платонов // Физическое воспитание в школе. – 2009. – № 2. – 40-45 с.
6. Присяжнюк С.И. Физическое воспитание: уч. пособие / Присяжнюк С.И., Краснов В.П., Третьяков М.О. – К.: Центр учебной литературы, 2007. – 192 с.

Фихтер О.В.

учитель физической культуры

*МБОУ СОШ № 23 с углубленным изучением иностранных языков,
г. Нижневартовск*

РАЗВИТИЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ УМЕНИЯ СОТРУДНИЧАТЬ

Основным показателем развития личности школьника является его умение адаптироваться в социуме, к сожалению, процесс его полноценной социальной интеграции на сегодняшний день затруднен. Отсутствие у школьников общих целей и задач на занятиях физической культурой приводит к возникновению разногласий, конфликтных ситуаций и конфликтов. Искусственное создание жесткой конкуренции обуславливает необходимость преодолевать множество противоречий, оперативно и конструктивно решать трудности. Поэтому жизненно необходимым становится обучение умению сотрудничать, как эффективному способу взаимодействия на уроке физической культуры. Спортивная деятельность не насыщена без взаимодействия друг с другом, в процессе которой занимающийся находит возможность самореализации, самоутверждения, удовлетворения своих потребностей в обществе.

Программа занятий по ФК включает в себя основные составляющие компоненты сотрудничества посредством приобретения

когнитивного, эмоционального и поведенческого опыта построения взаимодействия.

Ученик является непосредственным участником учебно-воспитательного процесса направленного на удовлетворения интересов и потребностей, развитие способностей к коллективному взаимодействию, на основе раскрытия индивидуальности каждого ребенка. Помогая школьникам работать совместно на достижение поставленной цели в деятельности создается положительная социальная среда и повышается результативность выполняемых действий. Поэтому, современный образовательный процесс влечет за собой изменения в содержании, структуре, организации и технологии построения занятий по физической культуре.

Для формирования у школьников умения сотрудничать в процессе занятий физической культурой необходимо:

Формировать потребность в сотрудничестве и взаимодействии обеспечивается посредством:

- применения упражнений для совместных действий (в парах, тройках и т.д., со сменой партнера по взаимодействию, противоборство в группах, коллективные игры, эстафеты, соревновательно-игровые задания);

- анализа своих действий и действий окружающих (выполнение упражнений с индивидуальным анализом правильности выполнения, анализ выполнения действий других учащихся, выделение общих и типичных ошибок).

2. Формировать уверенность в себе, осознавать значимость в коллективной деятельности обеспечивается посредством:

- преодоления трудностей (упражнения в изменяющихся условиях, упражнения с сопротивлением и др.);

- формирования ценностного отношения к себе (проведение комплекса упражнений в группе, помощь в выполнении упражнений, страховка);

- приучения к самостоятельным инициативным действиям (выполнение индивидуальных заданий, привлечение к показу упражнений, проведение элементов игры, эстафет, соревновательно-игровых заданий);

- развития навыков самоконтроля (взаимные проверки учащимися выполняемых действий, выявление собственных ошибок

и ошибок других учеников, проведение подвижных игр со строгим выполнением регламентированных правил и др.);

– развития коллективных отношений внутри группы (обсуждение, анализ, разбор проблем возникающих в процессе занятий, распределение обязанностей, взаимопомощь, педагогические ситуации по оказанию помощи друг другу, коллективные игры, эстафеты, соревновательно-игровые задания);

– развития ответственности за принятие решений (выполнение индивидуальных поручений или требований, коллективное обсуждение результатов проделанной работы, анализ деятельности).

3. Закрепить умения сотрудничать, сформировать чувство коллективизма обеспечивается посредством:

– формирования устойчивой направленности на сотрудничество (преимущество командных действий, коллективный анализ проблемных ситуаций, создание ситуации успеха при взаимодействии учащихся);

– развития творческого коллективного мышления (самостоятельная разработка элементов эстафет, самостоятельная подготовка номера к спортивному празднику, создание ситуации выбора на занятии, сопоставление с результатом деятельности).

Таким образом, необходимо поэтапно включать в педагогический процесс упражнения и задания для формирования умения сотрудничать и развивать чувство коллективизма, так как от совместных действий, от слаженной работы будет зависеть результативность деятельности на уроках физической культуры.

Примечание

1. Баранов А.А., Зайцев М.Ю. Формирование у подростков умения сотрудничать в процессе спортивно-оздоровительных занятий. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – Москва. – С.48.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

В Нижневартовской санаторно-лесной школе обучаются 200 детей по направлению противотуберкулезного диспансера и 20 детей с ограниченными возможностями здоровья: незрячие, с расстройствами аутистического спектра, ДЦП. Для этих детей характерно слабое здоровье, быстрая утомляемость в силу специфики их психического и соматического состояния.

Этому предшествует ряд причин:

Во-первых, на уроках учащиеся выполняют работу, к которой еще не привыкли. Им приходится сидеть на одном месте, ограничивать себя в движении, постоянно контролировать внимание на учебном материале и учителе.

Во-вторых, эта работа требует длительного времени, что идет вразрез с потребностями детского организма, прежде всего к быстрой смене деятельности.

Поэтому одной из проблем школьного обучения в начальной школе является утомляемость ученика.

Обеспечение двигательной активности, сохранение и укрепление здоровья является одним из основных направлений целенаправленной организации здорового образа жизни, оздоровительных мероприятий. Как мы считаем, сохранение и укрепление здоровья, работоспособности обучающихся начальных классов лежит в основе успешного их обучения. В процессе обучения необходимо внедрять новые подходы к организации учебного дня, режим дня, обеспечивающий повышение двигательной активности. Необходимо совместить образовательный процесс с динамическими нагрузками на всех этапах учебного процесса.

В практике учителей школы складывается целый ряд эффективных приемов, методов работы, применяются здоровье сберегающие технологии. Задача учителя – выбрать методы и приемы, увеличивающие двигательные процессы, методы, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся с учетом возмож-

ностей, состояния детей. Некоторые методы и приемы из реализуемых на практике:

- положительный эмоциональный настрой на урок ;
- физкультминутка, динамическая пауза ;
- пальчиковая гимнастика ;
- упражнения, корректирующие осанку;
- гимнастика для глаз ;
- дыхательная гимнастика ;
- игра, игровые моменты ;
- музыкальное сопровождение;

На уроке обязательный режим – это регулярная смена вида деятельности – учебный материал и отдых. Под понятием отдых вовсе не понимается полное бездействие, только при очень сильном утомлении, например, детей с инвалидностью. Для этого каждый учебный день в классе начинается с физкультминутки до начала занятий по 5–10 минут. Гимнастика помогает обучающимся включиться в активную работу, так же помогает зафиксировать правильную позу за партой, воспитывает привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями. Физкультминутка не заменяет, а дополняет утреннюю гигиеническую гимнастику, которая проводится обучающимся самостоятельно дома.

Физкультминутки на уроках в начальной школе, с обучающими с ОВЗ, должна проводиться 2–3 раза по 3–5 минут, желательно с использованием интерактивной доски, проектора. Виды физкультминуток должны чередоваться:

- физкультминутка возле парты;
- физкультминутка за партой;
- пальчиковая гимнастика;
- зрительная гимнастика;
- гимнастика с музыкальным сопровождением.

Опыт подтверждает, что при коррекционной работе с детьми с ОВЗ мелкую моторику пальцев рук развивают параллельно с общей моторикой. Младшие школьники с ОВЗ нуждаются в специальных упражнениях для развития общей моторики, для улучшения координации движения и слова, выработки чувства ритма, преодоления моторной неловкости. В нашей практике для проведения занятий сформирован банк материалов, разработаны методические пособия.

Физкультминутка, как элемент двигательной активности включаются для помощи обучающимся в переключения на другой вид деятельности, повышения работоспособности, снятия нагрузки, связанной с сидением.

Условно все физкультминутки можно разделить на упражнения без речевого и с речевым сопровождением. Среди упражнений без речевого сопровождения выделяются движения, выполняемые стоя, сидя или лежа, упражнения с элементами психогимнастики и на релаксацию.

В текстах физкультминуток используются веселые, забавные, озорные образы, которые способствуют повышению эмоционального настроения. Повышение эмоционального настроения способствует более быстрому запоминанию движений, усвоению новых слов; игры разных народов, произведения устного народного творчества, в которые при необходимости можно внести изменения, адаптируя их с учетом возможностей детей с ОВЗ при системном недоразвитии речи.

Таким образом, выбранные упражнения в соответствии с возможностями ребенка, повышают интерес к занятиям, уверенность в своих силах, создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи.

Очень важно, чтобы учитель знал текст физкультминутки наизусть, четко, уверенно выполнял все движения. Во время упражнений каждый ребенок должен хорошо видеть учителя чтобы повторять эмоции и артикуляцию. Учитель должен видеть каждого обучающегося, оценивать правильность выполнения движений, соблюдение ритма, плавности и исправлять сразу возможные ошибки. Учитель при необходимости может показать движение с комментированием своих действий, затем показывает пассивно все действия с обучающимся чтобы он «почувствовал как правильно».

В практике нашей школы направлениями по оптимизации двигательной активности детей являются:

- организованные прогулки на свежем воздухе;
- спортивно-оздоровительные мероприятия («День здоровья», «Веселые старты»);
- подвижные игры на свежем воздухе;

- разъяснительная работа с родителями;
- консультации специалистов для родителей;
- совместное проведение спортивных праздников;
- встречи с медсестрой, врачом школы.

И обязательно привитие навыков здорового образа жизни, воспитание отношения к своему здоровью как самому ценному в жизни человека.

Примечание

1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики. М.; Просвещение, 1987.
2. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. – М.: Просвещение, 1983. – 224 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Авдони́на Л.Г., Старостина А.В. ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ СНОУБОРДИНГОМ СПОРТСМЕНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ г. ВОЛОГДА	3
Андреев В.В., Попович С.В., Аникин А.В. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ В РАМКАХ ФГОС ПРИ КОРРЕКЦИИ ГИПЕРАКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	9
Апанасюк Н.И. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА.....	14
Багандова Т.А. ВЗАИМОСОТРУДНИЧЕСТВО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СЕМЬИ ВОСПИТАННИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ.....	19
Белова Е.Л. ВЕРБАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	25
Бойко В.В. НОВЫЙ ВИД СПОРТА ROPE-SKIPPING (спортивная скакалка). ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СКИППИНГОМ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА	29
Бондаренко И.И., Герасимов Н.П. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ КАРТИНГА	33
Болдырева Л.Л. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ КУЛЬТУРНЫХ ТРАДИЦИЙ КОРЕННЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА	37
Василенко С.В., Левин М.Я. ОСОБЕННОСТИ КЛЕТОЧНОГО И ГУМОРАЛЬНОГО ИММУНИТЕТА У СПОРТСМЕНОК В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	43

Василец В.В., Радкович М.Н., Шебеко Л.Л., Врублевский Е.П. АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЙ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ	49
Вдовина Л.Н. АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ – ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.....	54
Волков А.Н., Жуков Р.С. НЕКОТОРЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ АКТИВНО-ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ	59
Волхонская Г.П. ЧЕРЛИДИНГ – НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В РОССИЙСКОМ СПОРТЕ: ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ	63
Врублевская Г.Н., Врублевский Е.П. ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	69
Гамаль И.Ю., Самоловова Н.В., Самоловов Н.А. ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ С ПОЗИЦИИ ФИЛОСОФИИ АЙКИДО	73
Гладышев А.А. ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ.....	79
Гришин А.В. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ПРИРОСТУ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	81
Гузь С.М. РАЗВИТИЕ СИЛЫ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.....	84
Гузь С.М., Андреев С.А. ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ 9–10 ЛЕТ	90

Гурьянов А.М. РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ К ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ	95
Долгих К.С. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО МАРАФОНСКОМУ БЕГУ ЗА РУБЕЖОМ: ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ	99
Дуркин П.К., Лебедева М.П. К ПРОБЛЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....	105
Еремин С.В. МАРАФОНСКИЙ БЕГ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ: ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ	113
Зарипов Р.Р. ИГРОВОЙ МЕТОД КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	119
Изаак С.И. ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ХАНТЫ- МАНСИЙСКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ – ЮГРЕ	122
Казанцев А.В. ВВЕДЕНИЕ В ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ МОДУЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ	128
Клетнева А.А., Давыдова С.А. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	130
Коричко Ю.В., Гнатченко В. П., Устимова А.Р., Аксенова Л.В., Дятлова В.С. ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ В ДЮСШ.....	133

Красникова О.С., Клетнева А.И. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ФИТБОЛОМ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ВЕРТЕБРОПАТОЛОГИЙ СТУДЕНТОК	136
Красникова О.С., Соловьева А.М. ИССЛЕДОВАНИЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА И ПУТИ ЕЕ ПРОФИЛАКТИКИ.....	140
Красникова О.С., Трусов С.Н. ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА	146
Крутикова Н.А. ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЬЖНИЦ- ГОНЩИЦ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ АЭРОБИКИ	150
Латипова М.Р. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	155
Максимов А.А. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК ПО ПЛАВАНЬЮ	159
Митрофанов Е.И., Волков Л.А. МОДЕРНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПРОТИВОРЕЧИЯ	166
Митусова Е.Д. ПРИНЦИПЫ ОЛИМПИЗМА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	170
Михалюк Е.Л., Малахова С.Н. ВЕГЕТАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БОКСЕРОВ.....	176
Михалюк Е.Л., Малахова С.Н. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ СТУДЕНТОВ ЗАПОРОЖСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	182

Нохрин В.В., Паначев В.Д. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	187
Парфенова С.О. ТОЛЕРАНТНОЕ СОЗНАНИЕ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА: ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ И ПРОБЛЕМЫ.....	191
Пашенко А.Ю., Пашенко О.И. ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА: ОСОБЕННОСТИ И ВОЗМОЖНОСТИ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	196
Пашенко Л.Г. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММ ЛАГЕРЕЙ ОТДЫХА ДЕТЕЙ, РЕАЛИЗУЕМЫХ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРНОГО ГОРОДА.....	200
Пашенко Л.Г., Фаррахова М.М. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ АЭРОБНЫХ НАГРУЗОК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	206
Прокофьев И.Е., Лавриненко В.И., Дудаева С.А. ПЕРИОДИЗАЦИЯ ИСТОРИИ ФУТБОЛА г. ЕЛЬЦА.....	210
Прокофьев И.Е., Дудаева С.А., Лавриненко В.И. РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО СТУДЕНЧЕСКОГО МИНИ-ФУТБОЛА В ВУЗАХ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ (на примере Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина)	216
Пронина Л.В. ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ДИНАМИКУ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	221
Самигуллина З.М., Губайдуллин Р.И. ПРОЕКТ «ЧАС СПОРТА СО ЗВЕЗДОЙ» КАК СПОСОБ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ.....	224
Смирнова Е.И. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ	227

Сосуновский В.С., Загревская А.И. МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПА ОЛИМПИЗМА В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	231
Сосуновский В.С., Дурас Е.Е. ОЦЕНКА СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ЭФФЕКТОВ ОТ ПРОВЕДЕНИЯ XXXI МЕЖДУНАРОДНОЙ ЗИМНЕЙ УНИВЕРСИАДЫ – 2023 В г. ТОМСКЕ	237
Старостина А.В., Авдонина Л.Г. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ.....	245
Старостина А.В., Авдонина Л.Г. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ПОДРОСТКОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.....	250
Тамбовцева Р.В., Волков Н.И., Никулина И.А. МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ПАТТЕРНЫ ГИПОКСИИ НАГРУЗКИ	256
Таратынов Д.В. К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ РОССИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ К ЛЕТНИМ ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ 2016 ГОДА	264
Тимошенко В.В., Мишкевич Э.А. ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА.....	269
Томилин К.Г. ГОРНОЛЫЖНЫЙ ОТДЫХ: МЕЖДУНАРОДНАЯ МОДЕЛЬ СЕРТИФИКАЦИИ КВАЛИФИКАЦИИ ГИДОВ	274
Топчиева А.А. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ УКРАИНЫ	279
Фихтер О.В. РАЗВИТИЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ УМЕНИЯ СОТРУДНИЧАТЬ	285

Юсупова Ю.М.
ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ 288