

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА и ЗДОРОВЬЯ
имени П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**



**Научно-теоретический журнал
УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА
имени П.Ф. Лесгафта
№ 3 (73) – 2011 г.**

Санкт-Петербург
2011

Научно-теоретический журнал
«Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», №2(72) – 2011 год.
Журнал основан в 1944 году

Зарегистрировано в Министерстве по делам печати, телерадиовещания и СМИ РФ.
Рег. номер ПИ № ФС77-24491 от 22 мая 2006 г.

Перерегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия Рег. номер ПИ №ФС77-33760 от 10 октября 2008 г.

ISSN 1994-4683. Подписной индекс 36621.

Зарегистрирован в БД Ulrich's Periodicals Directory (<http://www.ulrichsweb.com>).

Учредитель: ФГОУ ВПО «**Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург**»

Scientific theory journal
"Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta", № 2(72) – 2011
The journal was founded in 1944

ISSN 1994-4683. A subscription index 36621.

It is registered in DB Ulrich's Periodicals Directory (<http://www.ulrichsweb.com>).

The founder: **The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg**

Редакционная коллегия / Journal editorial board

Главный редактор / Head editor

д.п.н., профессор ТАЙМАЗОВ В.А. (Санкт-Петербург, РФ)

Члены редакционной коллегии / Members of editorial board

д.п.н., профессор ЕВСЕЕВ С.П. (Москва, РФ)

д.п.н., профессор ГОРЕЛОВ А.А. (Белгород, РФ)

д.п.н., профессор МОКЕЕВ Г.И. (Уфа, РФ)

д.п.н., профессор ПОНОМАРЕВ Г.Н. (Санкт-Петербург, РФ)

профессор ЗАКИРЬЯНОВ К.К. (Астана, Республика Казахстан)

профессор КУЛЬНАЗАРОВ А.К. (Астана, Республика Казахстан)

professor Van ZWIETEN K.J. (Diepenbeek, Belgium)

professor SOLOGOUB E. (New York, USA)

Ассоциированные члены редколлегии / Associated members of editorial board

- National University of Physical Training and Sports (Bucharest, Romania)
- Ljubljana University (Ljubljana, Slovenia)
- Gazi University (Ankara, Turkey)
- Chung-Ang University (Seoul, Korea)
- Radzhahi University (Radzhahi, Bangladesh)
- National Institute of Physical Training of Catalonia (Barcelona, Spain)
- The University of Mosul (Mosul, Iraq)
- The Korean National Sports University (Seoul, Korea)

Ответственный редактор / Executive editor

д.п.н., профессор ЧИСТЯКОВ В.А. (Санкт-Петербург, РФ)

© Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья имени
П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2011

Адрес редакции:

190121, ул. Декабристов, 35, Санкт-Петербург, «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

тел.: +7(921)893-05-36. <mailto:chistiakov52@mail.ru>

Электронная версия журнала: <http://lesgaft-notes.spb.ru>

Contact us: Lesgaft University, 190121, Dekabristov street, 35, St.-Petersburg, Russian Federation, tel.: +7(921)893-05-36. <mailto:chistiakov52@mail.ru>

Electronic version of journal: <http://lesgaft-notes.spb.ru>

Номер подписан в печать 2011.04.04

СОДЕРЖАНИЕ

Башкин В.М. Исследование изменения времени включения мышц спортсменов от беговых упражнений в подготовительном и соревновательном цикле	7
Болотин А.А., Фернандес А. Технология управления спортивной работой в вооруженных силах Анголы с учетом военно-прикладной направленности системы физической подготовки	10
Бондарь А.А. Особенности подготовки баскетболистов к соревновательной деятельности	14
Быков А.В. Штрафной бросок во флорболе и эффективность его выполнения в условиях соревновательной деятельности	17
Виленская Т.Е. Учёт принципа лабильности проективных установок многолетнего процесса физического воспитания	20
Волосникова Т.В. Подготовка специалистов по физической культуре к работе в экологических условиях мегаполиса	23
Гамидова С.К. Направленность и содержание физкультурно-оздоровительных занятий на тренажерах с детьми старшего дошкольного возраста II-ой группы здоровья	27
Германов Г.Н., Цуканова Е.Г., Попова И.Г. Технология модельно-целевого конструирования тренировочных заданий при развитии локальной мышечной выносливости у юных бегунов на средней дистанции	30
Горелов А.А., Румба О.Г., Богоева М.Д. Коррекция состояния здоровья студентов специальной медицинской группы с нарушениями сердечно-сосудистой системы на занятиях физической культурой	37
Горелов С.А. Саморазвитие как важнейшее условие эффективности деятельности руководителя ОВД	41
Горохов Н.М. Исследование ценностных ориентаций юных легкоатлетов на здоровьесбережение в процессе начальной спортивной подготовки	44
Дамадаева А.С. Спортивно-важные качества личности спортсменов мужского и женского пола	48
Джалилов С.А. Методика технико-тактической подготовки начинающих борцов самбистов, включая время на защиту от болевых приемов при болевых воздействиях	52
Енокаева С.С. Роль здоровьесберегающего образовательного пространства в формировании культуры здоровья подростков сельских школ	54
Ефременкова И.А., Ефременков К.Н., Ковылин М.М. Социально-педагогические условия эффективной подготовки кадров в области физической культуры в период формирования единого европейского образовательного пространства (опыт социологического анализа)	58
Жабакоев В.Е. Мониторинг качества подготовки специалистов по физической культуре	61
Жестянников Л.В., Мироненко В.В., Пронин С.А., Хитёв А.В. Оценка состояния спортивных объектов в Российской Федерации	66
Жуков О.Ф., Россошанская Н.С. Профессиональное здоровье учителя	75
Зайцев О.С., Голубев А.А. Технология формирования готовности к служебной деятельности у курсантов вузов ПВО	78
Ильин А.В. Подготовка дзюдоистов юношей и девочек до 17 лет по ката	84
Имашев А.М. Формирование проектировочных функциональных компетентностей будущих учителей физической культуры	86
Какухин А.Д., Коваль И.В. Педагогический анализ особенностей креативного потенциала в процессе обучения студентов	90
Калакуцкий Р.Н. Педагогическая модель военно-патриотического воспитания студенческой молодежи с использованием средств физической культуры	94
Кващук П.В., Ефремов А.К., Маслова И.Н. Рациональное сочетание тренировочных нагрузок в подготовке юных борцов-самбистов	98
Козляков А.В. О некоторых особенностях проявления силы у борцов вольного стиля	101
Коротенкова И.Г., Парфенов Ю.А., Белевич Н.А. Теоретические обоснования и психологические механизмы (модель) социализации детей в детских дошкольных образовательных учреждениях ...	105
Литвинова О.В., Лебединский В.Ю. Физическая подготовленность младших школьников при занятиях тхэквондо и бодибилдингом	111
Магомедов Ш.А., Салманова Д.А. Деятельностный подход в профессиональной подготовке магистра педагогического образования	114
Макаров В.Н., Хубниев Ш.З. Методика определения информационной значимости упражнений, применяемых в спортивно-технической подготовке конькобежца	118

Макаров Ю.М., Хусейн Ал Тай. Типологический профиль свойств личности баскетболистов 16-18 лет в зависимости от стиля игровой деятельности	122
Малкина-Пых И.Г. Психологическая коррекция нарушений пищевого поведения и алиментарного ожирения методами ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры	124
Маньшин Б.Г., Оглобин К.А., Подоплелов А.В. Новые подходы к оценке функционального состояния спортсменов	130
Мартынова А.С. Развитие координационных способностей у бадминтонистов 8-9 лет на этапе начальной подготовки	133
Мизхер Хайдер Ш. Влияние физической подготовки на совершенствование технико-тактических действий гандболистов в защите по итогам чемпионата кубка Ирака и Суперлиги	137
Михайловский А.П. Настольный теннис как эффективное средство физической подготовки студентов с последствиями детского церебрального паралича	140
Мороденко Е.В. Сравнительный анализ особенности социальной адаптации современной молодежи в кризисные периоды перехода «школа – вуз – трудоустройство»	143
Нарейн Ф.Э.М., Ван Цвитен К.Й., Лэмур К.З., Костен Л., Де Мюнте С., Пискун О.Е., Зинковский А.В. Передвижение: некоторые кости, суставы и мускулы голени, лодыжки и ноги в человеке и у примата "предшественника"	149
Павлов В.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи	154
Пирожкова Е.А. Интегральный показатель специальной выносливости в гимнастических видах спорта	158
Попова Т.Н. Механизмы маскировочной деятельности преступников	162
Поршнева Е.Г. Учебный курс на основе компетентного подхода для подготовки офицеров запаса на военной кафедре гражданского вуза	166
Правдов Д.М., Чистякова А.А. Развитие координации у детей 5-7 лет в моделируемых условиях изменения внешней среды	170
Рыжкова Л.Г. Тактическая информация о намерениях на применение разновидностей действий в фехтовальном бою	173
Самсоненко И.В., Токарь Е.В. Компьютерная программа «Оценка физического состояния студентов. рекомендации по организации оздоровительной тренировки»: характеристика, особенности работы с программой, результаты внедрения	178
Семенова Ф.О. Психологическая характеристика карьерной идеи женщин, успешно самореализующихся в профессиональной деятельности	183
Тышлер Е.Г. Соревновательная деятельность, технические приемы и боевые действия в терминологии современного спортивного фехтования	187
Фарбей В.В., Дунаев К.С. Экспериментальное исследование влияния направленности тренировочного процесса на повышение уровня подготовленности биатлонистов	190
Фортунагов А.А. Содержательные характеристики концептуальной модели развития экологической культуры обучающихся	194
Чемов В.В., Гриценко С.Л., Горбанёва Е.П., Солопов А.И. Тренировка спортсменов с интервальными резистивно-респираторными нагрузками	198
Черных З.Н. Результаты исследования развития интереса к физкультурно-спортивной деятельности как фактора кондиционной готовности у студентов педагогического вуза	204
Шарина Е.П. Факторы, оказывающие влияние на успешность психофизической подготовки курсантов морских вузов к прохождению плавательной практики на учебном парусном судне	207
Шахов А.А., Кравцов А.Ю. История культивирования самбо и дзюдо в Липецке в период с конца 60-х по середину 70-х годов XX века	210
Щетинина С.Ю. Повышение эффективности физической культуры учащихся на основе гуманизации физкультурно-спортивной среды	212

CONTENTS

Bashkin V.M. <i>Research of the time change of inclusion of the athletes` muscles in racing exercises within the preparatory and competitive cycle</i>	7
Bolotin A.E., Fernandez A. <i>Technology of the management of sports work in armed forces of Angola taking into account the military-applied orientation of system of physical preparation</i>	10
Bondar A.A. <i>Features of the preparation of basketball players for the competitive activity</i>	14
Bykov A.V. <i>Penalty shot in florball and efficiency of its performance during competitions</i>	17
Vilenskaya T.E. <i>Consideration of the lability principle for the projective settings during the long-term physical training process</i>	20
Volosnikova T.V. <i>Preparation of teachers on physical training to work in ecological conditions of a mega city</i>	24
Gamidova S.K. <i>Direction and content of the health and fitness lessons with application of fitness machine for the senior preschool age children of the second health group</i>	28
Germanov G.N., Tsukanova E.G., Popova I.E. <i>Technology of the model-target designing of training tasks at development of local muscular endurance among the average distances young runners</i>	31
Gorelov A.A., Rumba O.G., Bogoeva M.D. <i>Correction of the health state among the special medical group students with cardiovascular system defects by the means of physical culture</i>	37
Gorelov S.A. <i>Self-development as essential condition of the Department of Internal Affairs head`s activity Efficiency</i>	41
Gorokhov N.M. <i>Analysis of the health preservation valuable orientations of young track&field athletes during the primary sports trainings</i>	44
Damadaeva A.S. <i>Sports important male and female athletes` personality qualities</i>	48
Djalilov S.A. <i>Methods of technical and tactical training novice wrestlers, including the time for protection from the painful methods in pain impact</i>	52
Enokaeva S.S. <i>Role of the health saving educational space in formation of the culture of health among the teenagers in rural schools</i>	54
Efremenkova I.A., Efremenkov K.N., Kovylin M.M. <i>Socially-pedagogical conditions of effective professional education in the field of physical training during formation of uniform European educational space (experience of the sociological analysis)</i>	58
Zhabakov V.Y. <i>Physical culture specialists` training quality monitoring</i>	62
Zhestjannikov L.V., Mironenko V.V., Pronin S.A., Hityov A.V. <i>Estimation of the condition of sports objects in the Russian Federation</i>	67
Zhukov O.F., Rossoshanskaya N.S. <i>Professional health of the teacher</i>	75
Zaytsev O.S., Golubev A.A. <i>Technology of the readiness formation for service activity among the cadets of antiaircraft defense higher schools</i>	78
Ilyin A.V. <i>Training of young male and female judoists until 17 years on kata</i>	84
Imashev A.M. <i>Forming of the projecting functional competences of future physical education teachers</i>	87
Kakukhin A.D., Koval I.V. <i>Pedagogical analysis of the features of creative potential in the course of education of students</i>	91
Kalakutsky R.N. <i>Pedagogical model of military-patriotic education of student youth with usage of means of physical culture</i>	93
Kvashuk P.V., Efremov A.K., Maslova I.N. <i>Rational combination of the training loads in preparation of young sambo fighters</i>	99
Kozljakov A.V. <i>Upon some features of the display of strength among the free style wrestlers</i>	101
Korotenkova I.G., Parfyonov Y.A., Belevich N.A. <i>Theoretical justifications and psychological mechanisms (model) of socialization of children in preschool educational institutions</i>	105
Litvinova O.V., Lebedinsky V.U. <i>Physical readiness of junior school children at the lessons of taekwondo and bodybuilding</i>	111
Magomedov S.A. Salmanovna D.A. <i>Activity approach to vocational training of the master of the pedagogical education</i>	115
Makarov V.N., Khubbiev S.Z. <i>Methodology of definition of the information importance of the exercises applied during the sports-technical training of the skater</i>	118
Makarov Y.M., Hussain AL-Tae. <i>Typological profile of person properties of the basketball players aged 16-18 years old depending on the style of game activity</i>	122
Malkina-Pykh I.G. <i>Psychological correction of the eating behavior disorders and obesity by the methods of rhythmic movement health improving physical culture</i>	125

Manshin B.G., Ogloblin K.A., Podoplelov A.V. <i>New approaches to the estimation of functional condition of the athletes</i>	130
Martynova A.S. <i>Development of the coordination abilities among badminton-players at the age of 8-9 years at the stage of elementary training</i>	134
Mizher Hider S. <i>Effect of physical training on improvement of technical and tactical defense actions of hand ball players based on the results of the Iraq cup and super league</i>	138
Mihajlovsky A.P. <i>Table tennis as effective means for physical training of students with consequences of child's cerebral palsy</i>	140
Morodenko E.V. <i>Comparative analysis of the characteristics of modern youth's social adaptation in times of crisis transition «school – higher school – employment»</i>	143
Narain F.H.M., van Zwieten K.J., Lamur K.S., Kosten L., De Munter S., Piskun O.E., Zinkovsky A.V. <i>Locomotion: some bones, joints and muscles of lower leg, ankle and foot in man and in primate "predecessors"</i>	149
Pavlov V.I. <i>Formation of the students' healthy lifestyle</i>	155
Pirozhkova E.A. <i>Integrated indicator of special endurance in gymnastic sports</i>	159
Popova T.N. <i>Mechanisms of the camouflage activity of criminals</i>	162
Porshneva E.G. <i>Academic year based on the competent approach for the preparation of reserve officers of military department of civil university</i>	166
Pravdov D.M., Chistjakova A.A. <i>Development of coordination among the children aged 5-7 years old in modulated conditions of environment change</i>	170
Ryzhkova L.G. <i>Tactical information upon the intentions on application of kinds of actions in fencing battle</i>	174
Samsonenko I.V., Tokar E.V. <i>Software program "the evaluation of physical state of students. Recommendations about organization of the health-improving training": characteristics, peculiarities of work with the software, the results of its implementation</i>	178
Semenova F.O. <i>Psychological characteristics of the career idea of the women successfully self-realized in professional work</i>	183
Tyshler E.G. <i>Competitive activity, techniques and fight actions in terminology of the modern sports fencing</i>	187
Farbej V.V., Dunaev K.S. <i>Experimental research of influence of the training process orientation on increase of the level of biathlonsists' readiness</i>	190
Fortunatov A.A. <i>Substantial description of the conceptual model of students' ecological culture development</i>	194
Chemov V.V., Gritzenko S.L., Gorbanyova E.P., Solopov A.I. <i>Training of the athletes with interval resistive-respiratory loads</i>	199
Chernyh Z.N. <i>Results of the research of development of sports activity interest as a factor of conditioned readiness among the students of pedagogical university</i>	204
Sharina E.P. <i>Factors influencing on the successful psychophysical preparation of the cadets of sea higher schools for passing the sea practice on sail training vessels</i>	208
Shakhov A.A., Kravtsov A.Y. <i>History of sambo and judo cultivation in Lipetsk in the period from the end of 60s to the middle of 70s years of the XXth century</i>	211
Schetinina S.J. <i>Schoolchildren's physical culture efficiency increasing on the basis of humanitarization of physical-sport environment</i>	213

УДК 796.42

ИССЛЕДОВАНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ВРЕМЕНИ ВКЛЮЧЕНИЯ МЫШЦ СПОРТСМЕНОВ ОТ БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ

*Виктор Михайлович Башкин, кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физической культуры и спорта,
Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического
приборостроения*

Аннотация

В работе исследовано изменение времени включения мышц при различных беговых нагрузках. Определена корреляционная зависимость между изменением времени включения мышц и выполненной беговой нагрузкой в различные периоды тренировок.

Ключевые слова: время включения мышц, функциональное состояние, нервно-мышечный аппарат, утомление, электромиограмма, беговая нагрузка.

RESEARCH OF THE TIME CHANGE OF INCLUSION OF THE ATHLETES' MUSCLES IN RACING EXERCISES WITHIN THE PREPARATORY AND COMPETITIVE CYCLE

*Victor Mikhajlovich Bashkin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Physical training and sports department chairman,
The St.-Petersburg State University of Space Instrument Making*

Annotation

The work presents the study of the time change for the inclusion of muscles under the various racing loads. Correlation dependence between the time change for the inclusion of muscles and carried out racing load during the various periods of trainings has been defined.

Keywords: time of muscles inclusion, functional condition, neuromuscular apparatus, exhaustion, electromyography, racing load.

ВВЕДЕНИЕ

Основным вопросом в методике спортивной тренировки является определение оптимальных путей развития двигательных способностей спортсменов. Одним из путей подготовки квалифицированных спортсменов является внедрение в тренировочный процесс научно-обоснованных методов управления на основе анализа экспресс информации физиологических и биологических параметров, позволяющих объективно оценивать функциональное состояние нервно-мышечного аппарата спортсменов [5].

Способность мышц к растяжению с мгновенным, значительным напряжением и последующим быстрым, мощным сокращением лежит в основе скоростно-силового движения. Это является важнейшим фактором, определяющим функциональное состояние нервно-мышечного аппарата спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта [4].

Показателем быстроты мышечного сокращения может быть избран латентный период моторной реакции. Его можно подразделить на время прохождения сигнального импульса по нерву и время сокращения собственно мышцы [2].

ЦЕЛЬЮ данной работы было определение зависимости между изменением времени включения мышц и выполненной беговой тренировочной нагрузкой.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

Исследования проводились на базе научно-исследовательской лаборатории «Биокибернетики и адаптации человека» в ГУАПе и учебно-тренировочных сборах. В исследовании

дованиях участвовали члены сборных команд ГУАП и г. Санкт-Петербурга по легкой атлетике. Всего в исследованиях приняло участие 45 спортсменов различной квалификации.

Для оценки быстроты мышечных сокращений (времени включения мышцы Т) был использован метод селективной электромиографии (ЭМГ) [1]. Всем испытуемым был предложен скоростной тест пробегать 20 метров с хода с максимально возможной скоростью. Электрические биопотенциалы снимались с помощью плоских накожных электродов с икроножной мышцы и прямой мышцы бедра. Тестирование производилось сразу после разминки. Перед началом каждого исследования у всех спортсменов оценивался максимально возможный уровень биоэлектрической активности регистрируемых мышц, для чего проводилось поддержание в течение трех секунд максимально возможного уровня активности мышц в условиях ее изометрического сокращения [3].

Для каждого испытуемого были получены данные изменения амплитудно-частотных характеристик (АЧХ) электромиограмм как по отдельным тренировкам, так и по всему периоду исследований.

На рис.1 показано изменение Т икроножной мышцы (кривая-1) и прямой мышцы бедра (кривая-2) от состояния покоя до максимальной активности, в течение подготовительного и соревновательного тренировочного периода в зависимости от беговой нагрузки (Б). К беговой нагрузке относились: короткий спринт (до 60м), до 100м и от 100 до 300м и ускорения по разбегу.

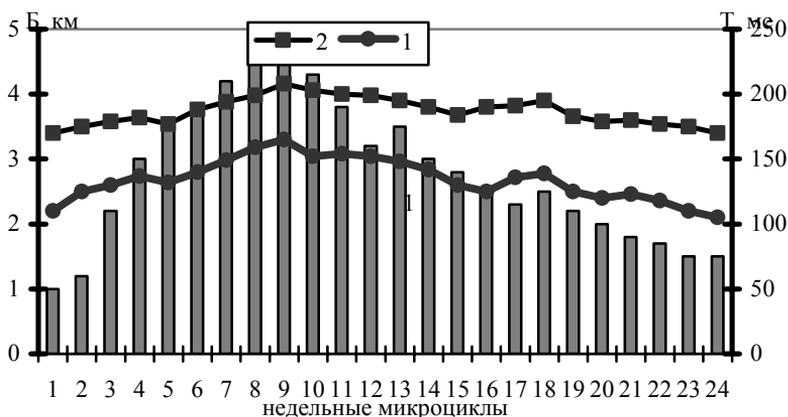


Рис. 1 Изменение Т икроножной мышцы (1) и прямой мышцы бедра (2) в подготовительном и соревновательном тренировочном периоде в зависимости от Б.

ОФП – общефизическая подготовка 1 – 4 недели,
СФП – специальная физическая подготовка 5 – 12 недели,
ТП – техническая подготовка 13 – 16 недели,
СП – соревновательная подготовка 17 – 24 недели.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЙ

В зависимости от изменения времени включения мышц была дана усредненная характеристика (таблица 1) функционального состояния мышц.

Анализ полученных результатов позволил определить корреляционную зависимость между временем включения мышц и выполненной беговой нагрузкой. В табл. 2 приведены корреляционные зависимости времени включения прямой мышцы бедра и икроножной мышцы в зависимости от беговой тренировочной нагрузки в подготовительном и соревновательном циклах.

Таблица 1

Функциональное состояние икроножной мышцы и прямой мышцы бедра в зависимости от времени включения Т.

№ п/п	Функциональное состояние мышц	Время включения икроножной мышцы (мс)	Время включения прямой мышцы бедра (мс)
1	Отличное	100–110	140–160
2	Хорошее	110–130	160–180
3	Слабое утомление	130–150	180–200
4	Сильное утомление	150–180	200–230

Таблица 2

Корреляционные зависимости времени включения прямой мышцы бедра и икроножной мышцы в зависимости от беговой тренировочной нагрузки в подготовительном и соревновательном циклах

Название микроцикла	№ микроцикла	Коэффициенты корреляции r_B	
		Прямая мышца бедра	Икроножная мышца
ОФП	1	0,742 (P<0,01)	0,706 (P<0,01)
	2	0,733 (P<0,01)	0,701 (P<0,01)
	3	0,756 (P<0,01)	0,674 (P<0,05)
	4	0,740 (P<0,01)	0,632 (P<0,05)
СФП	5	0,719 (P<0,01)	0,742 (P<0,01)
	6	0,717 (P<0,01)	0,733 (P<0,01)
	7	0,677 (P<0,01)	0,729 (P<0,01)
	8	0,655 (P<0,05)	0,698 (P<0,05)
	9	0,628 (P<0,05)	0,699 (P<0,01)
	10	0,622 (P<0,01)	0,679 (P<0,01)
	11	0,704 (P<0,01)	0,734 (P<0,01)
	12	0,723 (P<0,01)	0,744 (P<0,01)
ТП	13	0,688 (P<0,01)	0,766 (P<0,01)
	14	0,673 (P<0,01)	0,754 (P<0,01)
	15	0,724 (P<0,01)	0,740 (P<0,01)
	16	0,719 (P<0,01)	0,719 (P<0,01)
СП	17	0,758 (P<0,01)	0,685 (P<0,05)
	18	0,703 (P<0,01)	0,707 (P<0,01)
	19	0,652 (P<0,01)	0,755 (P<0,01)
	20	0,534 (P>0,05)	0,745 (P<0,01)
	21	0,668 (P<0,05)	0,730 (P<0,01)
	22	0,659 (P<0,05)	0,718 (P<0,01)
	23	0,709 (P<0,01)	0,759 (P<0,01)
	24	0,735 (P<0,01)	0,782 (P<0,01)

ВЫВОДЫ

Проведенный анализ зависимости времени включения икроножной мышцы и прямой мышцы бедра в зависимости от изменения тренировочной нагрузки (беговые упражнения) позволил определить между ними корреляционные зависимости.

На основе корреляционных зависимостей возможно прогнозировать изменение величины Т мышц на различные тренировочные периоды для данной группы спортсменов. Возможность прогнозировать состояние мышц в зависимости от уровня тренировочной нагрузки позволит тренеру оптимизировать тренировочный процесс.

ЛИТЕРАТУРА

1. Городничев, Р.М. Спортивная электронейромиография / Р.М. Городничев ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту Рос. Федерации, Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта. – Великие Луки : [б.и.], 2005. – 227 с.

2. Дубровский, В.И. Спортивная физиология : учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре : рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / В.И. Дубровский. – М. : Владос, 2005. – 462 с

3. Кузнецова, О.В. Электромиографическая оценка утомления при изометрической работе мышц разгибателей голени / Кузнецова О.В. // Сборник трудов ученых РГАФК 1999 г. – М., 1999. – С. 36-38.

4. Макарова, Г.А. Методологические принципы анализа и оценки физиологических критериев функционального состояния организма спортсменов / Г.А. Макарова, М.Л. Игельник, В.В. Бессчастная // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 49-52.

5. Озолин, Н.К. Настольная книга тренера : наука побеждать / Н.К. Озолин. – М. : «Издательство «Астрель» : ООО «Изд-во АСТ», 2002. – 864 с.

Контактная информация: kfv@guar.ru

УДК 796.075; 796:338.2; 796:658

ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОЙ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ АНГОЛЫ С УЧЕТОМ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

*Александр Эдуардович Болотин, Заслуженный работник высшей школы РФ,
полковник запаса, доктор педагогических наук, профессор,
Военный институт физической культуры,
Санкт-Петербург,*

*Альберту Фернандес, подполковник, начальник управления Вооруженных Сил Анголы,
Луанда, Ангола*

Аннотация

В статье представлены результаты по разработке технологии управления спортивной работой в Вооруженных Силах Анголы с учетом военно-прикладной направленности системы физической подготовки. Показаны основные направления совершенствования технологии управления спортивной работой.

Ключевые слова: технология, управление, физическая подготовка, военно-прикладная направленность, Вооруженные Силы Анголы, спортивная работа.

TECHNOLOGY OF THE MANAGEMENT OF SPORTS WORK IN ARMED FORCES OF ANGOLA TAKING INTO ACCOUNT THE MILITARY-APPLIED ORIENTATION OF SYSTEM OF PHYSICAL PREPARATION

*Alexander Eduardovich Bolotin, the Honored worker of the higher school of the Russian Federation, reserve colonel, doctor of pedagogical sciences, professor,
Military institute of physical training, St.-Petersburg,*

*Albert Fernandez, the lieutenant colonel, head of the department of Armed forces of Angola,
the competitor,
Luanda, Angola*

Annotation

The article presents the results on working out the technology of sports work management in Armed forces of Angola taking into account the military-applied orientation of system of physical preparation. The basic directions of the given work have been shown.

Keywords: technology, management, physical preparation, military-applied orientation, Armed forces of Angola.

The present stage of development of the Angola society is characterized by basic changes in sociopolitical, economic and spiritual spheres. All social institutes, including system

of physical preparation and sports of Armed forces of Angola have undergone to serious deformations.

According to the new concept of development of physical preparation and sports of Armed forces of Angola in modern, more efficient control, will promote nation improvement, education of military men to more effective performance of fighting problems.

Process of fighting activity with its diverse professional actions, movements, receptions can't render enough effective influence on physical perfection of military men. It basically is reached by inclusion in system of physical preparation of training employment on sports and competitions. Their distinctive feature – a wide range of impellent activity and its complex influence on an organism of military men. In all supervising documents on physical preparation necessity of wide introduction for practice of armies of military-applied sports and competitions on them is marked, allowing creating conditions demanding from soldiers the maximum pressure of forces and full use of fighting possibilities of the weapon and technicians.

In the course of sports work soldiers seize various fighting receptions, develop speed in actions, dexterity, force, endurance, bring up boldness, resoluteness, confidence of the forces, the initiative and resource, that is those fighting qualities which meet real requirements of fight.

However, as have shown our researches, sports work in Armed forces of Angola doesn't carry mass character. Officials, who are offered for operating it, do it not effectively. Sports work in high schools, military units is carried out without solved fighting problems. Military men of army of Angola are engaged in the Olympic sports, which have no military-applied orientation. Thus, the new approach to management of sports work in Armed forces of Angola that would provide use of military-applied sports and exercises in system of physical perfection of military men is necessary.

During research, the comparative analysis of management by sports work in Armed forces of Angola and leading armies of the countries of the NATO was carried out. It has been with that end in view established that, despite identical representations of many authors about cyclic character of managerial process by sports work and its universality [1-3], the uniform sight at essence and management stages has not developed. In our opinion, each form of carrying out of physical preparation is in own very specific. In addition, management of each of them has the distinctive features.

The analysis of references on the given problem has shown that in armies of the leading countries of the NATO management of sports work is carried out taking into account a military-applied orientation of system of physical preparation of military men irrespective of, they are in what military rank also what post occupy. It is more value for definition of a military-applied orientation for playing sports in army of Angola has the account of sports interests of military men. As have shown researches, interests of various categories of military men differ from each other (table 1).

Table 1

The comparative analysis of sports interests of military men of divisions of army of Angola (in %)

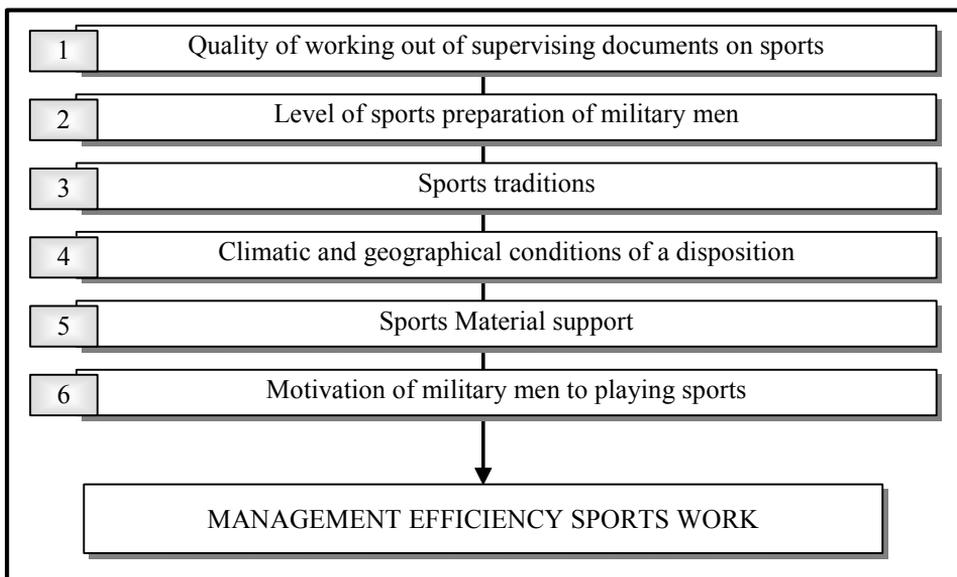
Serial number	Interests on sports	Military men of involuntary service	Officers	Military men under the contract
1.	Hand-to-hand fight	16*	2	2
2.	Athletic preparation	23*	1	–
3.	Weight sports	12*	2	–
4.	Swimming	5	39*	12*
5.	Sports games	15*	16*	3
6.	Recreational run	4	12*	20*
7.	Shooting from the weapon	7	22*	35*
8.	Military-sports all-round	3	1	25*
9.	Other sports	10	5	3

The note: * - the most interesting sports for this or that category of military men.

For military men of involuntary service the aspiration to be engaged in the exercises connected with development of force (a bar, athletic gymnastics, hand-to-hand fight) is characteristic. It is necessary to underline that such interests as a whole reflect position of youth sports in the country. Now among recruits of army of Angola these sports are most popular.

Officers gravitate to such sports, which to the greatest degree influence condition functional systems (respiratory, cardiovascular). It speaks, in our opinion, first of all aspiration of the given category of military men to strengthen the health.

At studying of the factors influencing management efficiency by sports work, we recognized that mass sports takes an important place as an element of system of physical preparation of Armed forces of Angola. The factors defining management efficiency by sports work in army of Angola are presented in drawing.



Draw. The factors defining management efficiency by sports work in army of Angola

In connection with the processes occurring in army of Angola, the system of army sports has undergone serious changes. In the beginning, it has been conceived as an organizational basis of the decision of problems on preparation of the high-class sportsmen representing army and fleet at internal and international competitions. Mass sports thus as though submitted to system of sports of the higher achievements.

By this time mass sports and sports of the higher achievements have ceased to be sphere of one activity mainly for purely economic reasons. Sports of the higher achievements left submission to combat training system, as combat training has no possibility to finance preparation of high-class sportsmen and to contain national teams. Therefore, we in the researches were guided first by perfection of a control system by mass sports work in high schools, military units of army of Angola.

The analysis of interrelation of indicators of sports readiness and military-professional work military men testifies to positive influence of playing sports.

By results of the spent researches it is possible to notice that the military men having low sports readiness, carry out military-professional actions in divisions is worse. All previously mentioned testifies to positive influence of playing sports on military-professional work.

Therefore, questions of a theoretical substantiation of technology of management of sports work are especially important. On poll of experts in physical preparation, we managed to define the factors defining high management efficiency by sports work. They concern quality of

working out of supervising documents on sports; level of sports readiness of military men; sports traditions; material support; climatic and geographical conditions of a disposition of military units; motivation of military men to playing sports. Thus, the pivotal is last factor.

Requirements of army sports to engage are democratic enough and promote participation in it of wide contingents of military men.

In the system of sports, there are also such attractive moments, as the importance of not competitive, recreational sports, the account of interests of not so qualified participants of the senior age groups, members of families of military men and others.

The sensation of physical and impellent perfection is one of the main conditions of formation of content from service, which can and each military man should test. Sports work serves as a universal remedy of development of impellent abilities of military men.

As have shown the conducted researches, one of causes of a failure of playing sports is discrepancy of real level of physical readiness to the requirements shown to participants of competitions. In this connection the new approach to management of the sports work, based on the account of level of their physical readiness is necessary.

During the further research, working out of technology of management by sports work in Armed forces of Angola taking into account a military-applied orientation of system of physical preparation was carried out and its efficiency was experimentally checked.

By working out of technology of management we are more sports work of military men recognized that at its each stage it is necessary to solve certain (specific) problems (table 2).

Table 2

The technology of management of sports work in Armed forces of Angola taking into account a military-applied orientation of system of physical preparation

Stages	Solved problems
The first stage	<ul style="list-style-type: none"> – Definition of the most significant military-applied sports; – Formation of groups for playing sports on interests; – Training of commanders and sports organizers to a technique of carrying out of training work; – Definition of the purpose and problems of sports work; – Planning of actions
The first stage	<ul style="list-style-type: none"> – The organization and carrying out of sports work of all categories of military men taking into account their sports interests; – Control of sports work; – The account of sports results of military men
The third stage	<ul style="list-style-type: none"> – Comparison of the received results with the planned; – Entering of corrective amendments into training programs

At the first stage to define the most significant military-applied sports, to generate groups for playing sports on interests, to train commanders of divisions and sports organizers in a technique of carrying out of training work, to define the purposes and problems of sports work, to plan necessary actions.

At the second stage to spend sports work of all categories of military men taking into account their sports interests, to carry out control of sports work, to keep account sports results of military men.

At the third stage to compare the received results with planned, to introduce corrective amendments in training programs.

Experimental check of the offered technology was spent on base during pedagogical experiment. The received results testify to high efficiency of the offered technology (table 3).

The experimental group (EG) has shown more good results in comparison with control group (KG). Efficiency military-professional work, level of physical readiness, a functional condition and others indicators in EG were above.

The results of pedagogical experiment

Serial number	Index	Groups	Results of experiment (x±m)		
			The initial	The intermediate	The final
1.	Pulling up (quantity of times)	EG	5,4±0,7	7,8±0,8	10,3±0,7
		KG	5,6±0,42	8,1±0,5	11,0±0,6
2.	Complex exercise on dexterity (seconds)	EG	–	10,7±0,1	10,5±0,1
		KG	–	10,6±0,2	10,4±0,2
3.	Draft of a bar a back (point)	EG	4,3±0,12	5,9±0,2	6,7±0,12
		KG	4,1±0,15	4,25±0,2	4,5±0,15
4.	Lifting of the weight of 24 kg for 1 minute (point)	EG	3,7±0,6	4,9±0,4	5,7±0,4
		KG	3,5±0,7	4,2±0,6	4,6±0,6
5.	Run of 100 m (seconds)	EG	14,5±0,2	14,0±0,15	14,0±0,13
		KG	14,5±0,3	14,2±0,12	14,1±0,11
6.	Run of 3000 m (seconds)		801±12	746±15	738±18
		KG	799±11	788±20	764±21

CONCLUSION: the offered technology of management of sports work in Armed forces of Angola taking into account a military-applied orientation of system of physical preparation, had considerable advantage to growth of indicators of military-professional readiness of military men.

BIBLIOGRAPHY

1. Бибяев В.Н. Технология применения индивидуального подхода к развитию физической выносливости у курсантов вуза ВДВ/ В.Н. Бибяев// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – №5 (51). – С.12-15.
2. Погорелый И.Н. Содержание и основы военного троеборья: монография/ И.Н. Погорелый. – СПб.: Военный институт физической культуры, 2002. –154с.
3. Рыгульский В.С. Технология управления спортивной работой с учетом физкультурных интересов военнослужащих/ В.С. Рыгульский// Педагогические проблемы профессионального совершенствования специалистов по физической культуре и спорту: Сборник научно-методических работ; под ред. В.А. Щеголева и В.Ю. Волкова. – СПб.: СПбГПУ, 2002. – С. 70-72.

Контактная информация: a_bolotin@inbox.ru

УДК 796.323

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Алексей Александрович Бондарь, соискатель,

Волгоградская государственная сельскохозяйственная академия

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы организации и построения тренировочного процесса баскетболистов в возрасте 17-20-ти лет.

Ключевые слова: спортивная тренировка, двигательная активность, координационные способности.

FEATURES OF THE PREPARATION OF BASKETBALL PLAYERS FOR THE COMPETITIVE ACTIVITY

Alexey Aleksandrovich Bondar, the competitor,

The Volgograd State Agricultural Academy

Annotation

The article goes into the issues of the organization and scheme of training process for the basket-

ball players aged from 17 up to 20 years old.

Keywords: sports training, locomotors activity, coordination abilities.

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития спорта значительно увеличился объем двигательной деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которые требуют проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности движений и их биомеханической рациональности [2]. Все эти характеристики специалисты [1] связывают с понятием координационных способностей.

Есть все основания полагать, что методика тренировки в баскетболе, преследуя, прежде всего, цель тщательной отработки определенных технических приемов и тактических действий, концентрированного развития специальных физических качеств, не создает нужных условий для совершенствования психофизиологических характеристик, лежащих в основе формирования координационных способностей.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В связи с тем, что успешность подготовки спортсменов к соревновательной деятельности является следствием рационально применяемых средств и методов управления подготовкой баскетболистов в переходном периоде, целесообразно было подробно проанализировать этот вопрос.

Каждый игрок должен не только уметь нападать, но и активно защищать свое кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему возможности произвести бросок, необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывая расположение игроков команды противника, партнеров и местонахождение мяча. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние 5000-7000м, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами бросками мяча в корзину. Исследования показали, что баскетболист, участвующий в игре без замены, непосредственно оперирует с мячом всего 3,5-4 мин, а остальное время играет без мяча [3].

За последнее время игра значительно интенсифицировалась. Это выражается, прежде всего, в повышении маневренности, подвижности игроков, в стремлении интенсивно бороться за мяч или место на каждом участке площадки. Интенсивная физическая деятельность в течение игры требует огромных затрат сил и высокого уровня развития координационных способностей.

Материалы обследования 47 юношей в возрасте 17-20 лет позволили выявить возрастные закономерности изменения координационных способностей у баскетболистов.

Анализируемые показатели, характеризующие координационные способности, с возрастом неуклонно улучшаются. Достоверный прирост (пятипроцентный уровень значимости) характеристик простой зрительно-моторной реакции выявлен в возрасте 17 лет (12,4%), 18 лет (14,5%) и 19 лет (9,8%).

Показатели реакции выбора в условиях временной и альтернативной неопределенности достоверно (пятипроцентный уровень значимости) изменились в возрасте 17 лет (11,9%) и 18 лет (9,1%). В возрастном диапазоне 18-20 лет коэффициенты вариации значительно превышали десятипроцентный уровень (16,5-27,8%), что указывает о влиянии многих факторов на распределение показателей реакции выбора в условиях временной и альтернативной неопределенности.

Еще более вариабельными следует считать показатели реакции выбора в неопределенных условиях.

данных условиях ($V=29,6-34,1\%$). Существенные изменения выявлены в возрасте 18 (15,5%, $p<0,01$) и 18 лет (6,7%, $p<0,05$). Коэффициенты асимметрии и эксцесса в большинстве случаев не попадают в граничные значения критериев.

Показатели реакции на движущийся объект (РДО) улучшаются с возрастом, но достоверные изменения выявлены только в 18 лет (14,0%, $p<0,01$). Данные показатели вариабельны и асимметричны.

Интенсивный прирост результатов бега на 20м выявлен в возрасте 18 лет (3,6%, $p<0,05$). Во всем возрастном анализируемом диапазоне данные показатели однородны ($V=3,5-4,9\%$) и имеют в основном правостороннюю асимметрию ($A=-0,66\pm 1,95$).

Динамика показателей челночного бега 2×10 м во многом совпадает с возрастными изменениями результатов бега на 20м: достоверный прирост (пятипроцентный уровень значимости) отмечен в 18 лет (2,2%). Существенный прирост разницы результатов челночного бега 2×10 м и бега на 20 м выявлен только в возрасте 17 лет (4,5%, $p<0,05$).

Возрастные изменения показателей челночного бега 2×10 м в условиях временной и альтернативной неопределенности, неожиданных условиях постоянно улучшаются.

Нами анализировалась взаимосвязь основных проявлений координационных способностей с показателями функционального состояния двигательной сферы, такими, как уровень развития основных физических способностей, состояние нервно-мышечного аппарата, сенсомоторные способности, особенности физического развития и отдельные психические качества.

Между характеристиками двигательных возможностей и основными проявлениями координационных способностей с возрастом выявлено снижение (с 56 до 31) количества достоверных взаимосвязей. Вместе с тем, выявлена и другая возрастная закономерность: у 17-18-летних баскетболистов более монолитна структура физических способностей, а у 19-20-летних спортсменов высока значимость дифференцировки усилий, пространства и времени в формировании координационных способностей.

Корреляционный анализ взаимосвязей основных проявлений координационных способностей с другими сторонами двигательной функции показал, что с возрастом координация движений становится менее зависимой от уровня развития физических качеств. Высокую значимость сохраняют лишь скоростные способности.

ВЫВОДЫ

1. Анализ результатов исследований показал, что на всех рассматриваемых этапах гетерохронный процесс адаптации к физическим нагрузкам происходит успешнее, чем к психическим нагрузкам.

2. Большинство показателей координационных способностей, особенно в локомоторных действиях, мало изменяются под влиянием традиционных средств и методов спортивной тренировки. Наиболее сложно формируется способность рационально действовать в вероятностных условиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гордон, С.М. Спортивная тренировка : науч.-метод. пособие / С.М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.

2. Елевич, С.Н. Динамика специальной подготовки баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Н. Елевич. – М., 2004. – 27 с.

3. Костикова, Л.В. Инновационная деятельность Российской Федерации баскетбола по повышению квалификации / Л.В. Костикова // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 12. – С. 33-35.

Контактная информация: nina4588@rambler.ru

УДК 796.35

ШТРАФНОЙ БРОСОК ВО ФЛОРБОЛЕ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЕГО ВЫПОЛНЕНИЯ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Анатолий Валентинович Быков, кандидат педагогических наук, доцент,
мастер спорта России по флорболу,*

*Филиал «Севмашвтуз» ГОУВПО «Санкт-Петербургский государственный морской тех-
нический университет» в г. Северодвинске (СПбГМТУ)*

Аннотация

В статье проанализирована соревновательная деятельность игроков, выполняющих штрафные броски во флорболе. Определены количественные и качественные характеристики выполнения буллитов флорболистами высокой квалификации. Выявлены основные способы реализации штрафного броска.

Ключевые слова: флорбол, штрафной бросок, эффективность, способы реализации, соревновательная деятельность.

PENALTY SHOT IN FLORBALL AND EFFICIENCY OF ITS PERFORMANCE DURING COMPETITIONS

*Anatoly Valentinovich Bykov, the candidate of pedagogical sciences,
senior lecturer, master of sports in floorball,*

Branch «Sevmashvtuz» of Saint-Petersburg State Marine Technical University, Severodvinsk

Annotation

The analysis of competitive activity of floorball players doing penalty shots has been made. Quantitative and qualitative characteristics of floorball penalty shot performance by players of top qualification have been defined. Main ways of the realization of penalty shot in floorball have been shown.

Keywords: floorball, penalty shot, efficiency, ways of realization, competition activity.

ВВЕДЕНИЕ

Постоянно повышающаяся конкуренция команд на международной арене диктует необходимость дальнейшего совершенствования системы подготовки флорболистов. Игра во флорбол проходит в условиях повышенного эмоционального и психологического напряжения, когда один гол может, как решить судьбу матча, так и определить результат турнира. Поэтому игровая деятельность спортсменов, которым зачастую приходится вносить весомый вклад в исход, как конкретной встречи, так и результата команды в целом представляет особый интерес [1-3].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Согласно правилам игры штрафной бросок относится к стандартным ситуациям во флорболе. «Флорбольный буллит» в основное и дополнительное время матча назначение в том случае, когда в процессе развития голевой ситуации совершается нарушение правил, ведущее к назначению свободного удара или удалению игрока, и при этом развитие голевой атаки прерывается и не имеет дальнейшего продолжения [4].

В результате анализа протоколов игр крупнейших официальных международных соревнований по флорболу была определена эффективность выполнения штрафных бросков в условиях соревновательной деятельности на современном этапе развития игры (табл. 1). На чемпионате мира 2010 года среди мужских команд, проходившем в Финляндии, из 27 штрафных бросков 16-ть оказались результативными. Выявлено, что среднее количество назначенных буллитов за матч, на последнем мужском первенстве планеты, составило 0,62 за игру. Этот показатель оказался выше, чем на других турнирах последнего четырехлетия, проводимых под эгидой международной федерации флорбола

(МФФ). По нашему мнению, это следствие изменений правил игры, новая редакция которых вышла 1 июля 2010 года, и ужесточением санкций за нарушения, связанные с прерыванием голевой ситуации в матче. Наибольшая эффективность реализации буллитов в играх мужских флорбольных дружин получена в финальных турнирах кубка европейских чемпионов (2007-2010) – 63,15%. В играх чемпионатов мира среди женских национальных сборных, проходивших в 2007 и 2009 годах, реализация штрафного броска в дивизионе А, где играли сильнейшие команды мира, зафиксирована на уровне 47,36% , в дивизионе В – 31,25%.

Таблица 1

Реализация штрафного броска в соревновательной деятельности флорбольных команд

№	Соревнования	Кол-во игр	Кол-во штрафных бросков	Кол-во реализованных штрафных бросков	Эффективность, %
1	Чемпионат Мира 2010 года среди мужских команд (16 команд)	43 игры	27	16	59,25
			0,62 за игру		
2	Финальные турниры Кубка Европейских Чемпионов среди мужских команд (2007-2010)	72 игры	19	12	63,15
			0,26 за игру		
3	Квалификационные турниры КЕЧ среди мужских команд (2007-2010)	101 игра	32	17	53,12
			0,31 за игру		
4	Чемпионаты Мира 2007 и 2009 года среди женских команд (дивизион А)	54 игры	19	9	47,36
			0,35 за игру		
5	Чемпионаты Мира 2007 и 2009 года среди женских команд (дивизион В)	54 игры	16	5	31,25
			0,29 за игру		

В командах высокой квалификации для выполнения штрафных бросков имеются несколько полевых игроков, которые являются «штатными пенальтистами». Это флорболисты, имеющие высокий уровень владения клюшкой и мячом. Как правило, решение о том, кто будет в данной ситуации реализовывать выход «один на один» с вратарем принимает тренер.

Игрок, выполняющий штрафной бросок во флорболе, может касаться мяча неограниченное количество раз, при этом мяч должен двигаться только вперед на протяжении всего процесса выполнения штрафного броска. Это накладывает определенные требования к способам реализации данной стандартной ситуации в матче.

На основании педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью флорболистов высокой квалификации, собственного опыта выступления на соревнованиях международного уровня (чемпионатах мира, кубках европейских чемпионов), а также обучения спортсменов различной квалификации нами были выявлены основные способы реализации штрафного броска во флорболе (табл. 2).

Выбор конкретного способа реализации буллита полевым игроком зависит от нескольких важных факторов: – наличие необходимого игрового опыта; – вариативность выполнения штрафного броска в зависимости от стиля игры голкипера; – умение быстро переключиться с одного способа выполнения на другой; – психологическая устойчивость к экстремальной ситуации противоборства с вратарем.

Таблица 2

Основные способы реализации штрафного броска полевыми игроками во флорболе

№	Некоторые способы реализации штрафного броска во флорболе	Варианты, описание, дополнения
1	Бросок или удар в открытый угол ворот без обводки (обыгрывания) голкипера	Существуют несколько вариантов выполнения буллита данным способом: - ведение мяча и бросок в открытый угол ворот; - бросок или удар после ложных финтов корпусом, ногами или клюшкой.
2	Бросок, удар или заведение мяча после финта или серии обманных движений	Как правило, это комбинированные финты и их сочетания («маятник», «обратный маятник» и др.) с широкой амплитудой движений клюшкой и корпусом, суть которых состоит в том, чтобы «раскачать» («разложить») вратаря соперника.
3	Бросок или удар в незащищенное вратарем пространство ворот (под ногой, между ногами, между корпусом и рукой и др.)	Главное отличие данного способа от двух предыдущих состоит в том, чтобы «поймать» голкипера на противоположной стороне при его перемещении в воротах.
4	Бросок мяча способом «Air tricks»	Два варианта исполнения буллита данным способом: - подъем мяча в перо клюшки при хвате клюшки одной или двумя руками → обводящий бросок с проводкой; - прижимая мяч пером клюшки к полу → обводящий бросок с проводкой.
5	Обводка с обеганием вратаря соперника и последующим броском или ударом	Варианты выполнения отличаются только начальной стадией: – с обеганием вратаря «по дуге» без обманных движений; – с первоначальной серией обманных движений.
6	Обводящий бросок или удар	Варианты: – ведение неудобной (закрытой) стороной пера клюшки → быстрый перевод мяча в сторону «удобной» руки → бросок или удар в открытый угол; - ведение → быстрый перевод мяча носком пера клюшки → бросок или удар
7	Обводящий бросок мяча, лежащего на перо клюшки	С обеих сторон от вратаря (стоя спиной, боком или лицом к вратарю).
8	Обводящий удар после подкидки мяча	Подкидка мяча самому себе по диагонали вперед право или влево → удар по летному мячу в незащищенный вратарем угол ворот.
9	Переброс мяча через вратаря	Перекидка мяча через вратаря при его выходах из ворот и перемещениях в штрафной площади в процессе выполнения буллита.

ВЫВОДЫ

Определены особенности выполнения штрафного броска в процессе соревновательной деятельности мужских и женских команд различной квалификации. Выявлены основные способы реализации штрафного броска во флорболе, которые могут быть использованы тренерами при обучении и совершенствовании данного приема игры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Быков, А. В. Анализ игр чемпионатов мира по флорболу среди женских и мужских команд (1996-2009) : история, статистика, результативность, рейтинг / А. В. Быков, Л. Н. Сутугина, Н. А. Трухин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 11 (69). – С. 19-23.
2. Быков, А. В. Исследование соревновательной деятельности ведущих сборных команд мира по флорболу / А. В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 9 (31). – С. 22-25.

3. Быков, А. В. Характеристика матчей финальных турниров кубка европейских чемпионов по флорболу / А. В. Быков, Л. Н. Сутугина, Н. А. Трухин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12 (70). – С. 20-23.

4. Быков, А. В. Флорбол. Правила соревнований : учебное пособие / А. В. Быков – Северодвинск : Изд-во Севмашвтуз, 2010. – 56 с.

Контактная информация: floorball@list.ru

УДК 796.011

УЧЁТ ПРИНЦИПА ЛАБИЛЬНОСТИ ПРОЕКТИВНЫХ УСТАНОВОК МНОГОЛЕТНЕГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Татьяна Евгеньевна Виленская, кандидат биологических наук, доцент,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
(КГУФКСТ),
Краснодар*

Аннотация

В статье представлены организационно-методические условия реализации принципа лабильности проективных установок многолетнего процесса физического воспитания. Принцип лабильности проективных установок многолетнего процесса физического воспитания синтезирует международный и отечественный научно-технологический опыт интенсивного и индивидуально обусловленного сохранения и преумножения здоровья подрастающего поколения.

Ключевые слова: проективные установки, педагогические риски, средства физического воспитания, коррекция учебно-воспитательного процесса, комплексная технология оценки эффективности уроков физической культуры.

CONSIDERATION OF THE LABILITY PRINCIPLE FOR THE PROJECTIVE SETTINGS DURING THE LONG-TERM PHYSICAL TRAINING PROCESS

*Tatyana Evgenevna Vilenskaya, the candidate of biology sciences, senior lecturer,
The Kuban State University of Physical Training, Sports and Tourism,
Krasnodar*

Annotation

The article gives the organizational and methodical conditions for the realization of the principle of projective settings labiality for long-term physical training process. The principle of lability of projective settings for long-term process of physical training synthesizes the international and domestically-technological experience of the intensive and individually determined preservation and securing of the growing generation's health.

Keywords: projective settings, pedagogical risks, means of physical training, correction of educational process, complex technology of efficiency estimation for physical training lessons.

Отдельные этапы онтогенеза человека характеризуются различной чувствительностью его качественных характеристик к средствам развития, в том числе и к педагогическим воздействиям, что и предопределяет необходимость формулировки принципа лабильности проективных установок многолетнего процесса физического воспитания.

Принцип лабильности проективных установок многолетнего процесса физического воспитания синтезирует международный и отечественный научно-технологический опыт интенсивного и индивидуально обусловленного сохранения и преумножения здоровья подрастающего поколения. Реализация данного принципа предполагает значительную коррекцию многих аспектов учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах, в частности, это: изменение взглядов на содержание физического воспитания младших школьников, предполагающего интенсивное развитие выносливости, силы постуральных мышц и координационных способностей учащихся; повышение качества

оценивания эффективности физического воспитания как основы для проектировочной деятельности учителей физической культуры.

К основным организационно-методическим условиям реализации данного принципа, по нашему мнению, следует отнести:

1. Разработку комплексной технологии оценки эффективности уроков физической культуры в общеобразовательных школах.

Проведенные анализ и практическое испытание [1-5] позволяют рекомендовать следующий перечень критериальных характеристик качества проведения уроков физической культуры: общая и моторная плотность урока; продолжительность двигательной активности, способствующая решению образовательных задач физического воспитания в соответствии с сформулированными проективными установками данного процесса; необходимая интенсивность уроков физического воспитания, решающая проблему развития выносливости как важнейшей детерминанты, формирующей индивидуально-сообразный уровень физической работоспособности младших школьников; пульсовая стоимость средств физического воспитания, традиционно и широко используемых на уроках в младших классах общеобразовательных школ.

Основными его отличиями от общепринятых методик являются: комплексирование оценочной деятельности педагога, что соответствует одному из главных требований теории тестирования социальных явлений; объективизация оценочной информации по основаниям максимизации составляющих итогового результата, определяющего эффективность уроков физической культуры. Безусловно, предложенный оценочный подход не исчерпывает данную проблему и не отрицает возможность применения и других критериев. Вместе с тем результаты собственных исследований и изучение мнений специалистов физической культуры свидетельствуют о целесообразности его использования в практике физического воспитания учащихся общеобразовательных школ.

С позиций основной проблематики концепции необходимо отметить, что адекватная оценка эффективности уроков физической культуры приводит к возможности снижения уровня следующих педагогических рисков:

– возникновение ошибочных представлений о текущей и итоговой эффективности физического воспитания учащихся как главной негативной предпосылки формирования неправомерной многолетней идеологии стратегии и тактики учебно-воспитательного процесса;

– несоответствующее как половозрастным групповым, так и индивидуальным мотивационным, физическим и двигательным возможностям детей планирование учебного материала во всем временном периоде в младшей школе, несущее серьезную потенциальную угрозу для жизни учащихся и возникновения случаев травматизма на уроках физической культуры;

– формирование у учащихся негативной мотивации к процессу физического воспитания как фактора, существенно снижающего эффективность учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе.

2. Приоритетное развитие выносливости, постуральной силы отдельных мышц и мышечных групп, координационных способностей учащихся.

В связи с необходимостью реализации данного условия следует отметить, что на протяжении многих десятилетий проективные установки государственных и авторских программ физического воспитания в общеобразовательных школах декларировали необходимость комплексного формирования личности учащихся. Вместе с тем, очевидно, что данный фундаментальный посыл не был подкреплен серьезными научно обоснованными рекомендациями по процессуальным аспектам данного процесса.

Предложенный нами подход к содержанию физического воспитания отличается от традиционных подходов по следующим параметрам:

– соотносению содержания учебно-воспитательного процесса с основными есте-

ственнонаучными основами физического воспитания учащихся;

- опоре на фундаментальные особенности онтогенетического развития младших школьников и, прежде всего на феномен сенситивности данного возрастного отрезка к педагогическим и средовым воздействиям с целью развития выносливости, постуральной силы мышц и координационных способностей учащихся младших классов;

- учету международного опыта физического воспитания детей 7-10 лет, закрепленного в виде официального документа – рекомендаций Международного Олимпийского конгресса (Сеул, 1988) по составу, содержанию средств развития и поддержанию необходимого уровня двигательных качеств учащихся;

- конкретным экспериментально обоснованным рекомендациям процессуального характера, основанным на общедидактических принципах и по своей сути представляющим собой алгоритм деятельности педагогов по реализации проективных установок физического воспитания учащихся младших классов.

- Объективной аргументацией эффективности, а, следовательно, и целесообразности нашего подхода, являются результаты формирующих педагогических экспериментов в группах младших школьников [4-5], свидетельствующие о преимуществе детей из экспериментальных групп как мальчиков, так и девочек по суммарным показателям физической подготовленности по сравнению со своими сверстниками из контрольных групп, обучающимися по традиционным программам.

3. Соответствие физических нагрузок актуальному психическому и функциональному состоянию учащихся и их соразмерность с индивидуальными особенностями развития двигательной функции детей.

Данное условие полностью опирается на результаты многочисленных, в том числе и авторских исследований, позволивших сформулировать некоторые принципиальные установки планирования и управления процесса физической подготовки, а именно:

- детерминированность структуры содержания данного процесса консервативными (как правило, жестко генетически обусловленными) и лабильными (относительно легко реагирующими на средовые и педагогические воздействия) компонентами психофизиологической и морфофункциональной организации человека;

- обусловленность организации, содержания и технологических аспектов учебно-воспитательного процесса способностью и готовностью учащихся к восприятию и в конечном итоге освоению обучающей информации;

- разнообразность используемых средств развития основных физических качеств с преимущественным использованием подвижных игр, игровых и соревновательных методов проведения уроков физической культуры;

- индивидуализация процесса физического воспитания по различным критериям.

4. Перманентная коррекция учебно-воспитательного процесса.

Данное условие является по своей сути общепринятым и основывается на учете информации о динамике изменения содержательных и процессуальных характеристик процесса физического воспитания младших школьников, качественных признаков их физического состояния.

Содержательная и технологическая коррекция учебно-воспитательного процесса обусловлена следующими обстоятельствами:

- отбором средств физической подготовки с учетом специфики тренировочной (учебной) нагрузки и знания характера энергетических затрат при ее выполнении, позволяющих достаточно эффективно планировать содержание и методику проведения уроков физической культуры;

- необходимостью упорядочения распределения средств физической подготовки в многолетнем цикле в соответствии с закономерностями естественного развития физического состояния детей;

- требованием изменения состава средств физической подготовки в соответст-

вии с ответными реакциями организма учащихся на тренировочные нагрузки;

- климатогеографическими особенностями региона проживания детей;
- необходимостью учета этно-региональных условий, т. е. возможности преломления общегосударственной образовательной политики в области физической культуры и спорта сквозь призму специфических условий региона, имеющего опыт традиции и национальные особенности физического воспитания подрастающего поколения.

Учетно-контрольная коррекция процесса физического воспитания обусловлена:

- наличием гендерных различий в качественных характеристиках физического состояния детей младшего школьного возраста;
- необходимостью использования различных шкал относительной оценки результатов тестирования физической подготовленности детей в зависимости от его целей.

И, наконец, рассматривая вопрос о необходимости коррекции учебно-воспитательного процесса в соответствии с качественными особенностями физического состояния младших школьников, необходимо подчеркнуть важнейшие из этих показателей, влияющих на физическое совершенствование детей:

- состояние здоровья ребенка, его отнесение к основной или специальной медицинской группе;
- исходный уровень развития физических качеств; индивидуальную переносимость и способность к адаптации к тренировочным нагрузкам; особенности мотивации детей к составу средств и методов, применяемых в учебно-воспитательном процессе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Инновации, учебная нагрузка и здоровье детей / М. Антропова, Т. Бородкина, Л. Кузнецова [и др.] // Народное образование. – 1998. – № 9/10. – С. 171-174.

2. Баранов, А. А. Оценка здоровья детей и подростков при профилактических медицинских осмотрах : руководство для врачей / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева. – М. : Издательский Дом «Династия», 2004. – 168 с.

3. Состояние здоровья детей как фактор национальной безопасности / А.А. Баранов, Л.А. Щеплягина, А.Г. Ильин [и др.] // Российский педиатрический журнал. – 2005. – № 2. – С. 4-7.

4. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : монография / Т.Е. Виленская. – М. : Советский спорт, 2009. – 280 с.

5. Виленская, Т. Е. Ценностная ориентация младших школьников в потребностях к физкультурно-спортивной деятельности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 7. – С. 28-31.

Контактная информация: vilet@yandex.ru

УДК 378.147

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ К РАБОТЕ В ЭКОЛОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ МЕГАПОЛИСА

*Татьяна Владимовна Волосникова, кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена
(РГПУ им. А.И. Герцена),
Санкт-Петербург*

Аннотация

В статье рассматривается проблема экологического образования специалистов по физической культуре с позиции их будущей профессиональной деятельности в экологических условиях мегаполисов. На основании самооценки выявляется готовность будущих педагогов по различным вопросам экологии физической культуры человека.

Ключевые слова: подготовка специалистов, физическая культура, экологическое образование, мегаполис, профессиональная деятельность.

**PREPARATION OF TEACHERS ON PHYSICAL TRAINING TO WORK IN
ECOLOGICAL CONDITIONS OF A MEGA CITY**

*Tatyana Vadimovna Volosnikova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
The Herzen State Pedagogical University of Russia,
St.-Petersburg*

Annotation

The article analyzes the problem of ecological education of experts in physical training from the position of their future professional work in ecologic conditions of mega cities. Based on the self-appraisal the readiness of future teachers related to various questions of ecology of physical training of the person comes to light.

Keywords: preparation of experts, physical culture, ecological education, mega city, professional activity.

ВВЕДЕНИЕ

Экологическая проблематика в образовании актуализируется, начиная с 60-х годов XX века. За последние 40 лет накоплен определенный опыт решения экологических вопросов, создания экологических образовательных систем. Техногенные меры, на которые тратится львиная доля природоохранных средств, сегодня не приносят успеха. В связи с резким ухудшением экологической обстановки возникла необходимость в целенаправленном формировании нового менталитета экологически безопасного и устойчивого развития. Однако население России, в большинстве своем, не осознает приближение экологической катастрофы, стало безучастно к сохранению природы и защите окружающей среды. Эта неосознанность, по мнению большинства исследователей [5,6,8], возникла вследствие предельно низкого уровня экологического образования.

В этой связи, экологическое образование является приоритетным направлением в развитии системы образования. Оно заслуживает особого внимания в контексте научного подхода к решению современных проблем, связанных с нарушением экологического равновесия. Всестороннее осмысление экологических проблем имеет большое педагогическое значение, так как позволяет понять законы устойчивости жизни, оценить сущность и степень антропогенного воздействия на природу, выяснить характер противоречий в развитии отношений между обществом и природой. Для готовности организма к адаптации и эффективности в ее осуществлении значительную роль играют факторы, укрепляющие организм. К ним можно отнести рациональное питание, обоснованный режим, некоторые медикаментозные средства, физическую тренировку, закаливание.

Специфическим результатом физической тренировки является обучение, приобретение двигательного навыка, а, следовательно, и возможность его «переноса». Неспецифические сдвиги проявляют себя изменением функциональной активности всех систем организма. Они распространяются на активизацию метаболического котла нервно-мышечного аппарата.

Ряд авторов [1,3,4] отмечают, что адаптация лиц, занимающихся физической культурой и спортом, к местным климатическим и социальным условиям и к различным режимам двигательной активности лежит в плоскости нового направления экологической науки о человеке – экологии физической культуры и спорта. В этой связи экологический подход в теории и практике физической культуры дает возможность по-новому посмотреть на уже известные положения.

Физическая культура направлена на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека посредством использования физических упражнений, гигиенических факторов, естественных сил природы, которые влияют на организм человека ком-

плексно. Экология физической культуры должна изучать взаимоотношения человека с окружающей средой в условиях мышечных тренировок в процессе изменяющихся условий среды обитания человека. Этот процесс включает комплекс морфологических, физиологических преобразований в организме, обеспечивающий возможность специфического образа жизни в определенных условиях внешней среды.

Известно, что многие природные и особенно адаптогенные факторы наряду с позитивным влиянием оказывают и негативное влияние на организм человека. В [2] указывается, что знание закономерностей и физиологических механизмов приспособления человека к различным климатогеографическим, производственным условиям, к физическим нагрузкам в зависимости от экологических закономерностей, позволит обосновать принципы их взаимоотношений, направленных на сохранение и укрепление здоровья человека.

Р.А. Абзалов, А.И. Зиятдинова [1] считают, что особенно актуально решение этой задачи в процессе его роста и развития организма человека в процессе занятий физическими упражнениями. Это объясняется тем, что двигательная деятельность является специфической формой человеческой деятельности, посредством которой осуществляется взаимодействие организма с окружающей средой и происходит приспособление его к изменяющимся условиям среды. Тренируемый к физическим нагрузкам организм становится более устойчивым к изменяющимся условиям среды, а также характеризуется специфическими особенностями функционирования отдельных физиологических систем, как в покое, так и во время нагрузки. Сказанное выше обуславливает выделение в экологическом образовании специалистов по физической культуре двух блоков: собственно экологии, как науки о взаимодействии человека и природы и экологии физической культуры, рассматривающей процесс занятий физическими упражнениями с позиции экологии.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Правильная организация занятий физическими упражнениями в зависимости от экологических условий зависит от подготовки специалистов по физической культуре в этой области. В Международном стандарте высшего образования по физической культуре имеется специальная учебная дисциплина – «Экология». Поскольку все предметы учебного плана рассматриваются с точки зрения профессии, «Экология» на факультете физической культуры также требует профессионального подхода.

В [7] были выделены следующие темы в области экологии, необходимые для освоения будущими специалистами по физической культуре: 1. Двигательная активность как компонент экологии человека. 2. Зависимость адаптации человека к внешней среде от уровня его физической подготовленности. 3. Экологическая норма двигательной активности. 4. Учет экологических факторов риска здоровья в процессе занятий физическими упражнениями. 5. Влияние экологических факторов на уровень физической подготовленности занимающихся. 6. Связь микроэлементного состава организма занимающихся и показателей их физического состояния. 7. Использование физических упражнений в целях ксенобиотической разгрузки организма. 8. Интеграция физкультурно-оздоровительной и экологической деятельности в образовательном учреждении. 9. Экологическая культура занимающихся физическими упражнениями. 10. Организации двигательной деятельности человека в природной среде как профилактика синдрома мегаполиса.

На основании этого деления, была разработана анкета для самооценки студентами своих знаний в области экологии физической культуры человека. Следует отметить, что особое значение обсуждаемая проблема приобретает при организации занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста, так как на детях легко отражаются как положительные, так и отрицательные воздействия окружающей среды. В этой связи, в исследовании приняли участие студенты 4 курса факультета физической культуры

РГПУ им. А.И. Герцена, обучающиеся по профилю «Физическая культура детей дошкольного возраста». В исследовании участвовало 19 человек. Студенты оценивали свои знания по 10-балльной шкале.

В разработанной анкете вопросы были сгруппированы по пяти темам: 1. Оценка экологического риска окружающей среды для здоровья человека. 2. Учет экологических факторов в процессе проведения занятий физическими упражнениями. 3. Связь микроэлементного статуса человека с эффективностью занятий физическими упражнениями. 4. Использование физических упражнений для обеспечения экологической безопасности занимающихся. 5. Формирование у занимающихся экологических знаний в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий. Анализ результатов проведенного анкетирования свидетельствует о том, что наиболее компетентными студенты считают себя в вопросах оценки экологического риска окружающей среды для здоровья человека (6,0 – 6,5 баллов). В меньшей степени они осведомлены о том, каким образом можно учитывать влияние различных экологических факторов на здоровье человека в процессе занятий физическими упражнениями (4,0 – 4,5 баллов) и формировать необходимые экологические знания у занимающихся в процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (4,0 – 5,0 баллов). Наибольшие затруднения у студентов вызывают вопросы связи микроэлементного статуса человека с эффективностью занятий физическими упражнениями (3,0 – 3,5 баллов).

Результаты исследования показали, что знания в области экологии, получаемые студентами, разрозненны и не адаптированы к решению задач их будущей профессиональной деятельности. На современном этапе в процессе обучения студентов, получающих высшее физкультурное образование, должны рассматриваться все актуальные проблемы, связанные с укреплением и сохранением здоровья занимающихся. В этой связи, как отмечалось в нашей работе [4], на факультете физической культуры целесообразно введение курса «Экология физической культуры».

В процессе преподавания курса «Экология физической культуры» преподаватель должен решить две основные задачи: 1) формировать у студентов знания в области экологии физической культуры; 2) формировать у студентов умения организации занятий физическими упражнениями с учетом современной экологической ситуации. Теоретическая часть программы курса должна быть направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья самих студентов, на формирование основ их экологической культуры. Активное включение педагогов в формирование здорового образа жизни предполагает ознакомление студентов с многообразием средств и методов сохранения и укрепления здоровья, воспитание потребности в здоровом стиле жизни и роли в этом процессе занятий физическими упражнениями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общественного и социального развития обуславливает актуальность подготовки специалистов по физической культуре, обладающего экологической компетентностью. Особое значение приобретает этот вопрос при организации занятий физическими упражнениями в условиях мегаполиса.

Известно, что формировать культуру ребенка может только педагог, сам обладающий этой культурой. В связи с этим, решение проблемы повышения эффективности экологического образования детей зависит, в первую очередь, от уровня образования в этой области самих педагогов.

Важность экологического образования в подготовке специалистов по физической культуре обусловлена тем, что его деятельность непосредственно связана со здоровьем человека, а состояние окружающей среды оказывает значительное влияние на процесс его формирования.

Введение нового курса «Экология физической культуры» является потребностью времени, частью общей программы стратегии модернизации образования, направленной на влияние физической культуры и спорта на различные сферы образования и формирование здорового образа жизни человека.

На факультете физической культуры можно планировать научно-исследовательскую работу по данной теме, а также методическую и практическую деятельность студентов. Важным аспектом является включение вопросов экологии физической культуры в педагогическую практику, в процессе которой студенты знакомятся с опытом работы образовательных учреждений (школ, дошкольных учреждений) в этой области.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абзалов, Р.А. Экология физической культуры человека / Р.А. Абзалов, А.И. Зиятдинова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 53-54.
2. Агаджанян, Н.А. Экология человека / Н.А. Агаджанян, В.И. Трошин. – М. : КРУК, 1994. – 256 с.
3. Болховских, Р.Н. Аспекты экологического подхода к теории и практике физической культуры и спорта / Р.Н. Болховских, В.Б. Карпенко, А.В. Логинов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 8. – С. 51-52.
4. Волосникова, Т.В. Экологическое образование в системе подготовки специалистов по физической культуре / Т.В. Волосникова, Г.Н. Пономарев // Подготовка специалистов по физической культуре в условиях модернизации образования : материалы всерос. науч.-практ. конф. – СПб. : Стратегия будущего, 2006. – С. 46-51.
5. Папуткова, Г.А. Компетентностно-ориентированное профессиональное экологическое образование студентов в вузе : дис. ... д-ра пед. наук / Папуткова Г.А. – Нижний Новгород, 2008. – 367 с.
6. Перфилова, О.Е. Развитие социально-экологической компетентности педагога в профессиональном образовании : дис. ... канд. пед. наук / Перфилова О.Е. – М., 2007. – 186 с.
7. Соломин, В.П. Экологическое образование будущих специалистов по физической культуре / В.П. Соломин, А.Е. Митин // Вестник Международной академии наук (русская секция). Спец. выпуск: Материалы междунар. конф. «Экология, технологии, культура в современном мире: проблемы и решения». – М., 2010. – С. 251-252.
8. Фортунатов, А.А. Теоретические подходы к формированию экологической культуры студенческой молодежи // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 5(63). – С. 114-117.

Контактная информация: vtv139@mail.ru

УДК 796.07; 796.034.2

НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНАЖЕРАХ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА II-ОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

Светлана Константиновна Гамидова, соискатель,

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Аннотация

В статье рассматривается содержание и направленность программы физкультурно-оздоровительных занятий на тренажерах с детьми старшего дошкольного возраста II группы здоровья.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, физкультурно-оздоровительные занятия, тренажеры, группа здоровья.

DIRECTION AND CONTENT OF THE HEALTH AND FITNESS LESSONS WITH APPLICATION OF FITNESS MACHINE FOR THE SENIOR PRESCHOOL AGE CHILDREN OF THE SECOND HEALTH GROUP

*Svetlana Konstantinovna Gamidova, the competitor,
The Smolensk State Academy of physical Culture, Sport and Tourism*

Annotation

The article considers the content and direction of program of health and fitness lessons with applying the fitness machine among the senior preschool age children of the second health group.

Keywords: children of preschool age, health and fitness lessons, fitness machines, health group.

ВВЕДЕНИЕ

В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации в Российской Федерации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Предлагаемые в дошкольных образовательных учреждениях современные инновационные технологии оздоровления ориентированы либо на групповые виды работы [3,4,8], что не обеспечивает индивидуально-дифференцированного подхода, либо направлены только на развитие отстающих физических качеств [6,9].

Применение тренажеров, как способа физической и социальной реабилитации лиц с ослабленным здоровьем, известно с давних пор. Но только в последние годы это направление вновь стало привлекать внимание практиков, поскольку использование тренажеров обеспечивает управление и гарантированные преимущества контролируемой воспроизводимости требуемых режимов двигательной деятельности, при этом сводится к минимуму вероятность травмирования [1,5,7,10].

Возникла необходимость в разработке новых технологий для работы на тренажерах с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, сочетающих оздоровительную тренировку основных функциональных систем, развитие отстающих физических качеств, двигательных умений и навыков, а также когнитивно-игровой метод, что могло бы повысить интерес занимающихся детей к постоянным занятиям физическими упражнениями [2,6,9].

Цель исследования: Разработать и экспериментально обосновать методику физкультурно-оздоровительных занятий на тренажерах, направленную на оптимизацию функциональных систем организма и формирование двигательных способностей у детей II группы здоровья старшего дошкольного возраста.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Разработана методика физкультурно-оздоровительных занятий на тренажерах по методу круговой тренировки. На рисунке 1,2 представлена схема занятий.

В обоих вариантах физкультурно-оздоровительных занятий подготовительная и заключительная части одинаковы. Длительность подготовительной части – 6 минут, в состав ее входят построения и перестроения, различные варианты ходьбы, бега и ОРУ (с предметами, без предметов, в кругу, в парах и т.д.).

Длительность заключительной части составляет 3-4 минуты. В составе заключительной части дыхательная гимнастика, игра малой подвижности элементы самомассажа и закаливания.

Существенно различаются лишь основные части занятий. При I варианте (щадящем), после выполнения упражнений на тренажерах, все занимающиеся выходят в круг и выполняют дыхательные упражнения. При II варианте (тренировочном) в перерыве между упражнениями на тренажерах, даются дополнительные упражнения, которые выполняются по ходу станций круговой тренировки (висы на перекладине, упражнения с эспандером, броски мяча в баскетбольное кольцо, прыжки со скакалкой, упражнения на фитболе).



Рис. 1. Схема I варианта занятий на тренажерах

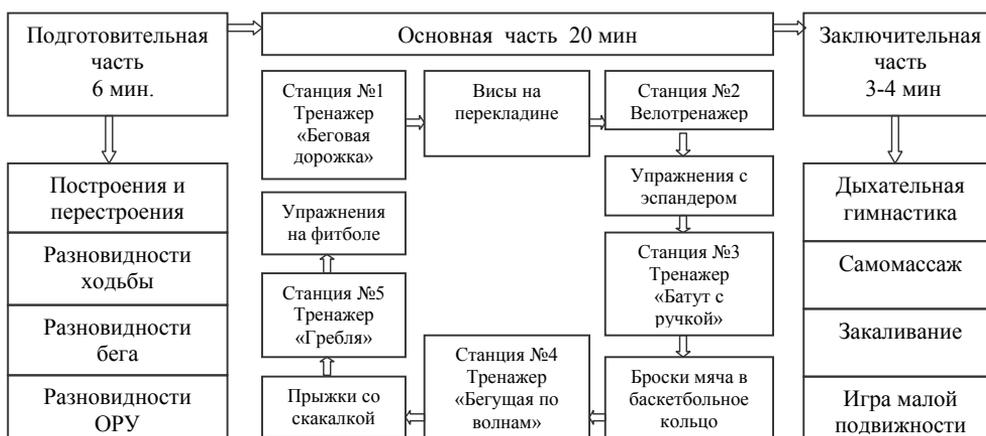


Рис. 2. Схема II варианта занятий на тренажерах

На первых занятиях проводится освоение упражнений на тренажерах, разучивается комплекс упражнений для пассивной, а затем активной части пауз, знакомятся с общей методикой занятий, правилами самоконтроля. Движение занимающихся происходит по кругу с последовательным выполнением заданий на каждом тренажере.

Расстановка тренажеров в зале производится так, чтобы обеспечить чередование нагрузок на различные мышечные группы. После выполнения упражнения, на отдых (1 мин.), на переход к следующей станции дается 30с. Частота сердечных сокращений во время выполнения упражнений на тренажере контролируется с помощью цифрового тонометра-автомата «ОМРОН РХ-3» с детской манжеткой М-85 (ширина манжетки в мм), закрепленного на запястье ребенка, что позволяет производить измерение, не прерывая занятие. Общая продолжительность физкультурно-оздоровительных занятий на тренажерах для детей II группы здоровья старшего дошкольного возраста 30 мин.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артемчик, В.А. Тренажеры для развития двигательных качеств / В.А. Артемчик, Н.И. Разумцев // Физическая культура в школе. – 1993. – № 4. – С. 15-19.
2. Баранов, А.А. Основные направления укрепления здоровья детей / А.А. Баранов // Ребенок: проблемы экологии и здоровья : сб. докл. науч. сессии. – СПб., 1999. – С. 20-26.

3. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей / В.К. Велитченко. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 109 с.
 4. Вялков, А.И. Современные проблемы состояния здоровья населения Российской Федерации // Лечеб. физ. культура и массаж. – 2003. – № 1 (4). – С. 5-8.
 5. Кривицкая, Е.И. Дополнительный физкультурно-оздоровительный комплекс для ослабленных дошкольников / Е.И. Кривицкая, Л.А. Соловьева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 3. – С. 61-63.
 6. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) : программно-методическое пособие / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М. : Линка-Пресс, 2000. – 293 с.
 7. Кузнецова, М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях : пособие для медработников и воспитателей / М.Н. Кузнецова. – М. : Аркти, 2002. – 61 с.
 8. Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка : пособие для практических работников детских дошкольных учреждений / М.Д. Маханева. – М. : Аркти, 1997. – 88 с.
 9. Рунова, М.А. Тренажер – мой друг // Здоровье и физическая культура. – 2008. – № 8. – С. 47-50.
 10. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд. – М. : Академия, 2001. – 288 с.
- Контактная информация:** gamidova76@mail.ru

УДК 796.42

**ТЕХНОЛОГИЯ МОДЕЛЬНО-ЦЕЛЕВОГО КОНСТРУИРОВАНИЯ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ ПРИ РАЗВИТИИ ЛОКАЛЬНОЙ МЫШЕЧНОЙ
ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

*Геннадий Николаевич Германов, кандидат педагогических наук, профессор,
Екатерина Геннадьевна Цуканова, преподаватель, мастер спорта,
Воронежский государственный архитектурно-строительный университет (ВГАСУ),
Ирина Евгеньевна Попова, кандидат биологических наук, доцент,
Воронежский государственный институт физической культуры («ВГИФК»)»*

Аннотация

В исследовании разработана педагогическая технология модельно-целевого конструирования тренировочного задания с заданными условиями действий при достижении результирующих показателей одной из важнейших сторон двигательной подготовленности юных бегунов на средние дистанции – локальной мышечной выносливости. Разработаны структурно-функциональные комплексы для упражнений на тренажерах по развитию этого качества. Достижение необходимых изменений в значимых показателях периферического кровообращения зависит как от способа силового напряжения мышц, так и включенной в силовую работу группы мышц спортсмена.

Ключевые слова: юные спортсмены, этап спортивного совершенствования, легкая атлетика, бег на средние дистанции, тренажеры, тренировочное задание.

TECHNOLOGY OF THE MODEL-TARGET DESIGNING OF TRAINING TASKS AT DEVELOPMENT OF LOCAL MUSCULAR ENDURANCE AMONG THE AVERAGE DISTANCES YOUNG RUNNERS

Gennady Nikolayevich Germanov, the candidate of pedagogical sciences, professor,

Ekaterina Gennadievna Tsukanova, the teacher, master of sport,

The Voronezh State Architectural and Building Engineering University,

Irina Evgenevna Popova, the candidate of biological science, senior lecturer,

The Voronezh State Institute of Physical Education

Annotation

The research offered the pedagogical technology of modeling-target designing of the training task with set conditions of actions at achievement of the resulting indicators of one of the most important sides of locomotor fitness among the average distances young runners – local muscular endurance. Structural and functional complexes have been developed for exercises on fitness machines purposed at development of this quality. Achievement of necessary changes in significant indicators of peripheral blood circulation depends both on way of muscles tension and group of muscles of the athlete included in strength work.

Keywords: young athlete, stage of sports perfection, track and field athletics, runs on average distances, fitness machine, training task.

ВВЕДЕНИЕ

Результаты исследований последних двух десятилетий показали, что в беге на средние и длинные дистанции роль и значение сердечно-сосудистой, дыхательной, гормональной и др. систем в достижении высокого уровня тренированности юных и квалифицированных спортсменов исключительно велика [1,2], но этим не ограничивается все многообразие функциональных проявлений, лимитирующих высокие спортивные результаты на соревновательных дистанциях. Развитие специальной выносливости как одной из важнейших сторон двигательной подготовленности бегунов на средние дистанции должно рассматриваться во взаимосвязи с уровнем силовых и скоростно-силовых проявлений [1,2,4,7,8], где повышение силовых возможностей мышц считается основным условием улучшения локальной мышечной выносливости (*ЛМВ*). Сегодня локальную выносливость рассматривают как комплексную способность организма, выражающую совершенство сократительных и окислительных свойств мышц, преимущественно участвующих в двигательном акте, утверждают, что дееспособность мышечной системы играет не менее важную роль в достижении высоких спортивных результатов, чем факторы «центрального звена».

МЕТОДИКА

В научной гипотезе высказано предположение, что развитие *ЛМВ* у бегунов на средние дистанции может быть достигнуто при комплексном использовании тренировочных заданий (*ТЗ*) на основе упражнений, выполняемых на тренажерах в режимах миометрического, изометрического, изокинетического проявления силы мышц, в которых определены требования к величине функционального отклика и заданы необходимые для этого условия действий в виде количественных значений экспериментальных факторов, параметры которых и предопределяют функциональную напряженность тренировочных заданий [3,5,7]. Тренировочные задания выстраиваются в системе текущей подготовки легкоатлетов-бегунов в соответствии с закономерностями роста положительного тренировочного эффекта, поставленными целями результативных достижений и задачами адаптации мышечного аппарата бегунов к двигательным режимам соревновательной деятельности. Программированное построение нагрузок в *ТЗ* позволит направленно содействовать развитию *ЛМВ* юных бегунов на средние дистанции, повысит уровень специальной подготовленности и спортивных результатов в соревновательной деятельности.

Объект исследования составили юные бегуны на средние дистанции 16-18 лет с квалификацией КМС и I-го разряда, соответствующей требованиям этапа спортивного совершенствования. Предмет исследования связан с модельно-целевым конструированием *ТЗ*, предусматривающих должную величину функционального отклика в показателях периферической гемодинамики, где задача количественного определения воздействующих факторов по параметрам длительности, интенсивности, числу повторений, интервалам отдыха решается методами планирования модельных экспериментов при поиске оптимальных условий. Применение статистических методов планирования экспериментов, с одной стороны, в значительной мере упрощает задачу поиска оптимальных условий протекания процессов при достижении поставленной цели. Приступая к исследованию процесса, мы предполагали, что известные условия, его определяющие, не оптимальны и, значит, выход процесса может быть описан степенным рядом, не содержащим переменных во второй или выше степени. Таким образом, постановка полного факторного эксперимента сводилась к следующим операциям: выбору уравнения регрессии, составлению плана полного факторного эксперимента, расчету коэффициентов регрессии, оценке значимости этих коэффициентов, анализу уравнения регрессии. После постановки эксперимента и определения коэффициентов регрессии проверялась правильность принятого предположения. Если условия процесса действительно были не оптимальны, то выполнялась программа круглого восхождения по поверхности отклика с целью найти оптимум.

В исследовании изучались особенности гемодинамики различных сегментов нижних конечностей после нагрузки у легкоатлетов, тренирующихся в группах спортивного совершенствования СДЮСШОР. Для исследования регионального кровотока на участках «голень» и «бедро» применяли реографический аппаратно-программный комплекс экспресс-оценки и мониторинга параметров гемодинамики на основе тетраполярной реографии и на базе персонального компьютера с соответствующим программным обеспечением (реоанализатор КМ-АР-01, Санкт-Петербург, Россия, 2006). У каждого спортсмена измерялись параметры гемодинамики после выполнения соответствующего *ТЗ* с силовым содержанием в упражнениях, выполняемых в миометрическом, изометрическом, изокинетическом режиме работы одной из шести анализируемых групп мышц. После этого вычислялся усредненный показатель *ПИ* (реографический систолический индекс), рассматриваемый в нашем исследовании как параметр оптимизации гемодинамических проявлений мышечной системы, причем использовались не абсолютные, а Δ значения в указанных показателях при выполнении *ТЗ*.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Апробирована и получила высокое результативное подтверждение в подготовке юных бегунов на средние дистанции технология модельно-целевого конструирования *ТЗ* с заданными условиями действий и пропорциональной величиной функционального отклика при развитии *ЛМВ*. Установлено, что необходимый соревновательной деятельности уровень развития *ЛМВ* у юных бегунов на средние дистанции с квалификацией КМС и I-й разряд может быть достигнут при комплексном использовании *ТЗ*, в которых можно осуществить адресное локальное и хорошо нормированное тренирующее воздействие, построенных на основе упражнений, выполняемых на тренажерах в режимах миометрического, изометрического, изокинетического проявления силы мышц, отобранных в результате экспертных оценок как наиболее приближенных по силовому воздействию двигательным проявлениям в беговом цикле движений, обеспечивающих режим соревновательных напряжений и отвечающих задачам адаптации мышечной системы требованиям соревновательной деятельности.

Анализ условий выполнения *ТЗ*, организуемых на основе упражнений, выполняемых на тренажерах и направленных на развитие *ЛМВ*, позволил выделить следующие экспериментальные факторы: X_1 – величина сопротивления, кг; X_2 – длительность вы-

полнения упражнения, сек; X_3 – кол-во повторений, раз; X_4 – кол-во подходов, серий; X_5 – темп выполнения упражнения, п/мин (количество повторений в минуту). Условия выполнения заданы варьированием факторов в матрице планирования эксперимента и соответствуют ее горизонтальной строке (табл. 1, 5). Адекватные линейные модели, которые мы получили, имеют вид полинома первой степени (табл. 2-4).

Таблица 1

Матрица планирования ТЗ в упражнении изокинетического режима работы мышц разгибателей голени

Статистические величины	Воздействующие экспериментальные факторы			Номер эксперимента	Алгоритм планирования кодированных значений факторов				Количественные параметры факторов			Средняя величина $\Delta PИ$ на левой голени
	Величина сопротивления X_1	Кол-во повторений X_3	Темп выполнения, X_5		X_0	X_1	X_3	X_5	X_1	X_3	X_5	
0_{xi}	30	18	18	1	+	-	-	-	20	12	12	0,10
				2	+	+	-	-	40	12	12	0,25
λ_i	10	6	6	3	+	-	+	-	20	24	12	0,30
				4	+	+	+	-	40	24	12	0,37
$0_{xi}+\lambda_i (+1)$	40	24	24	5	+	-	-	+	20	12	24	0,10
				6	+	+	-	+	40	12	24	0,14
$0_{xi}-\lambda_i (-1)$	20	12	12	7	+	-	+	+	20	24	24	0,17
				8	+	+	+	+	40	24	24	0,29

Примечание. Содержание упражнения: И.П. сидя на гимнастическом снаряде (тумба, стол, плинт и т.п.) спиной к тренажеру, манжета на одной голени. Тяговое усилие до горизонтали. (Размерность величин дана в тексте). 0_{xi} – центр эксперимента, считается, что данные центра эксперимента предположительно могут располагаться в зоне оптимальных значений; λ_i – единица (шаг) варьирования в факторах влияния; $0_{xi}+\lambda_i (+1)$ – максимальные параметры в факторах влияния; $0_{xi}+\lambda_i (-1)$ – минимальные параметры в факторах влияния. Матрица планирования задается стандартной, в каждой серии экспериментов факторы влияния могут быть минимальными или максимальными, устанавливаются соответственно кодированным значениям факторов

Таблица 2

Влияние экспериментальных факторов ТЗ на параметр оптимизации ($\Delta PИ$) в упражнениях изокинетического режима работы мышц

Группа мышц	Вид уравнения*	Название факторов	Вид воздействия
Сгибатели-разгибатели тазобедренного сустава	$y=\Delta 0,10 + 0,0046x_1 + 0,0054x_3 - 0,0024x_5$ $b_1=4,6; b_3=5,4; b_5=-2,4$	величина	++
		кол. повторений	+++
		темп упражнен.	-
Сгибатели бедра	$y=\Delta 0,12 + 0,0039x_1 + 0,0039x_3 - 0,0016x_5$ $b_1= 3,9; b_3=3,9; b_5= -1,6$	величина	++
		кол. повторений	++
		темп упражнен.	-
Разгибатели бедра	$y=\Delta 0,14 + 0,0034x_1 + 0,0046x_3 - 0,0006x_5$ $b_1= 3,4; b_3=4,6; b_5= -0,6$	величина	++
		кол. повторений	++
		темп упражнен.	-
Сгибатели голени	$y=\Delta 0,20 + 0,0036x_1 + 0,0064x_3 - 0,0014x_5$ $b_1= 3,6; b_3=6,4; b_5= -1,4$	величина	++
		кол. повторений	+++
		темп упражнен.	-
Разгибатели голени	$y=\Delta 0,22 + 0,0048x_1 + 0,0068x_3 - 0,0040x_5$ $b_1= 4,8; b_3=6,8; b_5= -4,0$	величина	++
		кол. повторений	+++
		темп упражнен.	--

* Для наглядности восприятия коэффициенты b_{1-5} умножены на 1000 и представлены в виде единиц.

Таблица 3

Влияние экспериментальных факторов ТЗ на параметр оптимизации ($\Delta PИ$) в упражнениях миометрического режима работы мышц

Группа мышц	Вид уравнения	Название факторов	Вид воздействия
Сгибатели-разгибатели тазобедренного сустава	$y = \Delta 0,12 + 0,0026x_3 + 0,0036x_4$ $b_3 = 2,6; b_4 = 3,6$	кол. повторений	+
		кол. подходов	++
Разгибатели бедра	$y = \Delta 0,10 + 0,0041x_3 + 0,0046x_4$ $b_3 = 4,1; b_4 = 4,6$	кол. повторений	++
		кол. подходов	++
Сгибатели голени	$y = \Delta 0,17 + 0,0033x_1 + 0,0043x_3 + 0,0032x_4$ $b_1 = 3,3; b_3 = 4,3; b_4 = 3,2$	величина	+
		кол. повторений	++
		кол. подходов	+
Разгибатели голени	$y = \Delta 0,20 + 0,0076x_3 + 0,0041x_4$ $b_3 = 7,6; b_4 = 4,1$	кол. повторений	+++
		кол. подходов	++

Таблица 4

Расположение экспериментальных факторов ТЗ по силе влияния на параметр оптимизации ($\Delta PИ$) в упражнениях изометрического режима работы мышц

Группа мышц	Вид уравнения	Название факторов	Вид воздействия
Сгибатели-разгибатели тазобедренного сустава	$y = \Delta 0 - 0,0030 x_2 + 0,0015 x_4$ $b_2 = -3,0; b_4 = 1,5$	длительность	--
		кол. подходов	+
Сгибатели бедра	$y = \Delta 0,03 - 0,0023x_2 + 0,0043 x_4$ $b_2 = -2,3; b_4 = 4,3$	длительность	-
		кол. подходов	++
Подошвенные сгибатели стопы	$y = \Delta 0,10 - 0,0015 x_2 + 0,0025 x_4$ $b_2 = -1,5; b_4 = 2,5$	кол. подходов	-
		кол. подходов	+

Предложены модели ТЗ для развития ЛМВ у юных бегунов на средние дистанции, вызывающие различный функциональный отклик гемодинамических характеристик, которые по-разному проявляются в тех или иных работающих мышцах в ответ на заданное стандартное воздействие. В более крупных мышцах $\Delta PИ$ характеризуется меньшими показателями, в мелких мышцах $\Delta PИ$ имеет большие показатели. Отметим, что увеличение объемного кровенаполнения и интенсивный артериальный кровоток наблюдаются только в активно работающих мышцах, упражняемых в задании, и отсутствуют в мышцах, пассивно сопровождающих беговой цикл движений. Отклик в параметрах оптимизации гемодинамики после выполнения ТЗ с заданными условиями не одинаково проявляется в работе не только разных мышц, но и при выполнении упражнений в различных силовых режимах. Так, в изометрическом режиме увеличение длительности силового напряжения приводит к снижению показателей гемодинамики. Если развиваемое напряжение составляет 5-10% от максимального, объемный кровоток в мышцах возрастает пропорционально силе сокращения. При нагрузке величиной 20-30% кровоток возрастает незначительно, а при напряжениях, превышающих в среднем 30-50% для мышц голени и 50-70% для мышц бедра, прекращается. Интенсивность мышечного кровотока при изометрической тренировке возрастает в условиях увеличения количества серийных подходов. Для изокинетического и миометрического режимов работы мышц характерна обратная зависимость, когда увеличение параметров в факторах воздействия усиливает артериальный кровоток в работающих мышцах, при этом наблюдается ускорение венозного возврата, связанного с интенсивным артериальным притоком.

Определен вклад экспериментальных факторов воздействия и установлены количественные параметры нагрузки в модельных ТЗ с учетом динамики показателей регионального мышечного кровотока, где результирующий эффект силовой работы предусматривал поиск оптимальных условий достижения этого эффекта в методах планирова-

ния экстремальных экспериментов. Так, определяющими факторами в ТЗ, где упражнения выполнялись в изокинетическом режиме работы мышц, явились величина сопротивления и количество повторений упражнения, вызывающие повышение объемного кровенаполнения мышц нижних конечностей, последнее опосредованно характеризует соответствующий рост локальной силовой выносливости. Например, в задании для мышц сгибателей голени интенсивность мышечного кровенаполнения описывается уравнением линейной модели в виде полинома первой степени $y = \Delta 0,20 + 0,0036x_1 + 0,0064x_3 - 0,0014x_5$, где влияние факторов выражено значениями коэффициентов регрессии. Как видим, выполнение ТЗ в быстром темпе приводит к отрицательным сдвигам в системе регионального кровообращения, более предпочтительным с точки зрения оптимальных реакций является сочетание значительного внешнего сопротивления с умеренным темпом движений, обеспечивающих высокую интенсивность кровотока в мышцах. В целом, для ТЗ в упражнениях изокинетического режима силового напряжения мышц заданные условия по факторам воздействия, приводящие к оптимизации функционального процесса, наиболее предпочтительны при числе повторений в пределах 18÷26 раз, темпе выполнения 14÷18 раз в минуту, величине сопротивления 30÷40 кг, минимакс интервалах отдыха.

Таблица 5

Оптимальные параметры нагрузок в ТЗ изокинетического режима работы мышц разгибателей голени

Экспериментальные факторы	Программа реализации эксперимента круглого восхождения по поверхности отклика*				
	$0x_1$	$0+100b_i\lambda_i$	$0+200b_i\lambda_i$	$0+300b_i\lambda_i$	$0+400b_i\lambda_i$
X_1 -величина сопротивления, кг	30	35	40	45	50
X_3 -количество повторений, раз	18	22	26	30	35
X_5 -темп выполнения, п/мин	18	16	14	12	10
Средняя $\Delta PИ$ на левой голени	0,22	0,25	0,28	0,17	0,14

*Примечание: $0+100b_i\lambda_i$ – величина фактора влияния в последующем эксперименте, определяемая как сумма значений при нулевом уровне (центр эксперимента – $0x_i$) и величины произведения коэффициента регрессии данного фактора (b_i) на величину единицы его варьирования (λ_i), пропорционально изменяемых в каждом последующем опыте. Выделенная область соответствует оптимальным параметрам факторов.

В заданиях, где упражнения выполнялись в миометрическом режиме, положительное влияние на функциональную гемодинамику мышц по параметрам оптимизации ($\Delta PИ$) оказывают количество повторений и количество подходов в сериях $y = \Delta 0,20 + 0,0076x_3 + 0,0041x_4$ (разгибатели голени). Количество повторений имеет двукратную стоимость по отношению к фактору числа подходов в сериях. Величина сопротивления, где регрессионные коэффициенты при факторе малочисленны, лишь незначительно, в большинстве случаев непропорционально силе влияния, обеспечивает прирост значений $\Delta PИ$. Для ТЗ в упражнениях миометрического режима силового напряжения мышц заданные условия наиболее оптимальны при числе повторений в пределах 15÷20 раз, величине сопротивления 30–40÷45кг, количестве подходов 6÷8 серий, минимакс интервалах отдыха между подходами.

Последствия изометрической тренировки характеризовались менее совершенными реакциями периферического кровообращения и значительной продолжительностью нормализации гемодинамических характеристик, что соответствует столь же медленному восстановлению силы отдельных групп мышц. Для ТЗ в упражнениях изометрического режима заданные условия наиболее оптимальны при величине силового напряжения в 40-60% величины сопротивления, которое может, не менее 3 сек, удерживать спортсмен, длительности задания в пределах 10÷14сек, количестве подходов 8÷10 серий, минимакс интервалах отдыха.

В целом, направленное улучшение функциональных характеристик регионального

кровотока в группах мышц, задействованных в беговом движении, достигается ростом количественных показателей выполняемых заданий, что вполне отвечает современным требованиям в воспитании *ЛМВ* юных бегунов на средние дистанции.

Педагогический эксперимент подтвердил гипотезу исследования об эффективности использования *ТЗ* в упражнениях на тренажерах для развития *ЛМВ*, в которых определены требования к величине функционального отклика и заданы необходимые условия вариации экспериментальных факторов в их количественных значениях (длительности, интенсивности, числу повторений, интервалам отдыха). *ТЗ* выстраиваются в системе текущей подготовки легкоатлетов-бегунов на средние дистанции в соответствии с закономерностями роста положительного тренировочного эффекта, предусматривающего повышение сократительных и окислительных свойств мышц, задействованных в беговом цикле движений.

У спортсменов экспериментальной группы за период исследования спортивный результат вырос на 4,0%, а у бегунов контрольной группы всего лишь на 0,7%. Бегуны экспериментальной группы достигли значимых темпов прироста ($P < 0,05$) в показателях специальной выносливости – на 13,8% (по результатам в беге на максимальное расстояние со скоростью 6,0м/сек), показателях скоростных возможностей – на 12,5% (по результатам в беге на 50м с хода), выше оказались темпы прироста локальной силы в суммарных показателях всех групп мышц – 31,7%.

В то же время, по отдельным группам мышц прирост относительной силы составил 27÷36% (отношение 1ПМ к весу спортсмена). 1ПМ – 1-й повторный максимум, величина сопротивления, которое может преодолеть однократно в максимальном силовом напряжении спортсмен при выполнении упражнения в изокинетическом, либо миометрическом режиме мышечного сокращения. Вместе с тем, суммарный показатель локальной силовой выносливости вырос на 38,2% ($P < 0,05$), а отдельных мышечных групп – на 30÷41% (время макс. удержания силового напряжения с весом в 50% от 1ПМ). Отметим, что существенные темпы роста *ЛМВ* произошли параллельно с ростом мышечной силы, что указывает на одновременное повышение окислительных и сократительных свойств мышц, соответствует поставленным задачам адаптации мышечного аппарата бегунов к двигательным режимам соревновательной деятельности и целям результативных достижений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акмеев, А. С. Планирование и классификация интенсивности тренировочных нагрузок высококвалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 3 (35). – С. 7-9.
2. Башкин, В. М. Исследование значимости основных параметров функционального состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12. – С. 12-15.
3. Васильева, З. В. Обоснование методики применения тренажеров и специальных упражнений в подготовке квалифицированных спортсменов-ориентировщиков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 7 (29). – С. 18-20.
4. Германов, Г. Н. Современные тенденции развития европейского бега на средние и длинные дистанции и их реализация в подготовке российских бегунов / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 8 (66). – С. 27-36 ; № 9 (67). – С. 20-28.
5. Дьяченко, Н. А. Методика оценки внешней нагрузки при скоростно-силовой подготовке на тренажерах / Н.А. Дьяченко, А.Н. Жищенко, В.П. Аксенов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 1 (35). – С. 38-41.
6. Жищенко, А. Н. Особенности применения локальных упражнений при развитии силы на тренажерах // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №

7 (41). – С. 32-34.

7. Любарская, Э. В. Повышение специальной выносливости бегунов на 800 метров средствами и методами скоростно-силовой направленности / Э. В. Любарская, В. Д. Дашиноорбоев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 5 (27). – С. 57-65.

8. Попова, И. Е. Особенности региональной гемодинамики у легкоатлето-бегунов на средние дистанции / И. Е. Попова, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 2 (60). – С. 104-112.

Контактная информация: genchay@mail.ru

УДК 796:338.28; 796.078

КОРРЕКЦИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С НАРУШЕНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Александр Александрович Горелов, доктор педагогических наук, профессор,
Белгородский государственный университет,*

*Ольга Геннадьевна Румба, кандидат педагогических наук, доцент,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,*

*Мария Дмитриевна Богоева, аспирант,
Белгородский государственный университет*

Аннотация

Статья посвящена проблеме совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы. Приводятся результаты исследования, направленного на разработку методики применения дыхательных упражнений на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре со студентами, имеющими нарушения сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, студенты с нарушениями сердечно-сосудистой системы, учебно-тренировочные занятия по физической культуре, дыхательные упражнения.

CORRECTION OF THE HEALTH STATE AMONG THE SPECIAL MEDICAL GROUP STUDENTS WITH CARDIOVASCULAR SYSTEM DEFECTS BY THE MEANS OF PHYSICAL CULTURE

*Aleksandr Aleksandrovich Gorelov, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Belgorod State University,*

*Olga Gennadievna Rumba, the candidate of pedagogical science, senior lecturer,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St-Petersburg,*

*Maria Dmitrievna Bogoeva, the post-graduate student,
Belgorod State University*

Annotation

The article is devoted to the problem of improvement of special medical group students' physical training process. The results of the scientific research directed to the development of methodology of the breathing exercises application during physical culture lessons among the students with cardiovascular system defects have been given in the article.

Keywords: special medical group, students with cardiovascular system defects, physical culture lessons, breathing exercises.

Проблема ухудшения здоровья населения России с каждым годом актуализируется всё больше. Число студентов, отнесённых к специальной медицинской группе (СМГ)

стабильно растет [4,9]. Практика проведения плановых занятий по физической культуре в вузах свидетельствует о возможности формирования отдельных групп с адресной нозологической коррекцией того или иного отклонения в состоянии здоровья студентов.

Проведенные нами аналитические исследования [1,2,3,5,6,7,10,11,12,13,16] позволили сделать гипотетическое заключение, в основу которого легли следующие положения:

- обучение полному дыханию и интервальная гипоксическая тренировка будут способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы (ССС) занимающихся;
- оздоровительный эффект дыхательных упражнений (ДУ) будет зависеть от их варьирования и сочетания с другими физическими упражнениями;
- специально подобранные комплексы, включающие физические и дыхательные упражнения будут способствовать повышению работоспособности, улучшению самочувствия, активности, настроения занимающихся, что, в свою очередь, отразится на успешности образовательной деятельности.
- систематическое применение ДУ в комплексе с физическими упражнениями, направленными на улучшение физического развития и физической подготовленности, будет способствовать общему укреплению здоровья занимающихся.

С целью проверки данного гипотетического заключения нами были разработаны специальные комплексы, включающие физические и дыхательные упражнения, и научно обоснованы их использование в процессе учебно-тренировочных занятий (УТЗ) по физической культуре со студентами, имеющими нарушения ССС.

Для обоснования целесообразности применения ДУ на УТЗ по физической культуре со студентами, имеющими нарушения ССС, и выявления наиболее эффективных из них было проведено тестирование показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма студентов. Кроме этого исследовался характер повседневной и образовательной деятельности современного вуза.

Было установлено, что у студентов сердечно-сосудистые нарушения проявляются, прежде всего, в снижении общей работоспособности, уменьшении экономичности функционирования ССС и снижении устойчивости организма к гипоксии, возникновении гипотонических состояний и вегето-сосудистой неустойчивости. Это по ряду субъективных признаков влечёт за собой хроническое ухудшение самочувствия, что, в свою очередь, влияет на многие аспекты жизнедеятельности студентов. Так, девушки, имеющие нарушения ССС, чаще других болеют простудными заболеваниями, чаще отмечают у себя нарушения сна и аппетита, реже бывают на открытом воздухе, меньше уделяют время двигательной активности. Уровень их здоровья, оценённый по методике Апанасенко, по сравнению с девушками СМГ с другими нозологиями, достоверно ниже. При этом по показателям физического развития и физической подготовленности студентки данной нозологической группы в целом не отличаются от студенток, имеющих другие отклонения.

Аналитические исследования использования ДУ в практике нивелирования нарушений в состоянии здоровья позволили выделить дыхательные техники К.П. Бутейко, А.С. Стрельниковой, Г. Чайлдерс «Body flex» [5,6,8]. Эффективность методик данных авторов, с точки зрения коррекции нарушений ССС студентов СМГ, была оценена в ходе лабораторного эксперимента, который проводился на кафедре физического воспитания №1 БелГУ в 2007-2008 гг.

Для проведения эксперимента было сформировано три экспериментальных группы (ЭГ) и одна контрольная (КГ). Спецификой содержания УТЗ было то, что в ЭГ₁ в основную часть включались ДУ по методике Стрельниковой, в ЭГ₂ – ДУ по методике Бутейко, в ЭГ₃ – ДУ по методике Чайлдерс. Содержание основной части УТЗ КГ соответствовало рабочей программе кафедры физического воспитания №1 БелГУ, разработанной

для студентов с отклонениями в здоровье без разделения их по нозологическому типу. Подготовительная и заключительная части УТЗ во всех группах были одинаковыми. Занятия проводились в соответствии с расписанием академических групп 2 раза в неделю по 90 мин. Общий объём занятий, проведённых в рамках лабораторного эксперимента, в каждой группе составил 68 часов. В эксперименте приняли участие 88 студенток 1-2 курса, отнесённые врачами к СМГ по причине имеющих у них нарушений ССС, среди которых были следующие: ВСД, гипотония, гипертония, аритмия сердца, недостаточность кровообращения.

Результаты лабораторного эксперимента показали, что наиболее заметные положительные изменения в состоянии здоровья испытуемых произошли в группах, занимавшихся ДУ по методикам Стрельниковой и Чайлдера. В этих группах у студентов были выявлены достоверные сдвиги в показателях, характеризующих состояние кардиореспираторной системы. Кроме этого наблюдалось повышение аэробных возможностей организма, увеличение уровня развития силовых качеств и гибкости. У испытуемых отмечался более высокий, чем в КГ и в группе, занимавшейся ДУ по методике Бутейко, уровень соматического здоровья. Совокупность полученных экспериментальных данных свидетельствует о целесообразности преимущественного использования ДУ по методикам Стрельниковой и Чайлдера для осуществления положительной коррекции состояния здоровья студентов, имеющих сердечно-сосудистые нарушения.

В процессе разработки комплексной методики использования физических и дыхательных упражнений для коррекции нарушений ССС мы опирались на данные специальной литературы и результаты лабораторного эксперимента. Основу разрабатываемой методики составили ДУ по методикам Стрельниковой и Чайлдера, используемые в качестве основного средства коррекции состояния здоровья занимающихся. ДУ по методике Бутейко использовались в качестве дополнительного средства для снятия напряжения и более быстрого восстановления после физической нагрузки. Применение ДУ осуществлялось в комплексе с физическими упражнениями, направленными на улучшение физического развития и физической подготовленности. К числу таких упражнений нами были отнесены: упражнения в ходьбе и беге; ОРУ; упражнения, направленные на развитие физических качеств; подвижные игры и эстафеты умеренной интенсивности. Кроме того, в содержание экспериментальных занятий было включено оздоровительное плавание как средство улучшения функционального состояния кардиореспираторной системы.

Руководствуясь данными литературы, были сформулированы рекомендации к организации занятий дыхательной гимнастикой, которые заключались в том, что упражнения по методикам Стрельниковой и Чайлдера не совмещались в одном занятии, в связи с чем их применение строилось на основе чередования: первые 12 занятий в I семестре студенты осваивали ДУ по методике Стрельниковой, последние 12 занятий в I семестре – по методике Чайлдера; во II семестре освоенные системы применялись строго через одно занятие. Блок УТЗ с применением оздоровительного плавания был рассчитан на 8 занятий и применялся дважды: в середине I семестра при переходе от освоения упражнений по системе Стрельниковой к освоению упражнений по системе Чайлдера и в начале II семестра как вариант втягивающих занятий после выхода студентов с зимних каникул. С учётом проведения трёх типов экспериментальных занятий были разработаны два варианта УТЗ разной продолжительности: 90 мин – для занятий в зале, 45 мин – для занятий в бассейне.

Сравнительный педагогический эксперимент проводился на базе кафедры физического воспитания №1 БелГУ в период с сентября 2008 г. по июнь 2009 г. В нём приняли участие 56 студенток 1-2 курсов в возрасте 17-19 лет, отнесённые к СМГ по причине нарушений ССС. Было сформировано 2 группы: экспериментальная (n=26) и контрольная (n=30). В ЭГ УТЗ по физической культуре проводились по разработанной методике. В КГ УТЗ по физической культуре проводились по утверждённой на кафедре физического

воспитания №1 учебной программе. УТЗ проводились в соответствии с расписанием академических групп 2 раза в неделю по 90 мин. Общий объём занятий, проведённых в рамках педагогического эксперимента, в каждой группе составил 136 часов.

Анализ результатов педагогического эксперимента по проверке эффективности разработанной методики применения ДУ на УТЗ по физической культуре со студентами, имеющими нарушения ССС, позволил установить, что данная методика способствует положительной коррекции состояния здоровья занимающихся. У студентов ЭГ в итоговом тестировании были выявлены достоверно более высокие показатели экономичности функционирования ССС, более высокие аэробные возможности организма, более выраженная устойчивость к гипоксии, более высокая физическая работоспособность и менее заметная реакция организма на физическую нагрузку, а также более высокий уровень развития силы, гибкости, координации и, наконец, общий более высокий уровень соматического здоровья, чем в КГ.

Таким образом, разработанная методика применения ДУ на УТЗ по физической культуре со студентами, имеющими нарушения ССС, способствует положительной коррекции функционального состояния ССС занимающихся и, как следствие, повышению общего уровня их соматического здоровья. Кроме того, установлено положительное влияние экспериментальных занятий на самочувствие, активность, настроение и успешность обучения занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксёнова, О.Э. Содержание и организация адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения : учеб.-метод. пособие / О.Э. Аксёнова ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2003. – 88 с.
2. Прогулки и здоровое сердце / Американская Ассоциация Кардиологов. – М. : Восточная Книжная Компания, 1997. – 208 с.
3. Балышева, Н.В. Укрепление здоровья студенток, имеющих нарушения сердечно-сосудистой системы, средствами дозированной оздоровительной ходьбы и бега : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Балышева Наталья Владимировна. – Белгород, 2010. – 234 с.
4. Горелов, А.А. Коррекция функционального состояния сердечно-сосудистой системы студенток СМГ с помощью дозированной оздоровительной ходьбы / А.А. Горелов, О.Г. Румба, Н.В. Балышева // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 2 (60). – С. 42-48.
5. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой / авт.-сост. Любовь Орлова. – М. : АСТ ; Минск : Харвест, 2007. – 144 с.
6. Имнаев, Ш.А. Методика обучения рациональному дыханию в процессе физического воспитания студенток специальной медицинской группы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Имнаев Шабан Абдула-оглы. – Волгоград, 2002. – 146 с.
7. Колобов, Ф.Г. Дыхание по Бутейко / Ф.Г. Колобов. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2005. – 120 с.
8. Копейкина, Е.Н. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Копейкина Евгения Николаевна. – Белгород, 2010. – 239 с.
9. Пивнева, М.М. Коррекция функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов средствами оздоровительной аэробики / М.М. Пивнева, О.Г. Румба // Культура физическая и здоровье. – 2010. – Вып. 5 (30). – С. 60-65.
10. Пустозёров, А.И. Оздоровительная физическая культура : учеб.-метод. пособие / А.И. Пустозёров, А.Г. Гостев. – Челябинск : Изд-во Южно-Уральского гос. ун-та, 2008. – 85 с.
11. Скуратович, М.Н. Методика занятий по физическому воспитанию в вузе со

студентами специальной медицинской группы с различными вариантами вегетативной дисфункции : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Скуратович Марина Николаевна. – Омск, 2006. – 142 с.

12. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для студентов высш. учеб. заведений : в 2 т. / под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2007.

13. Токмакова, О.Н. Совершенствование физической подготовленности студентов специального медицинского отделения вуза на основе расширенного использования дозированной ходьбы и бега : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Токмакова Ольга Николаевна. – М., 1999. – 125 с.

14. Усатов, А.Н. Самостоятельная физическая тренировка как средство повышения двигательной активности студенческой молодежи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Усатов Александр Николаевич. – Белгород, 2010. – 160 с.

15. Физическая культура : примерная программа для высших учебных заведений / сост. В.И. Ильинич, Ю.И. Евсеев. – М. : ГНИИ ИТТ «Информатика», 2000. – 72 с.

16. Физическая культура : учеб. пособие / под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Перверзева. – Минск : Вышэйшая школа, 2008. – 224 с.

Статья подготовлена в рамках реализации Федеральной целевой программы «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009-2013 годы, направление «Гуманитарные науки», мероприятие 1.2.1 «Проведение научных исследований научными группами под руководством докторов наук», конкурс № НК-416П, проект «Психолого-педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения у студентов в процессе образовательной деятельности»

Контактная информация: alegor5@mail.ru

УДК 316.37

САМОРАЗВИТИЕ КАК ВАЖНЕЙШЕЕ УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РУКОВОДИТЕЛЯ ОВД

*Станислав Александрович Горелов, адъюнкт,
Санкт-Петербургский университет МВД России*

Аннотация

В статье анализируется роль и место понятия саморазвития в формировании и становлении статуса, образа и позиции руководителя в контексте его продуктивного личностного развития.

Ключевые слова: становление руководителя, саморазвитие, личность, самопознание, самооценка, самореализация личности.

SELF-DEVELOPMENT AS ESSENTIAL CONDITION OF THE DEPARTMENT OF INTERNAL AFFAIRS HEAD'S ACTIVITY EFFICIENCY

*Stanislav Aleksandrovich Gorelov, the graduated in a military academy,
St.-Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

Annotation

The article examines the role and place of the concept of self-development in formation of the status, image and position of the head in the context of its productive personal development.

Keywords: head's development, self-development, personality, self-knowledge, self-esteem, self-realization.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников, раскрывающих факторы, влияющие на саморазвитие руководителя различных уровней органов внутренних дел (ОВД) позволяет констатировать факт достаточно слабой изученности данной проблемы и наличия определенных противоречий между:

– объективными, всевозрастающими требованиями профессиональной деятель-

ности к личности руководителя ОВД и отсутствием целостной теории, раскрывающей технологии его саморазвития;

- социальной значимостью саморазвития современного руководителя ОВД и недостаточной разработкой данного вопроса в теории и практике юридической психологии;

- широким спектром подходов к формированию умений саморазвития личности и однородностью её развития в процессе профессиональной деятельности;

- индивидуальными стратегиями личностно-профессионального развития руководителя ОВД и дискретно-локальным характером сложившейся системы подготовки и повышения квалификации управленческих кадров;

- наличием фундаментальных предпосылок решения проблемы саморазвития и самосовершенствования личности и недостаточной экспериментальной проработанностью конкретных условий и технологий в рамках специалистов руководящего звена ОВД.

Выделенные противоречия актуализируют проблему формирования способности руководителя ОВД к саморазвитию.

Изменения, происходящие сегодня в правоохранительных органах, приводят к ускорению темпов обновления профессии полицейского, увеличению потоков информации, необходимой в управленческой деятельности руководителя ОВД. Это обуславливает необходимость данной категории специалистов МВД к постоянному обновлению своих знаний, формированию новых профессиональных умений и навыков путём саморазвития. Приобретенная в вузе специальность не гарантирует успешности в дальнейшей профессиональной деятельности, что хорошо отражено в лозунге ООН «Образование не на всю жизнь, через всю жизнь». Иными словами можно сказать, развитие как основная потребность существования индивидуума не ограничивается каким-то определённым отрезком, оно осуществляется на протяжении всей его жизни. И чем выше уровень профессионального развития человека, тем сильнее возрастает его потребность к самосовершенствованию. При этом подготовка руководителя ОВД не должна делиться на общую и профессиональную. По мнению Л.И. Анциферовой [1] необходимо создавать условия для конструирования непрерывного образования специалиста как синтез мировоззренческой, духовной, нравственной, и профессиональной составляющей. Соблюдать преемственность между базовым профессиональным и постдипломным образованием.

Постдипломное образование это зачастую знания, умения и навыки, получаемые специалистом в ходе постоянного профессионального саморазвития. Реализовать же потребности в приобретении этих знаний, умений и навыков можно только путём активного самопознания, которое обеспечивает формирование точных представлений путях и методах целенаправленного решения задач собственного самосовершенствования. К сожалению, мы не обнаружили работ, касающихся содержания и структуры процесса саморазвития управленческих кадров вообще и руководителей ОВД в частности. Мы пока ещё не располагаем данными о взаимосвязи между процессами саморазвития управленца и совершенствования его профессионализма.

Профессор Г.Д. Гительман [2], говоря о профессиональном самообразовании, подчёркивает, что это не массовое и даже не типичное явление, потому что не все обладают качествами, которые необходимы для целенаправленной работы над собой. Саморазвитие характерно только для тех руководителей, которые: мотивированы на решение сложных управленческих задач; стремятся к достижению высоких результатов; способны к саморазвитию; понимают содержание и методические основы саморазвития и т.п. При этом, по-нашему мнению, важным условием успешности реализации этих качеств у руководителя ОВД является соответствующий уровень грамотности в содержании, направленности и методах саморазвития.

К настоящему времени в современной психологии понятие саморазвитие опреде-

ляется как процесс целенаправленного развития себя как руководителя, который включает в себя самосовершенствование тех компетенций, которые обеспечивают эффективность профессиональной деятельности. Рассматривая это определение сквозь призму руководителя ОВД, можно большей степени говорить об управленческой деятельности, которая базируется на:

- прогнозируемом росте личностного развития;
- уровне интеллектуального развития;
- уровне сформированности профессиональных компетенций;
- состоянии здоровья индивидуума.

Проведенный нами профессиографический анализ деятельности руководителя ОВД показал, что формирование способности к профессиональному саморазвитию идет путём длительного естественного созревания. При этом путь этот может быть значительно сокращен за счёт наличия высокой мотивации к саморазвитию, которая нивелирует необходимость внешней опеки своего профессионального роста и создаёт условия для максимальной реализации внутреннего потенциала на достижение успехов в профессиональном развитии. При этом обязательным условием является учет закономерностей отношения между системами внешней и внутренней мотивации, когда внешняя мотивация способствует усилению мотивации внутренней или когда реализация внутренних мотивов приводит к внешнему стимулированию.

Наши наблюдения показывают, что сложившиеся в течение длительного времени профессиональные традиции той или иной организации ОВД, нормы поведения и ценностные ориентации могут стимулировать молодого руководителя к самосовершенствованию или наоборот, полностью её блокировать. В первом случае это характерно для организаций инновационного типа, а во втором – для бюрократических. Кроме этого, в ходе наших исследований было выявлено, что высшие руководители могут служить примером к стремлению достижения путем саморазвития высоких профессиональных результатов и наоборот способствовать развитию мотивации к избеганию неудач. Это проявляется в том, что если руководитель высокого ранга стимулирует участие руководителей с несколько низким рангом в обсуждении проблем организации, поддерживает инициативу, демонстрирует заинтересованность в знании и профессиональном опыте подчиненных, не отвергает рискованных решений, прислушивается к мнениям по реформированию устоявшихся порядков, то создаётся благоприятная среда, катализирующая процесс саморазвития каждого члена коллектива ОВД.

Немаловажным аспектом деятельности руководителя ОВД в своём саморазвитии, является влияние на его эффективность жизненного опыта. Представления и понятия, сформированные в индивидуальном практическом опыте, непосредственно отражают всё богатство конкретных ситуаций, возникающих как в процессе выполнения профессиональных обязанностей, так и при общении с коллегами по работе. Способы и приёмы действий, неоднократно апробированные на практике, приобретают для индивида высокую ценность. Более того, у руководителя высокого звена могут возникать психологические барьеры к сложному теоретическому материалу, непринятие и непонимание его смысла [3].

Важным в системе саморазвития руководителя ОВД является увязывание его процесса с процессом планирования в организации повышения квалификации сотрудников ОВД. Его предметное содержание должно включать моделирование или имитацию практических ситуаций, характерных для профессиональной деятельности руководителя ОВД и осуществляться это должно таким образом, чтобы у него создавалось представление личной причастности к решению каких-либо проблемных ситуаций. Это, по-нашему мнению, даст толчок к оценке собственных знаний, умений и навыков и будет стимулировать конкретного индивидуума к саморазвитию. Другим аспектом модернизации системы повышения квалификации руководящих работников ОВД является использование

таких форм образовательной деятельности (групповые дискуссии, психологические тренинги, деловые игры), которые позволяли бы общаться, взаимодействовать и взаимосодействовать руководителям различного ранга. Это позволит участнику процесса почувствовать не только начальником, но и подчинённым, что в конечном итоге создать среду, позволяющую оценить свои достоинства и недостатки, отражение которых в своём внутреннем «Я», потребуют их переоценки, и будут стимулировать к дальнейшему саморазвитию.

Таким образом на основании вышесказанного, саморазвитие руководителя ОВД можно охарактеризовать как, осознанный процесс сознательного целенаправленного «Я»развития как руководителя, содержание которого составляет самостоятельное усвоение новых знаний в конкретной сфере практической деятельности, саморазвитие профессионально важных качеств, формирование у себя целостных компетенций, обеспечивающих успешность в решении поставленных задач.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анциферова, Л.И. Психологические закономерности развития личности взрослого человека и проблема непрерывного образования // Психол. журнал. – 1988. – Т. 1. – № 2. – С. 52-60.
2. http://www.elitarium.ru/2008/06/28/uslovija_samorazvitija.html [доступ 03.04.2011].
3. Кулюткин, Ю.Н. Образование взрослых : социально-психологические проблемы, поиски, решения. Т. 3, кн. 1 / Ю.Н. Кулюткин ; под ред. проф. Г.С. Сузобской. – СПб. : Изд-во ИОВ РАО, 2000. – 184 с.

Контактная информация: stangorelov@yandex.ru

УДК 796.42

ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Николай Михайлович Горохов, кандидат педагогических наук, профессор,
Челябинский государственный педагогический университет (ЧГПУ)*

Аннотация

Во время спортивного совершенствования происходит изменение ценностных ориентаций юных легкоатлетов. На начальном этапе специализации они характеризуются желанием достичь спортивного успеха, актуализирующимися потребностями в здоровьесбережении в результате воспитательных воздействий педагога-тренера. Задача заключается в выявлении основных педагогических условий эффективного формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение юных легкоатлетов.

Ключевые слова: здоровьесбережение, тренировочный процесс, ценностные ориентации, юные спортсмены-легкоатлеты.

ANALYSIS OF THE HEALTH PRESERVATION VALUABLE ORIENTATIONS OF YOUNG TRACK&FIELD ATHLETES DURING THE PRIMARY SPORTS TRAININGS

*Nikolay Mihajlovich Gorokhov, candidate of pedagogical sciences, professor,
Chelyabinsk State Pedagogical University*

Annotation

The valuable orientations of young track&field athletes undergo the essential changes during the sports perfection period. At the initial stage of sports specialization, they are clearly defined by the ex-

pressed needs for the achievement of the sports success, actualized needs in health preservation as a result of the educational influences of a teacher-coach. The problem is to find out the pedagogical conditions of efficient valuable orientations formation directed at health preservation of young track&field athletes.

Keywords: health saving, training process, valuable orientations, young track&field athletes.

Ценностные ориентации спортсменов-легкоатлетов подвержены значительным изменениям на протяжении всего тренировочного процесса [3]. На первом этапе спортивной специализации они определяются стремлением к достижению спортивного успеха, потребностями в здоровьесбережении, которые возникают в результате планомерной работы тренера, чьей главной задачей должно стать сохранение здоровья, как у спортсменов любителей, так и в процессе профессиональной спортивной деятельности воспитанников.

Основными условиями эффективного формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение юных спортсменов-легкоатлетов являются:

1. Направленность педагогического процесса на развитие потребностей и мотиваций занимающихся на освоение средств здоровьесбережения, имеющихся в арсенале легкой атлетики. [1]

2. Развитие индивидуальных приемов самодиагностики и коррекции нравственного самосознания и поступков.

3. Ориентация на самостоятельное совершенствование физических возможностей и духовного потенциала средствами легкой атлетики.

4. Педагогический и медико-биологический мониторинг развития психических, физических качеств и духовно-нравственной основы здоровья спортсмена-легкоатлета.

Организация и содержание тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов-легкоатлетов в рамках рассмотренных педагогических условий обеспечивают его целенаправленность, без которой педагогический процесс тренировки превращается в физический тренинг с суженным диапазоном решаемых задач.[2]

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Дифференцированная оценка изменения потребностей спортсменов-легкоатлетов в процессе специализированных занятий избранным видом спорта и мотиваций к здоровьесбережению в процессе занятий физическими упражнениями производилась нами на основе анализа результатов анкетного опроса по выяснению ценностных ориентаций личности (ЦОЛ). В сфере специализированных занятий избранным видом легкоатлетических метаний они определялись по модифицированной методике В.А. Ядова. [4] Каждому спортсмену предлагалось ответить на 32 вопроса абсолютным согласием (а), неопределенным (б) или отрицательным высказыванием (в) на поставленный вопрос. Процедура проведения опроса предварялась ознакомлением спортсменов с «Инструкцией заполнения опросных листов». Если возникали вопросы по технике заполнения бланков, проводилось дополнительное инструктирование. Убедившись в том, что все спортсмены поняли поставленную перед ними задачу, мы просили их указать в соответствующих графах бланка фамилию, имя и дату опроса.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Целенаправленное формирование ценностных ориентаций на углубленную тренировку в избранном виде легкоатлетических метаний сопровождалось в экспериментальной группе (ЭГ) спортсменов-метателей существенным приростом показателей в оценочно-мотивационном и реально-деятельностном компонентах ценностных ориентаций. На завершающем этапе формирующего эксперимента ценностный выбор по этим категориям приблизился к максимуму (максимальное количество баллов по каждому компоненту ценностного выбора – 8, табл. 1).

Таблица 1

Изменение показателей сформированности ценностных ориентаций в сфере специализированных занятий спортом и в сфере здоровьесбережения у юных легкоатлетов-метателей диска экспериментальной и контрольной группы в процессе формирующего эксперимента ($M \pm m$)

№ п/п	Показатели	Начало		Окончание	
		ЭГ, n=26	КГ, n=28	ЭГ, n=26	КГ, n=28
Ценностные компоненты спортивного совершенствования					
1.	Информационно-познавательный компонент ЦОЛ в сфере спортивной специализации	6,2±0,31	6,4±0,43	7,4±0,21	6,8±0,36
2	Оценочно-мотивационный компонент ЦОЛ в сфере спортивной специализации	5,9±0,26	6,1±0,51	7,6±0,39	6,9*±0,27
3	Потенциально-деятельностный компонент ЦОЛ в сфере спортивной специализации	6,4±0,36	6,7±0,42	7,5±0,27	6,9±0,41
4	Реально-деятельностный компонент ЦОЛ в сфере спортивной специализации	5,4±0,37	5,2±0,42	7,9±0,36	6,2*±0,24
Ценностные компоненты здоровьесбережения					
5	Информационно-познавательный	5,7±0,41	5,6±0,71	7,6±0,29	6,4*±0,26
6	Оценочно-мотивационный	6,0±0,34	5,9±0,64	7,9±0,41	6,7*±0,44
7	Потенциально-деятельностный	5,3±0,26	5,4±0,35	7,2±0,51	7,0±0,51
8	Реально-деятельностный	5,8±0,31	5,7±0,26	7,6±0,39	6,1*±0,19

*-статистически достоверные межгрупповые различия (при $p < 0,05$)

Результаты анкетирования по выяснению ценностных ориентаций юных спортсменов на углубленную спортивную специализацию в избранном виде легкоатлетических метаний показывают, что в целом уровень ценностных предпочтений специализированных занятий спортом на этапе перехода к углубленной тренировке существенно возрос как в ЭГ, так и в контрольной группе (КГ). При этом удалось выделить три группы юных спортсменов с разной выраженностью ценностных предпочтений.

Первую группу юных спортсменов отличают:

- разновидность механизма дифференциации ценностей, жизненных целей, их деление на главные и второстепенные;
- умение дифференцировать - ценности, отделять главные от второстепенных;
- устойчивый характер личностных ценностных предпочтений; -
- деловая активность и увлеченность специализированными занятиями спортом.

Ко второй группе были отнесены юные спортсмены, у которых:

- умение дифференцировать ценности только складывается;
- наблюдается явная гедонистическая направленность в ценностных предпочтениях;
- ослаблена ориентация на целенаправленные занятия избранным видом спорта.

Третью группу составляют юные спортсмены, у которых:

- не сложился механизм дифференциации ценностей;
- просматривается недостаточная личностная зрелость;
- отдается предпочтение занятиям физическими упражнениями с развлекательными целями как средству смены деятельности.

Результаты наших исследований свидетельствуют о том, что выраженные ценностные предпочтения на занятия специализированными видами физических упражнений были отмечены до начала эксперимента у 307% юных спортсменов ЭГ и 214% – КГ. К окончанию второго года формирующего эксперимента их число возросло в ЭГ до 50%. В КГ эти величины составляли 21,4 и 28,5% ($p > 0,05$). Положительные, но недостаточно четкие ориентиры на специализированные занятия до начала эксперимента были отмечены у 38,4% юных спортсменов ЭГ и 39,7% – КГ. К концу эксперимента существенных

изменений в этой группе не произошло. Число спортсменов ЭГ с неопределенностью ценностных ориентаций уменьшилось с 30,9 до 15,4%. В КГ число юных спортсменов с неопределенными ценностными ориентациями составило 28,7%. Различие с исходными данными оказалось статистически недостоверным ($p > 0,05$).

Анализ динамики показателей развития физических качеств юных спортсменов ЭГ и КГ показывает, что за период проведения формирующего эксперимента в ЭГ наблюдались сдвиги показателей, существенно превышающие изменения, наблюдавшиеся в КГ юных легкоатлетов (табл. 2).

Таблица 2

Изменение ценностных ориентаций у легкоатлетов на специализированную тренировку в избранном виде легкоатлетических метаний (в % от общего числа спортсменов экспериментальной и контрольной группы)

Группы	Ценностные ориентации на углубленную тренировку в избранном виде спорта	ЭГ, n=26			КГ, n=28		
		Начало	Окончание	p	Начало	Окончание	p
Первая группа	Отчетливо выраженные, положительные	30,7	50,0	<0,01	21,4	28,5	>0,01
Вторая группа	Преимущественно положительные, нечетко дифференцированные	38,4	34,6	>0,05	39,3	42,8	>0,05
Третья группа	Неопределенность ценностных ориентаций	30,9	15,4	<0,01	39,3	28,7	>0,05

Анализ результатов исследования ценностных ориентаций показывает, что в процессе развития тренированности у спортсменов-легкоатлетов наблюдались существенные изменения в ценностных предпочтениях: от притязаний на лидерство на начальных этапах к укреплению и сохранению здоровья при повышении уровня физической подготовленности. При этом у легкоатлетов-метателей ЭГ существенно повысился интерес к информации о содержании здоровьесбережения в процессе тренировочных занятий. Это, на наш взгляд, является свидетельством не только роста интереса к самому процессу сохранения здоровья в процессе тренировочных занятий, но и стремления проникнуть в существо проблемы: выяснить, какими способами, средствами можно добиться максимального эффекта здоровьесбережения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горбунов, Н.А. Модели развития мастерства и личности спортсменов высокой квалификации // Психологическое обеспечение подготовки спортсменов. – Алма-Ата, 1997. – С. 14-22.
2. Маслоу, А.Г. Мотивация и личность : [пер. с англ.] / Абрахам Г. Маслоу. – СПб. : Евразия, 2001. – 477 с.
3. Стоунс, Е. Психопедагогика, психологическая теория и практика обучения / Е. Стоунс. – Букинистическое издание. Издательство: Педагогика, 1984. – 470 с.
4. Ядов, В.А. Стратегия социологического исследования: описание, объяснение, понимание социальной реальности : учебник для вузов / В.А. Ядов ; Ин-т социологии РАН. – М. : Добросвет, 1998. – 596 с.

Контактная информация: petruhinaiv@cspu.ru

УДК 159.9:796.01

**СПОРТИВНО-ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ
МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ПОЛА**

*Анжела Сергеевна Дамдаева, кандидат психологических наук, доцент,
Дагестанский государственный университет (ДГУ),
г. Махачкала*

Аннотация

В статье представлены результаты исследования спортивно-важных качеств личности спортсменов разного пола. Установлено, что степень успешности мужчин и женщин в спорте определяется отчасти одинаковыми, отчасти различными свойствами личности. Наибольшее влияние на спортивный результат у представителей обоего пола имеет блок качеств, отражающих психологическую маскулинность личности.

Ключевые слова: гендер, спорт, маскулинность, феминность.

**SPORTS IMPORTANT MALE AND FEMALE ATHLETES' PERSONALITY
QUALITIES**

*Angela Sergeevna Damadaeva, the candidate of psychological sciences, senior lecturer,
Dagestan State University,
Makhachkala*

Annotation

The article presents the study results of sports important both sexes athletes' personality traits. There has been established that degree of men and women's success is determined partly by identical and different properties. The greatest influence on athletic performance of both sexes representatives has a block of qualities reflecting the psychological masculinity of the personality.

Keywords: gender, sport, masculinity, femininity.

ВВЕДЕНИЕ

Гендерный аспект самореализации личности в спорте стал объектом внимания со стороны специалистов относительно недавно. Количество исследований, посвященных гендерным характеристикам личности спортсменов, невелико [1-5].

На данный момент в психологии спорта отсутствуют модели психоспортограмм спортсменов с учетом фактора их пола. Это является довольно большим «упущением», поскольку состав спортивно-важных качеств личности у спортсменов мужского и женского пола может оказаться различным. Следовательно, в процессе психологического сопровождения спортсменов могут быть разные задачи в сфере, как их отбора, так и подготовки с учетом фактора половой принадлежности. В общем и целом, эти данные необходимы для разработки дифференцированного подхода к спортсменам разного пола.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании спортивно-важных качеств личности приняли участие 345 спортсменов (183 – мужчины и 162 – женщины).

Для изучения типологических особенностей личности использовались опросник для диагностики свойств нервной системы Я. Стреляу и тест для определения свойств темперамента Э. Бренгельман и Л. Бренгельман, а для диагностики ее характерологических черт – методика многофакторного исследования личности Р. Кетелла.

Спортивно-важные качества личности спортсменов определялись посредством установления их корреляционной связи с показателем спортивной результативности (спортивный разряд, переведенный в нормативные значения с учетом фактора спортивного стажа).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

С помощью корреляционного анализа было установлено по 11 связей характеристик личности спортсменов мужского и женского пола с показателем их спортивной успешности. В мужской выборке 99% уровня достоверности достигает 5 связей, в женской – 4. Следовательно, степень влияния психологических качеств на спортивный результат не зависит от пола спортсменов.

Таблица 1

**Достоверные связи свойств личности со спортивной результативностью у спортсменов мужского и женского пола
(n=162; r=0,16 при p<0,05, r=0,21 при p<0,01, r=0,26 при p<0,001)**

Свойства личности	Мужчины (n=183)	Женщины (n=162)
Сила процессов возбуждения	0,25	0,20
Сила процессов торможения		
Подвижность нервных процессов		
Экстраверсия		
Ригидность		
Нейротизм	-0,20	
Темп реакций	0,19	0,17
Активность	0,24	0,24
Искренность		
Открытость (фактор А)		0,19
Интеллект (фактор В)		
Стабильность (фактор С)	0,20	0,17
Доминантность (фактор Е)	0,16	
Экспрессивность (фактор F)		0,16
Нормативность (фактор G)	0,21	0,22
Смелость (фактор H)	0,18	
Мягкость (фактор I)		
Подозрительность (фактор L)		
Идеалистичность (фактор M)		-0,17
Дипломатичность (фактор N)		0,21
Тревожность (фактор O)	-0,22	
Радикализм (фактор Q1)	0,19	
Самодостаточность (фактор Q2)		
Самомнение (фактор Q3)	0,26	0,24
Напряженность (фактор Q4)		0,20
Итого	11	11

Примечание: жирным шрифтом отмечены коэффициенты при p<0,01

Ряд качеств личности (6) оказывает влияние на деятельность спортсменов независимо от их пола. То есть, их можно отнести к спортивно-важным качествам личности спортсменов «в целом».

К числу таковых относятся 3 типологических свойства (сила процессов возбуждения, темп реакций и активность) и 3 – характерологических (личностная стабильность, нормативность и самомнение) свойства личности.

Таким образом, «психологический портрет» успешного спортсмена (независимо от его половой принадлежности) включает в себя:

- высокую работоспособность;
- реактивность (способность к быстрой и сильной реакции);
- активную жизненную позицию;
- эмоциональную уравновешенность;
- способность подчинять свое поведение правилам и нормам;

– высокую степень уверенности в себе.

Следует отметить, что перечисленные характеристики являются элементами традиционного образа психологической «мужественности».

Однако степень влияния свойств личности на результативность спортсменов разного пола (судя по уровню достоверности или «тесноты» связей) в некоторых случаях совпадает (например, в отношении активности, нормативности и уверенности в себе), а в некоторых – различается.

Так, сила процессов возбуждения в мужской выборке связана со спортивной результативностью сильнее ($p \leq 0,01$), чем в женской ($p \leq 0,05$). Вероятно, это объясняется тем, что «мужской» спорт требует большей работоспособности, энергии и меньшей чувствительности. Женщины же зачастую бывают успешными в так называемых «художественных видах спорта», где мужчин мало или почти нет, и достигаемый результат не зависит от силы нервной системы.

К числу специфических факторов спортивной успешности спортсменов-мужчин относится следующий ряд качеств личности.

У мужчин таковыми являются (перечислены в порядке убывания значимости):

- низкая тревожность;
- низкий нейротизм;
- высокий радикализм;
- высокая смелость и решительность;
- высокая доминантность.

Перечисленные качества личности традиционно воспринимаются как маскулинные и элементы «спортивного» (или «бойцовского») характера). Вероятно, обладатели этих качеств обладают большей силой психологического воздействия на противников, так как в спорте нередки ситуации, когда поединок может быть выигран или проигран еще до его начала.

Следует отметить, что у женщин такие качества личности, как тревожность и нейротизм не влияют на результативность, т.е., для них они не являются «противопоказанием» к спортивной успешности (вероятно потому, что их эмоциональность воспринимается не как признак «слабости» и поэтому кажется более «простительной»).

У спортсменов специфическими спортивно-важными качествами личности, соответствующими полу, являются:

- высокая дипломатичность;
- высокая напряженность;
- высокая открытость;
- высокая стабильность;
- низкая идеалистичность (т.е., прагматизм);
- высокая экспрессивность.

Обращает на себя внимание тот факт, что в целом в женском спорте ряд «исконно женских» качеств личности играют довольно позитивную роль. Т.е., женщины добиваются высоких результатов, в том числе, и за счет некоторых своих специфических качеств, таких как умение общаться, договариваться, нравиться. Однако доля таких качеств в спортивном успехе довольно невысока. К числу таких специфично-феминных качеств можно отнести только дипломатичность, открытость и экспрессивность.

Также заслуживает внимание связь со спортивной результативностью высокой напряженности, что доказывает, что «цена» спортивного успеха для женщин зачастую выше, чем для мужчин и связана с напряжением всех сил и потенциалов.

В общем и целом, доля маскулинных качеств личности в достижении высоких спортивных результатов является явно преобладающей. Спортивно-важные качества личности целиком могут быть отнесены к их составу. В перечне женских качеств личности, способствующих достижению успехов в спорте, также преобладают маскулинные

характеристики, некоторая их часть может быть отнесена к «нейтральным» в половом отношении (например, напряженность и прагматизм) и только незначительная часть качеств спортивно-важных качеств личности может быть отнесена к группе феминных (следовательно, спортсменки используют некоторый арсенал «женских» стратегий адаптации, но их роль в деятельности относительно невелика).

Ряд свойств личности (таких, сила процессов торможения, подвижность нервных процессов, экстраверсия, ригидность, искренность, интеллект, мягкость, подозрительность, самодостаточность) не обнаружили связей со спортивной результативностью спортсменов обоего пола.

Нелинейных форм связей свойств личности и спортивной результативности у спортсменов мужского и женского пола обнаружено не было.

Ниже представлен перечень спортивно-важных качеств личности спортсменов мужского и женского пола (без учета спортивной специализации). Последовательность качеств определяется их «весом» с точки зрения спортивной результативности (определяется степенью «тесноты» или достоверности связи). Обращает на себя внимание то, что качества, определяющие спортивную успешность и мужчин, и женщин, занимают, в основном, первые позиции в составе спортивно-важных качеств личности.

Таблица 2

Состав спортивно-важных качеств личности у спортсменов мужского и женского пола

Спортсмены	Спортсменки
Самомнение	Активность
Сила процессов возбуждения	Самомнение
Активность	Нормативность поведения
Нетревожность	Дипломатичность
Нормативность поведения	Сила процессов возбуждения
Низкий нейротизм	Напряженность
Личностная стабильность	Открытость
Радикализм	Личностная стабильность
Смелость и решительность	Прагматизм
Доминантность	Экспрессивность

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют сделать определенные выводы. Профессиональная успешность мужчин и женщин в спорте определяется отчасти одинаковыми, отчасти различными свойствами личности. Наибольшее влияние на спортивный результат имеют качества, которые могут интерпретироваться как маскулинные.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонова, Т.В. Гендерная дифференциация личности высококвалифицированных спортсменов / Т.В. Артамонова, Т.А. Шевченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 4 (38). – С. 9-13.
2. Дамадаева, А.С. Влияние занятий спортом на гендерные характеристики личности женщин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 3 (61). – С. 45-47.
3. Дамадаева, А.С. Специфика гендерной дифференциации личности в спорте // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 10 (68). – С. 35-39.
4. Дамадаева, А.С. Гендерные аспекты спортивной мотивации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12 (70). – С. 58-63.
5. Цикунова, Н.С. Гендерные характеристики личности спортсменов в маскулинных и феминных видах спорта : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Цикунова Н.С. ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 19 с.

Контактная информация: angelasagidova@mail.ru

УДК 796.83

**МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ
БОРЦОВ САМБИСТОВ, ВКЛЮЧАЯ ВРЕМЯ НА ЗАЩИТУ ОТ БОЛЕВЫХ
ПРИЕМОМ ПРИ БОЛЕВЫХ ВОЗДЕЙСТВИЯХ**

*Сослан Асланович Джалилов, аспирант,
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

На основании проделанной работы по анализу состояния вопроса в литературе и апробации на практике комплекса средств, нами была выбрана методика технико-тактической подготовки с выделением дополнительного времени на защиту от болевых приемов при нагрузках болевого характера. При разработке этой методики учтены условия учебно-тренировочного процесса в университете МВД и особенности будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: спортивная борьба самбо, болевые приемы, учебно-тренировочный процесс, методика обучения.

**METHODS OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING NOVICE WRESTLERS,
INCLUDING THE TIME FOR PROTECTION FROM THE PAINFUL METHODS IN
PAIN IMPACT**

*Soslan Aslanovich Djalilov, the post-graduate student,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg*

Annotation

Based on the done work under the analysis of a condition of a question in the literature and approbation in practice of a complex of means, we had been chose a technique of technical tactical preparation with extra time allocation on protection against painful receptions at loadings of painful character. By working out of this technique, conditions of educational training process at university of the Ministry of Internal Affairs and feature of the future professional work are considered.

Keywords: sambo-wrestling wrestling, painful receptions, educational training process, a training technique.

Основой разработки методики технико-тактической подготовки с выделением времени на управление спортсменами специальными двигательными действиями при нагрузках болевого характера выбрана такая технология управления двигательными действиями, при которой действие выполняется в условиях борьбы лежа. При разработке этой методики учтены условия учебно-тренировочного процесса в университете МВД и особенности будущей профессиональной деятельности. Поэтому общепринятая методика технико-тактической подготовки является не совсем адекватной условиям работы в университете МВД, и, кроме того, не может в должной мере способствовать решению задач подготовки курсантов к действиям в ситуациях связанных с нагрузками болевого характера.

Учебно-тренировочный процесс в контрольной группе (30 чел.) осуществлялся в соответствии с общепринятой программой подготовки для отделения спортивной борьбы в вузах: 50,8% времени – изучение и совершенствование технико-тактических действий; 45,8% времени – физическая подготовка (29,5% – общая, 16,3 % – специальная); 3,4% – контрольные испытания (табл. 1). На подготовку борцов при нагрузках болевого характера обычно выделяется 6,2 часа или 0,5 % от общего количества времени, отводимого на технико-тактическую подготовку.

Таблица 1

Программа подготовки борцов второго и третьего разрядов по борьбе самбо

Вид подготовки	Количество часов	%
Общая физическая	36	29,5
Специальная физическая	20	16,3
Технико-тактическая	62	50,8
Контрольные испытания	4	3,4
ИТОГО	122	100

В экспериментальной группе (30 чел) было осуществлено увеличение времени отводимого на подготовку борцов при нагрузках болевого характера до 7,2 час за счет сокращения времени, выделяемого на контрольные испытания. Нами была разработана методика постепенного подведения курсантов ЭГ к перенесению болевых нагрузок.

В результате распределение средств в учебно-тренировочном процессе в ЭГ и КГ выглядит следующим образом. Время, отводимое для выполнения действий в КГ, составляло 90% в положении стоя и 10% в положении лежа, в ЭГ в условиях активации болевой подсистемы 10% из 20% в положении лежа и 80% в положении стоя.

Для оптимального распределения комплекса эффективных средств, апробированных на практике и стенографировании схваток при разработке экспериментальной методики технико-тактической подготовки, процесс годичной подготовки был условно разделен на три этапа по преимущественному использованию различных по сложности технико-тактических средств с учетом нагрузок болевого характера. Для этого произведено деление средств на группы болезненности по возможному направлению проведения болевых приемов, в соответствии с анатомическим строением человека, что соответствует определенной группе двигательного действия:

- первая группа: специальные болевые приемы рычаг локтя;
- вторая группа: специальные болевые приемы на ущемление ахиллова сухожилия сухожилие;
- третья группа: специальные болевые приемы рычаг колена.

На основе этого разработана методика, включающая три этапа, что соответствует разделению средств на три группы.

При разработке методики мы использовали следующие принципиальные положения:

1. Формирование готовности курсантов к двигательной деятельности в состоянии болевых нагрузок;
2. Использование в процессе подготовки последовательность уровней болезненности;
3. Использование нормирования количества времени при овладении двигательными действиями в состоянии болевых нагрузок.

При разработке этой методики учтены условия учебно-тренировочного процесса в вузе и особенности контингента. Причем, дополнительно были выделены периоды, когда этот материал необходимо совершенствовать в состоянии болевых нагрузок.

Основой при разработке экспериментальной программы подготовки была ориентация на учебный план, составленный в соответствии с требованиями программы для групп начальной подготовки

Проведенный статистический анализ по результатам контрольных испытаний, показал, что курсанты ЭГ достоверно лучше (по уровню 0,05) овладели приемами защиты от болевых приемов.

Контактная информация: soslan-05@yandex.ru

УДК 373.1

РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ СЕЛЬСКИХ ШКОЛ

*Сабират Сайпудиновна Енокаева, старший преподаватель,
Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева*

Аннотация

В статье здоровьесберегающее пространство рассматривается как многокомпонентная система гармоничного развития подростка. Специально организованная образовательная среда направлена на сохранение, укрепление физического, психического и нравственного здоровья и на формирование культуры здоровья.

Ключевые слова: культура здоровья, сельская школа, здоровьесберегающие технологии.

ROLE OF THE HEALTH SAVING EDUCATIONAL SPACE IN FORMATION OF THE CULTURE OF HEALTH AMONG THE TEENAGERS IN RURAL SCHOOLS

*Sabirat Sajpudinovna Enokaeva, the senior teacher,
Karachaevo-Circassian State University of U.D. Aliev*

Annotation

The article shows the health saving space as multicomponent system of harmonious teenager's development. Specially organized educational environment is directed at preservation, strengthening of physical, mental and moral health and formation of health culture.

Keywords: culture of health, rural school, health preservation technologies.

Здоровье как целостный социально-психологический феномен является интегративным критерием и показателем качества современного образования. В здоровьесберегающей акцентности такое образование возможно в случае создания благоприятной образовательной среды (пространства). Эта среда обеспечивает достаточно высокий уровень личностного развития обучаемых в единстве медицинской, психолого-педагогической и валеологической сторон.

Здоровьесберегающие аспекты образовательного пространства неразрывно связаны с его сущностными особенностями, раскрываемыми в многообразии научно-гуманитарного подхода.

Как «способ формирования человека внутри общества» (Дж.Саймон), образовательная система представляет собой содержательное взаимодействие ее субъектов, пребывающих в формальных (школьные классные группы, методические объединения учителей, педагогический совет, администрация и т.д.) и неформальных (педагоги, школьники, управленцы, родители) объединениях (сообществах) [2,3].

К числу факторов, отрицательно влияющих на здоровье школьников, относят перегрузку учебными занятиями, авторитарный стиль взаимоотношений педагогов и школьников, недостаточный учет индивидуальных особенностей в обучении и воспитании, гиподинамию и др.

Образование – процесс гармоничный. Здоровье в широком смысле этого слова выступает и как одна из целей в процессе получения образования, и как средство достижения «высокой гармонии», и к тому же, как индикатор правильности выбора пути. При такой постановке вопроса необходимо рассматривать фактор здоровья в проектном контексте, поверяя им все стороны жизни ребенка.

В условиях современного глобального духовно-экологического кризиса, одним из проявлений которого является продолжающееся ухудшение здоровья человечества, возникает естественный всевозрастающий интерес к проблеме здоровья в ее общенаучном и философско-антропологическом измерениях. Понимая под здоровьем объективное и субъективное чувство полного физического, психического и социального комфорта, мно-

гие известные ученые отмечают, что здоровье человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения [2,3].

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Ряд кризисных явлений в социальной сфере способствовал изменению мотивации образовательной деятельности у детей разного возраста, снизил их творческую активность, замедлил их физическое и психическое развитие, вызвал отклонения в социальном поведении. В силу этих причин проблемы сохранения здоровья взрослых и детей становятся особенно актуальными во всех сферах человеческой деятельности и особенно остро – в образовательной области, где вся практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей путем совершенствования службы здравоохранения, не принесла ощутимых результатов.

Среда обитания человека - природные тела или явления, с которыми организм человека находится во взаимоотношениях. Рассматривая среду жизнедеятельности ребенка, мы понимаем, что в структуре ее компонентов приоритетное значение, особенно в последнее время отводится школе. Следовательно, понимая среду жизнедеятельности ученика как совокупность природных, природно-антропогенных и социальных факторов его жизни, мы, прежде всего, рассматриваем воздействие этих факторов через воспитательную среду учреждения. Бессмысленна тотальная педагогизация среды, т.к. противоречивы задачи, решаемые в образовательных учреждениях, в семьях и т.д. Однако, объединив усилия региональных и муниципальных органов власти, медицинских учреждений, различных воспитательных и спортивно-оздоровительных центров с усилиями образовательного учреждения в единую систему, способную стимулировать развитие здорового образа жизни молодого поколения, находящегося в его пределах, можно создать своеобразное здоровьесберегающее образовательное пространство.

Г.Ш. Азитова [1] отмечает, что понятие «здоровьесберегающая педагогика» органически входит в структуру понятия «здоровьесберегающее пространство», и выделяет основные функции этой педагогики:

- педагогика, не носящая ущерба здоровью ученика, учитывающая его резервы и пределы познавательных способностей, способствующая расширению диапазона переносимых эмоциональных, физических и информационных факторов учебного труда;
- формирование потребностей и мотивации подрастают ей личности для построения личной стратегии здоровьесберегающей деятельности;
- системообразующим средством оздоровительно-развивающей работы с учащимися является индивидуально-дифференцированный подход;
- ориентация коллектива педагогов в содружестве с родителями на создание условий для становления личности творческой, интеллектуальной, духовной, ориентированной на ценности здоровья;
- построение образовательного процесса с учетом развития и расширения психофизиологических возможностей школьников;
- признание всеми субъектами педагогического процесса положения о том, что здоровый ребенок школьного возраста является не только идеальным эталоном, но и практически достижимой нормой детского развития;
- любое педагогическое воздействие (в современном понимании - взаимодействие) должно стремиться на динамическое состояние сохранения и развития здоровья подрастающего человека, его физических, психических, социальных и духовных функций сообразной природе, обществу и самому себе как в сиюминутном состоянии, так и в будущем.

Рассматривая здоровье подростка как высшую ценность, мы говорим, прежде всего, о создании комфортной среды для ученика, в которой он может реализовывать все свои возможности, а именно: сохранять свое здоровье, развивать индивидуальные спо-

способности, склонности, интеллект, самостоятельность, а также умение осуществлять управление и контроль над собственной здоровьесберегающей деятельностью. Таким образом, определилась приоритетная цель – формирование культуры здоровья подростков в здоровьесберегающем образовательном пространстве.

Здоровьесберегающее пространство представляет собой многокомпонентную систему гармоничного развития подростка, которым является специально организованная образовательная среда, направленная на сохранение и укрепление физического, психического и нравственного здоровья каждого школьника и на формирования у них культуры здоровья. Но мы постарались просмотреть деятельность подростков в пространственно-временном аспекте сельского социума: где основную часть времени подросток находится в образовательном пространстве, но мы не исключили влияние зоны свободного времени, когда ребенок в основном может быть предоставлен самому себе. Влияние семьи, улицы, друзей, общественных организаций, средств массовой информации нельзя исключить при создании модели.

В ходе опытно-экспериментальной работы нами разработана и апробирована авторская модель формирования культуры здоровья подростков в условиях сельского социума (рис. 1).



Рис.1 Модель формирования культуры здоровья подростков в здоровьесберегающем пространстве сельского социума

Правильная организация пространства по сбережению здоровья подростка может дать эффективные результаты, только при условии активного взаимодействия всех компонентов среды, так как ребенок является не только объектом, на которого влияют, но и субъектом, со своим интересом, мнением, мотивом, поднимаясь на качественно новый уровень сознания – формированию культуры здоровья.

В связи с этим нужно отметить, что создание и формирование здоровьесберегающего образовательного пространства зависит от профессионализма и компетентности педагогов, именно они являются генератором в формировании этого пространства и примером для подражания учащихся.

Основными компонентами рассматриваемого здоровьесберегающего пространства выступают: здоровьесберегающая организация учебно-воспитательного процесса, семья, культурно-образовательное учреждение, организованное детское общественное движение, органы местного самоуправления и администрация образовательного пространства сельской школы, санитарно-просветительский общественный орган.

Основной целью и результатом здоровьесберегающего пространства сельской школы является разработка согласованных, прогнозируемых мер, обеспечивающих стабилизацию и сохранение здоровья личности школьника, сформированность навыков здорового образа жизни и культуры здоровья на пути его роста и развития в сельском социуме. В этой связи содержание здоровьесберегающего пространства направлено на устранение факторов риска здоровью школьников, гуманизацию отношений участников образовательного процесса; нормализацию двигательной активности детей, выбор физиологически обоснованных направлений, оздоровлению учебной и воспитательной деятельности.

Проектирование здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения сельского типа – это развивающийся вариативный процесс, результативность которого зависит от всех субъектов образовательного пространства. В нем по возможности должны быть построены связи с различными социальными институтами образования, здравоохранения, общественными детскими клубами и организациями и главное с институтом семьи, ведь семейные традиции, ценности и культура здоровья родителей играют важную роль в жизни ребенка.

Таким образом, грамотно продуманное моделирование здоровьесберегающего пространства может способствовать решению многих задач:

- созданию благоприятных условий для формирования личности школьника, способствующих конструированию его индивидуального воспитательно-образовательного пути;
- формированию новых ценностных установок на здоровый образ жизни, умения и навыками вести такой образ жизни;
- разработка воспитательно-образовательных подходов для каждого учащегося; привлечению родителей к здоровьесберегающей работе в условиях сельской школы;
- согласованные действия педагогического коллектива, медицинского персонала, психологической службы, детских спортивных организаций и воспитанников на основе гуманистического и оптимистического подхода к обучению и воспитанию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Азитова, Г.Ш. Воспитание культуры здоровья у школьников в условиях сельской школы : дис. ... канд. пед. наук / Азитова Г.Ш. – Казань, 2006. – 206 с.
2. Васильева, О.С. Исследование представлений о здоровом образе жизни / О.С. Васильева, Е.В. Журавлева // Психологический вестник РГУ. – Ростов н/Д., 1997. – Вып. 3. – С. 420-429.
- Лисицын, Ю.П. Образ жизни и здоровье населения / Ю.П. Лисицын. – М. : Знание, 1982. – 40 с.

Контактная информация: sabira_enokaeva@mail.ru

УДК 796

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
КАДРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕРИОД
ФОРМИРОВАНИЯ ЕДИНОГО ЕВРОПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОСТРАНСТВА (ОПЫТ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА)**

Ирина Анатольевна Ефременкова, кандидат педагогических наук,
старший преподаватель,

Константин Николаевич Ефременков, кандидат педагогических наук, доцент,
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

Максим Михайлович Ковылин, кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Москва

Аннотация

В статье анализируются основные положения Болонского процесса в сфере высшего образования России: создание модульной системы, системы кредитных единиц, студенческой и преподавательской мобильности и др. Определяются параметры внедрения в практику физкультурного вуза требований Болонских соглашений.

Ключевые слова: Болонский процесс, модульное обучение, дистанционное обучение, система кредитов.

**SOCIALLY-PEDAGOGICAL CONDITIONS OF EFFECTIVE PROFESSIONAL
EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL TRAINING DURING FORMATION OF
UNIFORM EUROPEAN EDUCATIONAL SPACE (EXPERIENCE OF THE
SOCIOLOGICAL ANALYSIS)**

Irina Anatolievna Efremenkova, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher,
Konstantin Nikolaevich Efremenkov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Smolensk State Academy of Physical Training, Sports and Tourism,

Maxim Mihajlovich Kovylin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
The Russian State University of Physical Training, Sports and Tourism, Moscow

Annotation

The article analyzes the experience of transformation of physical culture higher education of Russia in the context of Bologna agreements. Under this, purpose the development of two-level system of higher education (introduction of bachelor and master degree), systems of test units and maintenance of quality of education on the example of ten physical cultures higher schools of Russia have been studied.

Keywords: transformation, Bologna process, module studying, distance learning, system of credit units.

ВВЕДЕНИЕ, МЕТОДИКА, ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Оценка эффективности реализации основных концепций Болонского процесса в практической работе вуза физической культуры осуществлялась на базе СГАФКСТ путем проведения социологического опроса (анкетирования) преподавателей и студентов по анкете «Преподаватели и студенты СГАФКСТ о результатах внедрения элементов Болонской декларации в образовательный процесс».

В анкетировании приняли участие 65 преподавателей – представителей всех кафедр академии и 120 студентов вуза (со второго по пятый курсы первого и второго отделения, а также студенты заочной формы обучения). Для оценки использовалась рейтинговая шкала (3 – высокий уровень, 2 – средний, 1 – низкий, 0 – отсутствует).

РЕЗУЛЬТАТЫ

В первую очередь нас интересовал вопрос о необходимости модернизации системы высшего профессионального образования в сфере физической культуры в нашей

стране, так как дальнейшее исследование напрямую зависело от ответа на этот вопрос (результаты опроса по первой части анкеты представлены в таблице 1). Как показали результаты анкетирования, 92% преподавателей академии и 67% студентов однозначно считают, что такая модернизация сегодня необходима.

Таблица 1

Результаты социологического опроса студентов 3-5 курсов и преподавателей СГАФКСТ (в процентах)

<i>Вопросы анкеты</i> «Преподаватели и студенты СГАФКСТ о результатах внедрения элементов БП в образовательный процесс»	Мнение студентов	Мнение преподавателей
1. Считаете ли Вы, что современная система высшего физкультурного образования России нуждается в модернизации?		
а) да	67.4	92
б) нет	16.3	8
в) затрудняюсь ответить	16.3	0
2. Изменилось ли качество обучения в вузе в период с 2003 по 2009 гг. (для студентов – в период обучения)?		
а) стало значительно лучше	30.2	4.6
б) стало несколько лучше	51.1	29.4
в) не изменилось	18.7	30
г) ухудшилось	0	36
3. Как Вы оцениваете качество образования получаемого в академии?		
а) высокое	4.7	2.7
б) достаточное для практической (профессиональной) деятельности	46.5	67.6
в) не достаточное для практической (профессиональной) деятельности	48.8	29.7
4. Считаете ли Вы, что образование, получаемое в вузе, достаточно ориентировано на рынок труда?		
а) да, безусловно	7.3	13.5
б) в большей степени	18.6	24.3
в) в некоторых аспектах	62.8	62.2
г) не считаю это принципиально важным	11.3	0
5. Что, на Ваш взгляд, необходимо предпринять для того, чтобы образование, получаемое в вузе, было максимально ориентировано на современные запросы работодателей?		
а) ввести новые специальности профессиональной подготовки, востребованные на рынке труда	21	56.7
б) усилить профильную (специализированную) составляющую учебных программ	72	43
в) сместить акцент с подготовки специалистов «широкого профиля» на подготовку узкоспециализированных специалистов	7	0.3

Из таблицы следует, что у преподавателей вуза сложилось неоднозначное мнение по поводу качества образования и его результатов. Надо отметить, что студенты гораздо выше оценивают результативность своей учебной деятельности. То, что качество образования ухудшилось, не отметил никто.

Мы также оценили степень ориентации вуза на запросы рынка труда и качество подготавливаемых специалистов, обладающих необходимым набором профессиональных компетенций. В результате выяснилось, что на данную проблему более оптимистично смотрят преподаватели, чем студенты. По мнению большинства преподавателей вуза, для того, чтобы получаемое образование было максимально ориентировано на современные запросы работодателей, необходимо ввести новые специальности профессиональной подготовки, востребованные сегодня на рынке труда и усилить профильную (специализированную) составляющую учебных программ. Акцент на последнее сделало подавляющее большинство опрошенных студентов – 72%. Помимо указанных в анкете вариан-

тов, респондентами были предложены свои: регулярно проводить учебно-методические семинары для преподавателей, усилить научно-исследовательскую и спортивную работу, увеличить в учебных планах долю практических занятий, увеличить финансирование и т.д.

Вторая часть анкеты была направлена на выявление объективных и субъективных критериев в оценках преподавателей и студентов СГАФКСТ по вопросам реформирования системы высшего физкультурного образования на основе Болонских соглашений. Выяснилось, что степень информированности преподавателей о целях внедрения двухуровневой системы высшего образования в целом является довольно высокой, у студентов данный показатель немного ниже. По мнению респондентов, именно представители администрации вуза наиболее заинтересованы в развитии двухуровневой системы высшего образования, системы обеспечения качества образования и реализации совместных программ. Гораздо более низкий показатель выявился при оценке студентами и преподавателями своей степени активности во внедрении двухуровневой системы высшего образования. Информированность преподавателей вуза о системе зачетных единиц как инструменте академической мобильности является средней, у студентов этот показатель еще хуже. Во внедрении системы зачетных единиц в большей степени заинтересованы администрация вуза и преподаватели, в меньшей степени – студенты. Процесс внедрения этого направления Болонского процесса, по мнению респондентов, идет медленно. Изменения в качестве обучения в результате внедрения системы зачетных единиц оцениваются сдержанно, возможно, в связи с тем, что процесс находится на начальной стадии. В пользу этого предположения свидетельствует отсутствие ответа на этот вопрос более чем у половины респондентов. Главные трудности на пути реализации этого направления, по нашему мнению, связаны с отсутствием достаточной информированности и опыта, существующими проблемами методического и организационного характера.

Уровень информированности преподавателей и студентов в области системы обеспечения качества образования (СОК) и разработки сопоставимых методологий и критериев его оценки является средним и отличается слабой дифференциацией в отличие от других направлений реформирования системы высшего образования на принципах Болонского соглашения. По мнению респондентов, в обеспечении качества образования в наибольшей степени заинтересована администрация вуза и студенты, а в меньшей степени преподаватели. Процесс внедрения системы обеспечения качества образования в вузе идет, как считают участники опроса, довольно активно. Субъективная оценка студентов вуза хода и результатов внедрения системы обеспечения качества образования, в целом, является положительной. Более половины из них удовлетворены текущим состоянием дел и конечным эффектом от внедрения. Преподаватели не так позитивно оценивают внедрение данного направления Болонского процесса (БП): почти 60% из них неудовлетворены текущим состоянием дел и эффектом от введения СОК. Процесс совершенствования системы обеспечения качества образования и разработки сопоставимых методологий и критериев его оценки проходит, по уверениям респондентов, в основном бесконфликтно. В то же время, отдельные участники опроса отметили, что сталкиваются с определенными сложностями, связанными, в основном, с отсутствием ГОСа третьего поколения, четкого представления о целях и задачах СОК в вузе, ключевых понятиях (таких, как профессиональные компетенции, методика (механизм) оценки качества высшего образования, мониторинг и др.), правилах, нормативных документах, процедурах обеспечения качества образования и т.д.

Информированность преподавателей и студентов вуза в области реализации совместных программ невысока.

Таким образом, по мнению большинства респондентов, начало внедрения основных принципов формирования единого общеевропейского пространства высшего образования в вузе положено, но до всеобщего понимания БП пока далеко. Анкетирование по-

казало, что:

– подавляющее число респондентов не сомневаются – современная система высшего физкультурного образования в нашей стране нуждается в модернизации, но о ходе, целях, механизмах и инструментах её имеют смутное представление;

– профессиональное физкультурное образование лишь в некоторых аспектах ориентировано на рынок труда и удовлетворяет современным запросам работодателей; необходимо вводить новые специальности профессиональной подготовки, востребованные на рынке труда; усилить профильную (специализированную) составляющую учебных программ;

– необходимо активно вовлекать в решение насущных проблем студентов и преподавателей вуза, которые в настоящее время являются сторонними наблюдателями, а незаинтересованными участниками преобразований.

С нашей точки зрения, интеграция российских высших учебных заведений физической культуры в общеевропейское образовательное и исследовательское пространство, повышение их конкурентоспособности на мировом рынке образовательных услуг будет протекать более эффективно при соблюдении следующих условий:

– информационной, нормативно-правовой, методической и финансовой обеспеченности образовательного процесса, модернизация которого должна осуществляться в логике современных процессов формирования единого европейского образовательного пространства;

– стандартизации высшего физкультурного образования с учетом требований Болонских соглашений;

– в усилении профессиональной (специализированной) направленности подготовки физкультурных кадров, при сохранении фундаментальности высшей школы, и ориентации образовательного процесса на запросы современного рынка труда;

– максимальной заинтересованности и информированности субъектов (представителей административно-управленческого персонала, преподавателей, студентов и их родителей, работодателей и др.) о целях, задачах, ходе и механизмах Болонского процесса;

– систематизации, адаптации и внедрения опыта российских и зарубежных вузов физической культуры по реализации основных направлений Болонского процесса в физкультурном образовании; объединения их организационных, исследовательских, методических и информационных ресурсов по повышению эффективности внедрения механизмов Болонского процесса;

– организации учебного процесса на основе модульного принципа построения учебных курсов; расширении применения форм дистанционного обучения, что особенно актуально, учитывая специфику наших вузов; компетентностного подхода к освоению дисциплин; усилении внимания к самообразовательной деятельности студентов, систематического контроля и коррекции ее результатов, рейтинговой системы оценки достижений студентов и т.д.

Контактная информация: smolirina@mail.ru

УДК 378

МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Владислав Еремкаевич Жабиков, кандидат педагогических наук, доцент,
Челябинский государственный педагогический университет (ГОУ ВПО «ЧГПУ»)*

Аннотация

В статье представлены результаты исследования качества подготовки специалистов по физической культуре в пространстве педагогического вуза. Экспериментально обоснованы критерии

качества подготовки специалиста по физической культуре, которые включают автономность учебной деятельности студентов, «академическую успешность», сформированность общекультурных, профессиональных и специальных компетенций.

Ключевые слова: мониторинг, качество подготовки, физическая культура.

PHYSICAL CULTURE SPECIALISTS' TRAINING QUALITY MONITORING

*Vladislav Yermekbaevich Zhabakov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Chelyabinsk State Pedagogical University*

Annotation

The article features the results of the study of physical culture specialists' training quality at the pedagogical higher education institution. The quality criteria for physical culture specialists' training including independence of educational activities of students, "academic success", completeness of common cultural, professional and special competencies have been experimentally proven.

Keywords: monitoring, quality of preparation, physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

Новые требования к подготовке специалистов в высшей школе, предполагают выход за рамки традиционных академических структур с монофункциональной направленностью образовательного процесса и построение образовательного пространства педагогического вуза, интегрирующего ресурсные потенциалы различных социально-педагогических систем, благодаря чему актуализируется широкий спектр возможностей профессионализации специалиста. Следовательно, необходимо разрабатывать теоретико-методологические, научно-практические основы подготовки специалиста по физической культуре в пространстве педагогического вуза, а также определить направления мониторинга качества подготовки специалистов. Мониторинг качества подготовки специалистов по физической культуре направлен на определение критериев и способов оценки, организацию системы отслеживания результативности процесса обучения, получение объективных данных [3]. Поскольку предметом мониторинга выступает качество подготовки, следует отметить, что качество образования включает совокупность показателей, характеризующих различные аспекты учебного процесса образовательного учреждения: содержание образования, формы и методы обучения, материально-техническую базу, кадровый состав и т.д., которые обеспечивают развитие компетенций.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Организация мониторинга качества подготовки специалистов по физической культуре осуществлялась на базе научно-методического центра «Инновационных технологий в системе физической культуры и спорта» Челябинского государственного педагогического университета. Выборку исследования составили 250 студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности ЧГПУ. Мониторинг качества подготовки специалистов осуществлялся в два этапа. На первом констатирующем этапе выявлялся исходный уровень качества подготовки специалистов по физической культуре с использованием таких методов, как анкетирование, анализ продуктов деятельности, тестирование (методика Г.С. Прыгина [5] «Автономность-зависимость в учебной деятельности»). На втором аналитическом этапе отслеживались изменения в структуре качества подготовки специалистов по физической культуре.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На первом этапе опытно-экспериментальной работы было выявлено, что в качестве критериев качества подготовки специалистов по физической культуре целесообразно рассматривать автономность-зависимость в учебной деятельности, «академическую успешность», сформированность общекультурных, профессиональных и специальных ком-

петенций.

Для диагностики автономности-зависимости в учебной деятельности мы использовали специальный тестовый опросник Г.С. Прыгина [5]. Методика диагностирует оба типа испытуемых: «автономных» и «зависимых», а также определяет группу – «неопределенных». Последние – это такие испытуемые, которых нельзя отнести с достаточной степенью определенности ни «автономным», ни к «зависимым». Результаты исследования показывают, что в общей выборке преобладает группа испытуемых «зависимые». Диагностика «зависимости» в учебной деятельности у большинства испытуемых не является случайной. Традиционная система обучения ведет к формированию психологически зависимого стиля учебной деятельности вследствие отсутствия вариативности и гибкости в процессе обучения. «Автономные» испытуемые в ходе констатирующего эксперимента проявили, во-первых, сознательную мотивированность действий, наличие твердых убеждений, умение сохранять собственное мнение, умение регулировать собственное поведение. Следовательно, автономность-зависимость определяют не только решение познавательной задачи, но и совокупность качеств и отношений, направленных на саморегуляцию, мобилизацию и адаптацию к внешним условиям.

Академическая успешность – одна из основных проблем подготовки специалиста по физической культуре. Успешность, в целом, – это общественно одобренный результат деятельности, поэтому академическая успешность является социально значимой и содержит элементы сравнения с эталоном ответа, с качеством усвоения знаний в группе. Констатирующий этап опытно-экспериментальной работы выявил преобладание среднего уровня «академической успешности». Испытуемые с низким уровнем «академической успешности» отмечают, что испытывают психологические трудности в процессе подготовки к экзаменам, не владеют технологиями самопрезентации, а если добиваются успеха, то этот процесс называют случайным и бессистемным. Испытуемые с высоким уровнем академической успешности отмечают, что осознают результаты своей деятельности как в период подготовки к экзаменам, так и в течение семестра, поскольку ориентированы на достижение максимального результата [4].

Исследование сформированности компетенций осуществлялось в форме экспертного опроса. Испытуемых ранжировали компетенции по уровню значимости и степени сформированности в процессе обучения. Результаты констатирующего эксперимента показывают: большинство испытуемых ориентировано на общекультурные компетенции. Студенты отмечают необходимость развития способности к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения; готовы к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе; способны использовать основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации, готовы работать с компьютером как средством управления информацией, осознают социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.

На втором этапе опытно-экспериментальной работы мы исследовали изменения в структуре качества подготовки специалистов по физической культуре.

На аналитическом этапе были выявлены изменения критерия автономность-зависимость в учебной деятельности.

Наблюдается качественное изменение показателей по критерию «автономные». Изменение показателей по критерию «автономные» составило 40%, по критерию «зависимые» – 28%, по критерию «неопределенные» - 4%. Качественное изменение показателей подтверждается и методами математической статистики: по критерию «автономные» ($\varphi^*_{эмп}=2,49$, $\varphi^*_{кр}=2,31$ ($p \leq 0,01$), $\varphi^*_{кр}=1,64$ ($p \leq 0,05$)), по критерию «зависимые» ($\varphi^*_{эмп}=2,62$, $\varphi^*_{кр}=2,31$ ($p \leq 0,01$), $\varphi^*_{кр}=1,64$ ($p \leq 0,05$)). В процессе опытно-экспериментальной работы научно-методического центра «Инновационных технологий в системе физической культуры и спорта» стимулировалось развитие автономности личности в форме познавательной самостоятельности и усложнением самоуправления деятельности. С этой целью предлагалась система работ с поэтапным усложнением исследовательских задач, максимально приближенных к будущей профессиональной деятельности.

В результате проведенного исследования мы выявили, что испытуемые, проявившие «автономность», испытывают потребность самостоятельно мыслить, могут не только увидеть проблему, но и решить ее своими силами, способны выполнять индивидуальное задание [5].

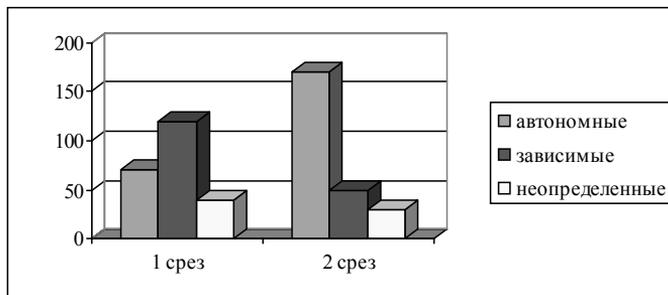


Диаграмма 1. Автономность-зависимость в учебной деятельности

Представим в виде диаграммы результаты исследования «академической успешности» до и после опытно-экспериментальной работы.

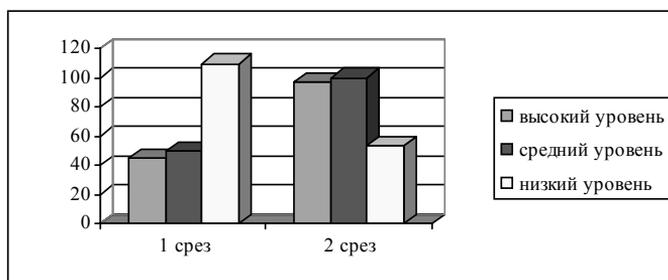


Диаграмма 2. «Академическая успешность» специалистов по физической культуре

В качестве уровней академической успешности были выделены:

Низкий уровень: все экзамены сданы с оценкой «удовлетворительно».

Средний уровень: нестабильность результатов (разброс оценок от 5 до 3), одна оценка «удовлетворительно», все экзамены сданы с оценкой «хорошо».

Высокий уровень: все экзамены сданы с оценкой «отлично», одна оценка «хорошо».

В результате опытно-экспериментальной работы отмечаются значимые изменения в уровнях академической успешности студентов. Так, увеличение уровня высокой академической успешности составило 20,8% ($\varphi^*_{эмп}=2,58$, $\varphi^*_{кр}=2,31$ ($p \leq 0,01$), $\varphi^*_{кр}=1,64$ ($p \leq 0,05$)), увеличение среднего уровня академической успешности – 20% ($\varphi^*_{эмп}=1,61$, $\varphi^*_{кр}=2,31$ ($p \leq 0,01$), $\varphi^*_{кр}=1,64$ ($p \leq 0,05$)), изменение низкого уровня – на 22,8% ($\varphi^*_{эмп}=2,91$, $\varphi^*_{кр}=2,31$ ($p \leq 0,01$), $\varphi^*_{кр}=1,64$ ($p \leq 0,05$)). Статическая значимость изменений подтвердилась в группах с высоким и низким уровнем академической успешности.

Динамика изменений и значимости и уровне достижения компетенций исследовалась с использованием метода контент-анализа. Испытуемые в форме эссе оценили значимость для профессии компетенций и реальные достижения в процессе подготовки специалиста в области физической культуры в Челябинском государственном педагогическом университете. Контент-анализ, как формализованный метод изучения текстовой информации, позволил нам перевести полученную информацию в количественные показатели.

В качестве категорий для контент-анализа мы использовали, как традиционные категории (модальность), так и специальные, отражающие содержание общекультурных,

профессиональных и специальных компетенций. Каждая категория была дифференцирована на единицы анализа. Модальность определялась как положительная, нейтральная, отрицательная. Содержание общекультурных, профессиональных и специальных компетенций определялось по материалам проекта TUNING и методическим рекомендациям В.И. Байденко [1].

Всего было опрошено 250 человек, для 4 категориальных единиц было выделено 1760 лексических единиц для контент-анализа.

Анализа категории модальность (36,5% от общей дисперсии) выявил, что положительно окрашенную лексику («хорошая подготовка» – мода 7, «мне нравится» – мода 9, «я доволен» – мода 8 и т.д.) в представлениях о подготовке специалиста в области физической культуры используют 49,3% опрошенных. Нейтральную лексику («соответствует требованиям» – мода 5, «достаточный уровень» – мода 4 и т.д.) – 38,6% опрошенных. Отрицательную лексику («знаний, умений недостаточно для успешной карьеры» – мода 3, «не смогу найти высокооплачиваемую работу» – мода 2) – 12% опрошенных. Следовательно, процесс подготовки специалиста в области физической культуры в представлениях студентов педагогического университета, в целом, отражен положительными семантическими единицами.

Категория «профессиональные компетенции» (37% от общей дисперсии) включает единицы: готов применять современные методики и технологии (частотность 15), способен реализовывать учебные программы (частотность 10) способен организовывать сотрудничество обучающихся и воспитанников (частотность 8), решение задач воспитания средствами учебного предмета (частотность 6).

Категория «общекультурные компетенции» составила 18% от общей дисперсии. Частотность употребления единиц этой категории представлена следующим образом: восприятие информации, постановка цели и выбору путей её достижения (частотность 9), понимание значения культуры как формы человеческого существования (частотность 3), (частотность 2), способность анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы (частотность 2).

Категория специальные компетенции составила 9% от общей дисперсии. Частотность употребления единиц данной категории представлена недостаточно: способен оценить физическое и функциональное состояние обучающихся (частотность 5), готов к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач (частотность 2). Следует отметить, что значимость и достижимость специальных компетенций в представлениях студентов представлена недостаточно.

Качественный анализ семантических единиц позволил нам предположить, что в группах разной академической успешности и автономности в учебной деятельности частотность употребления категорий модальность, общекультурные компетенции, профессиональные и специальные компетенции различна. Используя критерий ϕ^* Фишера, мы установили, что частотность употребления единиц категории модальность не различается между группой в группах различной академической успешности и автономности в учебной деятельности ($\phi^*_{эмп}=1,28$ при $\phi^*_{кр}=1,64$ ($p \leq 0,05$) и $\phi^*_{кр}=2,31$ ($p \leq 0,01$) для групп различной академической успешности) и ($\phi^*_{эмп}=1,42$ при $\phi^*_{кр}=1,64$ ($p \leq 0,05$) и $\phi^*_{кр}=2,31$ ($p \leq 0,01$) для групп различной автономности в учебной деятельности). Однако респонденты с автономностью в учебной деятельности чаще используют единицы категории профессиональные и специальные компетенции, чем испытуемые с зависимостью в учебной деятельности ($\phi^*_{эмп}=3,91$ при $\phi^*_{кр}=1,64$ ($p \leq 0,05$) и $\phi^*_{кр}=2,31$ ($p \leq 0,01$)). Таким образом, в представлениях студентов педагогического вуза качество подготовки специалиста в области физической культуры представлено как положительная по модальности. Однако автономность в учебной деятельности оказывает влияние не только на изменение качества подготовки специалиста, но и определяет значимость и достижимость компетенций в

представлениях респондентов.

ВЫВОДЫ

Таким образом, мониторинг качества подготовки специалистов по физической культуре направлен на определение критериев и способов оценки, организацию системы отслеживания результативности процесса обучения [2]. В качестве критериев качества подготовки специалистов по физической культуре выделены автономность-зависимость в учебной деятельности, «академическую успешность», сформированность общекультурных, профессиональных и специальных компетенций. В результате опытно-экспериментальной работы научно-методического центра «Инновационных технологий в системе физической культуры и спорта», направленной на повышение качества подготовки специалистов по физической культуре, отмечаются статистически значимые изменения автономности в учебной деятельности, академической успешности. В представлениях студентов педагогического вуза качество подготовки специалистов по физической культуре представлено как положительная по модальности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Байденко, В.И. Выявление состава компетенций выпускников вузов как необходимый этап проектирования ГОС ВПО нового поколения : метод. пособие / В.И. Байденко ; Исслед. центр проблем качества подготовки специалистов. – М. : [б.и.], 2006. – 72 с.
2. Бермус, А.Г. Управление качеством профессионально-педагогического образования : монография / А.Г. Бермус ; Ростовский гос. пед. ун-т. – Ростов н/Д. : Изд-во РГПУ, 2002. – 288 с.
3. Мониторинг качества образования : метод. пособие / под общ. ред. В.П. Соломина ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – 261 с.
4. Никифоров, А.Д. Управление качеством : учеб. пособие для вузов / А.Д. Никифоров. – М. : Дрофа, 2006. – 720 с.
5. Реан, А.А. Практическая психодиагностика личности. Серия: Практикум по психодиагностике. / А.А. Реан. – СПб. : Речь, 2001. – 224 с.

Контактная информация: gabakovvu@yandex.ru

УДК 796.002

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Леонид Владильевич Жестянников, доктор экономических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных сооружений и индустрии,

Вячеслав Владимирович Мироненко, кандидат экономических наук,

Сергей Александрович Пронин, кандидат педагогических наук, директор информационно-исторического центра, доцент,

Алексей Владимирович Хитёв, кандидат технических наук,

Национальный государственный университет физической культуры,

спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,

(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В статье изложены результаты комплексной оценки состояния 372 спортивных объектов из 38 регионов РФ. По результатам анкетирования были установлены статистические показатели распределения спортооружений по видам, возрасту, видам балансодержателя, по степени наличия на спортооружениях документов, регламентирующих деятельность спортооружений, по степени

предоставления различных услуг на спортооружениях, количеству ежегодно проводимых мероприятий, по количеству кадрового состава. Определена структура направлений расходов и доходов спортооружений по виду балансодержателя. Параллельно был проведен опрос респондентов востребованности в новых специалистах – менеджеров по спортооружениям.

Ключевые слова: анкетирование, спортивные сооружения, статистические показатели, менеджер по спортооружениям.

ESTIMATION OF THE CONDITION OF SPORTS OBJECTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

Leonid Vladilevich Zhestjannikov, the doctor of economical sciences, senior lecturer, sports constructions and industry department chairman,

Vyacheslav Vladimirovich Mironenko, the candidate of economical sciences,

Sergey Aleksandrovich Pronin, the candidate of pedagogical sciences, director of the information-historical centre, senior lecturer,

Alexey Vladimirovich Hityov, the candidate of technical sciences,

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg

Annotation

The article presents the results of complex estimation of condition of 372 sports objects from 38 regions of the Russian Federations. Under the results of questioning statistics the distribution of sport constructions by kinds, age, kinds of balance holder, degree of presence of the documents regulating the activity of sport constructions, degree of granting the various services at sport constructions, quantity of sport annual events, quantity of personnel have been established. The structure of expenses and incomes distribution in sport constructions by the form the balance holder has been defined. The poll of respondents on demand in new experts - managers in sport constructions has been presented parallelly.

Keywords: questioning, sports constructions, statistics, manager of sport constructions.

В связи с активным развитием спорта в Российской Федерации, массовым строительством новых спортивных объектов особенно актуальными являются вопросы качества управления этими объектами, повышения эффективности их деятельности в социальном и экономическом аспектах. Вместе с тем большинство работ и рекомендаций по управлению спортивными объектами строятся не столько на анализе фактических материалов, сколько на теоретических рассуждениях, что, естественно, не позволяет всесторонне и полноценно видеть реальные проблемы объектов.

В целях повышения эффективности функционирования объектов спорта кафедрой спортивных сооружений и индустрии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург при поддержке ФГУП «Спорт-инжиниринг» в 2007 г. было проведено массовое анкетирование руководителей спортивных объектов Российской Федерации. Задачей исследования была комплексная оценка состояния спортивных объектов в стране, включая нормативно-правовые, финансовые, кадровые, материально-технические, сервисные и иные аспекты их деятельности. Отдельной задачей исследования являлось определение востребованности новых специалистов индустрии спортивных сооружений, товаров и услуг – «менеджеров спортивных сооружений».

СТАТИСТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Всего для обработки были получены 372 анкеты из 38 регионов РФ. Для удобства анализа анкеты сгруппированы на три условные географические зоны:

- «Центр» (Северо-Западный и Центральный федеральные округа) – 147 вопросников (39,5%);
- «Юг» (Приволжский и Южный федеральные округа) – 139 вопросников (37,4%);
- «Восток» (Уральский, Сибирский и Дальневосточный федеральные округа) – 86 вопросников (23,1%).

В выборке преимущественно представлены спортивные залы (53,5%), спортивные площадки (22,8%) и стадионы (22,3%) (табл. 1).

Таблица 1

Распределение спортсооружений по видам		
Вид спортсооружения	N (%)	Ранг
Площадка спортивная	85 (22,8%)	2
Дворец спорта	40 (10,8%)	5
Спортивное ядро	26 (7,0%)	7
Спортивный зал	199 (53,5%)	1
Манеж легкоатлетический	13 (3,5%)	9
Манеж футбольный	4 (1,1%)	15
Манеж конный	4 (1,1%)	14
Стадион	83 (22,3%)	3
Биатлонный комплекс	1 (0,3%)	19
Велотрек	3 (0,8%)	16
Стрелковый тир	21 (5,6%)	8
Стрелковый стенд	7 (1,9%)	12
Плавательный бассейн, 50 м	12 (3,2%)	11
Плавательный бассейн, 25 м	46 (12,4%)	4
Бассейн для прыжков в воду	1 (0,3%)	18
Гребной канал	1 (0,3%)	17
Лыжная база	39 (10,5%)	6
Конькобежная дорожка	4 (1,1%)	13
Другой тип объекта спорта	12 (3,2%)	10

Возраст спортсооружений

В опросе приняли участие руководители спортсооружений, построенных в период с 1906 по 2007 г. Для удобства все они были поделены на три категории:

- «Старые» – построенные до 1960 года;
- «Средневозрастные» – построенные в период с 1960 по 1989 год;
- «Новые» – построенные в период с 1990 по 2007 год.

В наибольшей степени в анализируемой выборке представлены «средневозрастные» (50,3%) и «новые» (40,6%) спортсооружения (табл. 2).

Таблица 2

Распределение спортсооружений по возрасту		
Период (годы)	N (%)	Категория
1906-1949	13 (3,5%)	«Старые» (8,1%)
1950-1959	21 (5,6%)	
1960-1969	46 (12,4%)	«Средневозрастные» (50,3%)
1970-1979	53 (14,2%)	
1980-1989	88 (23,7%)	
1990-1999	64 (17,2%)	
2000-2007	87 (23,4%)	«Новые» (40,6%)

Такое соотношение характерно для всех географических зон. Что касается старых спортсооружений (8,1% от общего объема выборки), то в «Центральной» зоне (13,1%) их достоверно больше, чем в «Восточной» (3,4%).

Вид балансосодержателя спортсооружений

По виду балансосодержателя все спортсооружения (табл. 3) были сгруппированы в две категории: «Государственные» (81,4%) и «Прочие» (18,6%). Причем государственные муниципальные учреждения в процентном отношении значительно преобладают.

Таблица 3

Распределение спортсооружений по видам балансодержателя

Вид балансодержателя	N (%)	Категория
Государственное (муниципальное) учреждение	285 (76,6%)	Государственные (81,4%)
Государственное (муниципальное) унитарное предприятие	18 (4,8%)	
Некоммерческая организация	10 (2,7%)	Прочие (18,6%)
Общество с ограниченной ответственностью	43 (11,6%)	
Акционерное общество (открытое, закрытое)	16 (4,3%)	

В условных географических зонах: «Центр», «Юг», «Восток» – достоверного различия этих категорий не наблюдается (рис. 1).



Рис. 1. Распределение категорий балансодержателя спортсооружений по условным географическим зонам

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Наличие документов, регламентирующих деятельность спортсооружений. Отсутствие полного реестра документов, необходимого для функционирования объекта, является практически нормой на сооружениях.

Только 15,5% спортсооружений имеет полный пакет документации (в основном это государственные учреждения – 91,6%). Менее половины документов имеется на 34,5% спортсооружений (преимущественно это негосударственные учреждения – 85,9%). Наиболее часто имеются в наличии «Должностные инструкции сотрудников» (92,7%), «Инструкция по технике безопасности» (90,9%), «Инструкция по противопожарной безопасности» (84,4%) (табл. 4).

Вместе с тем более глубокий анализ имеющихся документов показал, что содержание большинства из них разрабатывалось в 1980–90-х годах, и они не соответствуют реальной ситуации в отношении функциональных обязанностей персонала, а также мероприятий и услуг, проводимых на объектах. Особенно это касается популяризации в последние годы новых видов спорта и, соответственно, необходимости предоставления в связи с этим вновь появившихся видов услуг.

Предоставление услуг

В плане предоставления услуг достоверно большую долю занимают занятия в учебных группах (91,7%) и проведение спортивных соревнований (90,1%), а также предоставление объектов ФК и спорта населению (73,1%) (табл.5).

Таблица 4

Распределение документов по степени наличия на спортсооружениях

Вид документа	N (%)	Ранг
Паспорт спортивного сооружения	268 (72,0%)	4
Схема организации движения зрителей по территории сооружения	129 (34,7%)	14
Инструкция по противопожарной безопасности	314 (84,4%)	3
Должностные инструкции сотрудников	345 (92,7%)	1
Инструкция «О мерах по организации и обеспечению безопасности ...»	172 (46,2%)	11
Санитарные правила устройства и содержания мест занятий по ФКС	240 (64,5%)	6
Инструкция по эксплуатации	207 (55,6%)	9
Инструкция по технике безопасности	338 (90,9%)	2
Правила поведения посетителей спортивного сооружения	229 (61,6%)	7
Положение о спортивном сооружении	155 (41,7%)	13
Инструкция о медицинском обеспечении	177 (47,6%)	10
Планово-расчетные показатели количественного состава	167 (44,9%)	12
Журнал учета посещаемости спортсооружения физкультурниками	264 (71,0%)	5
Регламент проведения спортивного мероприятия	223 (59,9%)	8

Таблица 5

Степень предоставления различных услуг на спортсооружениях

Вид услуги	N (%)	Ранг
Проведение занятий в учебных группах по различным видам спорта	341 (91,7%)	1
Проведение медико-методических консультаций	82 (22,0%)	9
Создание условий до, во время и после занятий ФК и спортом	141 (37,9%)	7
Разработка рекомендаций и программ для занятия ФК и спортом	100 (26,9%)	8
Проведение игр, турниров, спортивных соревнований, праздников	335 (90,1%)	2
Подготовка инструкторов ФК и спорта	70 (18,8%)	10
Организация показательных выступлений спортсменов	207 (55,6%)	4
Предоставление объектов ФК и спорта населению	272 (73,1%)	3
Приведение в порядок спортивной одежды и обуви, ремонт спортивного инвентаря	61 (16,4%)	11
Пользование спортивными тренажерами	202 (54,3%)	5
Встречи со спортсменами	170 (45,7%)	6
Прочие услуги	4 (1,1%)	12

В то же время, согласно полученным данным, недостаточно времени уделяется подготовке инструкторов физической культуры и спорта (18,8%) и ремонту спортивного инвентаря (16,4%). (Рис.2)

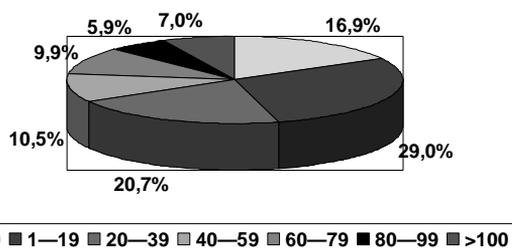


Рис. 2. Распределение спортсооружений по количеству проводимых в год мероприятий

Подавляющее большинство мероприятий, проводимых на спортсооружениях (76,7%), занимают спортивно-зрелищные мероприятия (рис. 3).

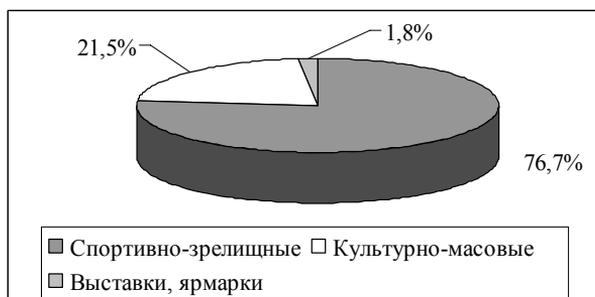


Рис. 3. Общая структура ежегодно проводимых мероприятий на спортсооружениях

Выставочно-ярмарочная деятельность развита недостаточно (1,8%).

При оценке структуры проводимых мероприятий и оказываемых услуг следует отметить, что их ассортимент не столь разнообразен, как на зарубежных объектах. Например, в ответах руководителей практически отсутствуют или слабо представлены такие услуги, как тестирование функционального состояния занимающихся, проведение деловых (семинары, конференции) и корпоративных мероприятий, создание клубов и академий по отдельным видам спорта, торговля спортивной символикой, общественное питание, экскурсионная деятельность. В целом это может свидетельствовать о том, что пока на рынке спортивных услуг не сформировалась реальная рыночная среда.

Состав сотрудников

Для удобства все спортивные сооружения по количеству сотрудников были сгруппированы на три категории: «мелкие» – 1–19 сотрудников (39,4%), «средние» – 20–49 сотрудников (36,1%), «крупные» – от 50 и более сотрудников (24,5%) (табл. 6).

Таблица 6

Распределение спортсооружений по количеству кадрового состава

Количество сотрудников	N (%)	Категория
< 10 человек	71 (19,3%)	Мелкие (39,4%)
10—19 человек	74 (20,1%)	
20—29 человек	58 (15,8%)	Средние (36,1%)
30—39 человек	48 (13,0%)	
40—49 человек	27 (7,3%)	
50—59 человек	35 (9,5%)	Крупные (24,5%)
60—69 человек	8 (2,2%)	
70—79 человек	7 (1,9%)	
80—89 человек	10 (2,7%)	
90—99 человек	7 (1,9%)	
> 100 человек	23 (6,3%)	

В географическом плане следует отметить достоверно большую долю мелких спортсооружений в зоне «Юг» (51,5%) в отличие от зон «Центр» (37,9%) и «Восток» (23,0%) (рис. 4).

В обобщенной структуре кадров спортсооружений преобладает технический персонал (59,1%). Следующие по объему сегменты занимают тренерско-преподавательский состав (25,8%) и администрация (15,1%). Следует отметить, что доля техперсонала с ростом количества сотрудников спортсооружений растет (рис. 5).

Виды деятельности, необходимые руководителю (менеджеру)

Опрос показал, что, по мнению респондентов, планирование, финансово-экономические операции, проведение спортивных мероприятий наиболее востребованы в деятельности руководителя спортсооружений (табл. 7).

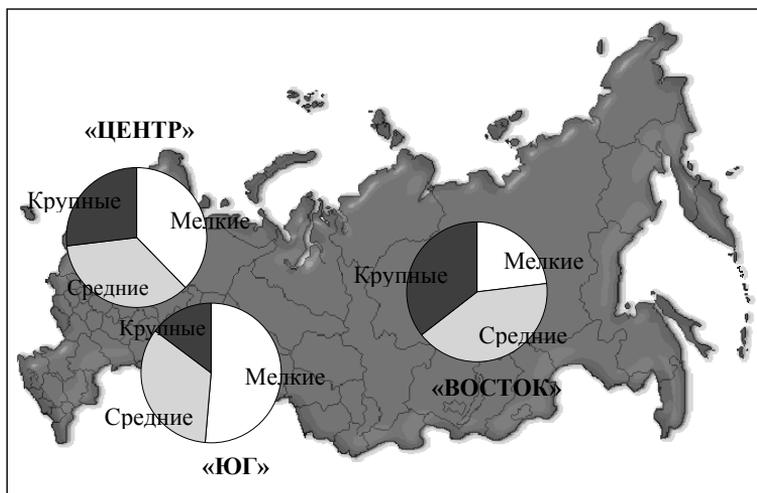


Рис. 4. Распределение категорий кадрового состава спортсооружений по условным географическим зонам

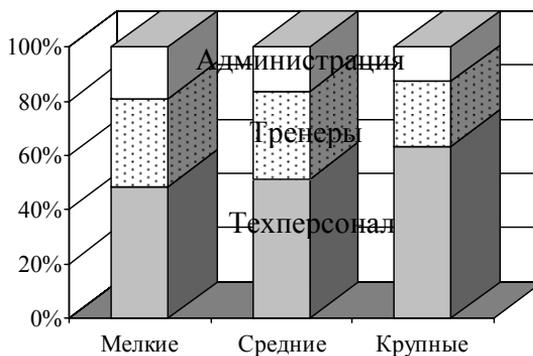


Рис. 5. Изменение структуры кадрового состава спортсооружений в зависимости от их объема

Таблица 7

Усредненные данные ранжирования видов деятельности, необходимой руководителю (менеджеру) спортсооружений

Вид деятельности	Вид среднего значения		
	М	Ме	Мо
Планирование	7,0	8	10
Инженерно-техническое обеспечение	5,0	4	3
Проведение спортивных мероприятий	6,2	6	9
Проведение культурно-зрелищных мероприятий	3,4	2	1
Нормативно-правовое и юридическое обеспечение	5,3	5	8
Соблюдение техники безопасности	6,3	7	8
Подбор персонала	6,1	6	6
Повышение квалификации персонала	4,8	5	5
Финансово-экономическая деятельность	6,6	8	9
Реклама	3,5	2	1

Определенное недоумение вызывает низкая оценка значимости рекламной деятельности и работы по проведению культурно-зрелищных мероприятий. Видимо, это не-

кие рудиментарные формы советского опыта работы, предполагающего обязательные и крупные государственные вливания для обеспечения деятельности объектов.

При рассмотрении структуры источников дохода по виду балансодержателя четко просматривается приоритет бюджетных организаций (91,1%), что иллюстрирует нижеприведенная таблица 8.

Таблица 8

Структура источников дохода спортивных сооружений по виду балансодержателя

	Государственные (N=303)	Прочие (N=40)
Платные услуги	3,9%	20,9%
Аренда	1,5%	18,8%
Благотворительные поступления	1,6%	9,2%
Бюджетное финансирование	91,1%	43,1%
Другие источники дохода	1,8%	8,0%

Как следствие бюджетного финансирования – предельно низкие расходы на рекламу (0,3% в структуре направлений расходов). При этом наибольшее направление расходов идет на оплату труда сотрудников спортивных сооружений (48,4%). Государственное финансирование объектов спорта не стимулирует расширение спектра услуг, предоставляемых сооружениями, и увеличение их количества. Как следствие, государственное сооружение, как правило, не способно выйти на уровень самоокупаемости и получение прибыли. Объекты, частично финансируемые коммерческими структурами, наиболее активно ведут себя на рынке услуг и в большей степени внедряют современные маркетинговые технологии. Минимальные затраты на рекламу значительно снижают уровень популярности объектов, что в результате влияет на общую финансовую картину существования сооружения (табл. 9).

Таблица 9

Структура направлений расходов по виду балансодержателя

Направление расходов	Категория балансодержателя	
	Государственные (N=207)	Прочие (N=37)
Приобретение основных средств	6,0%	7,7%
Приобретение материальных и нематериальных запасов	4,7%	6,9%
Расходы на услуги связи	1,3%	1,0%
Оплата труда с начислениями	48,4%	44,2%
Выплаты налогов	5,9%	7,1%
Расходы на проведение мероприятий	5,6%	5,7%
Расходы на рекламу	0,3%	0,3%
Транспортные расходы	1,9%	2,4%
Оплата коммунальных услуг	13,2%	14,1%
Расходы на содержание объекта	8,4%	9,0%
Другие виды расходов	4,2%	1,6%

Результаты опроса показали, что значительное количество респондентов (63,9%) отмечают необходимость наличия на объектах менеджеров. Причем, чем выше категория спортивного сооружения, тем выше и востребованность специалистов подобного рода (табл. 10).

Таблица 10

Данные опроса о необходимости менеджеров по спортивным сооружениям

Категория спортивных сооружений	«ДА»	«НЕТ»
Мелкие	56,1%	43,9%
Средние	68,1%	31,9%
Крупные	69,4%	30,6%
Все категории	63,9%	36,1%

Вышеприведенные цифры объясняют значительное расхождение в ответах в гео-

графической зоне «Юг», где большинство специалистов были против введения должностей менеджеров спортивных сооружений (рис. 6) по отношению к ответам в других зонах.

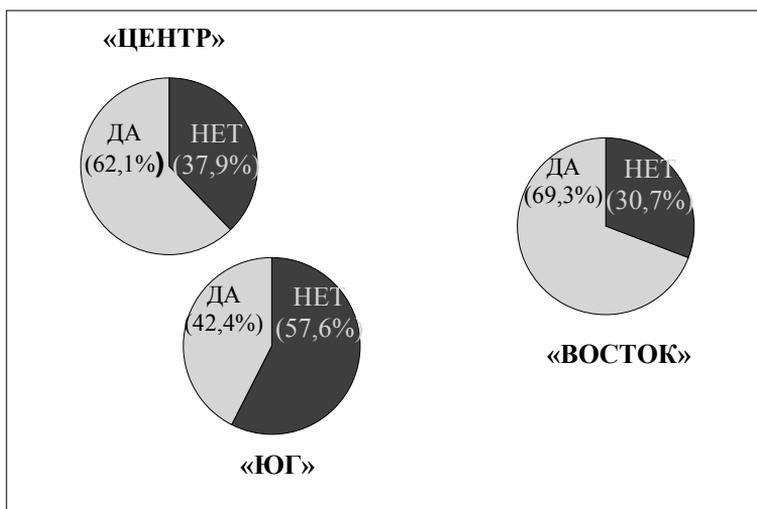


Рис. 6. Распределение ответов по условным географическим зонам

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дело в том, что в этой зоне доля мелких спортивных сооружений значительно выше, чем в зонах «Центр» и «Восток». Как оказалось, руководители именно мелких спортивных сооружений в наименьшей степени считают необходимым наличие на объекте менеджеров. Учитывая, что в ответах, касающихся реальной загрузки руководителей, преобладали именно управленческие функции, по всей видимости, здесь речь идет о терминологической путанице или психологической боязни осознать собственное несоответствие современным требованиям к менеджеру.

Проведенное анкетирование является наиболее массовым исследованием проблем спортивных сооружений в Российской Федерации в 2000-х годах. Базирующееся на репрезентативной выборке (372 анкеты), оно позволило более детально увидеть наиболее уязвимые места в большинстве направлений их деятельности. Стоящие перед многими спортивными объектами задачи снижения бюджетной нагрузки по их содержанию, привлечения инвестиций, увеличения доходности потребуют комплексного решения задач по совершенствованию сервиса объектов, его материально-технического оснащения, но главное – его менеджмента. Поэтому очевидна необходимость подготовки менеджеров, владеющих такими современными компетенциями, как организация проведения соревнований и иных массовых мероприятий, реклама, маркетинговые исследования, обеспечение безопасности, управление персоналом и многие другие. Для органов власти и управления наиболее актуальными задачами, наряду с традиционной задачей увеличения финансирования, является совершенствование нормативно-правовой базы спортивных сооружений, а также создание условий, стимулирующих частные инвестиции и коммерческую деятельность, таких как государственно-частное партнерство, передача объектов в управление.

Контактная информация: kafedra-cc@yandex.ru

УДК 613.6.02

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ

*Олег Федорович Жуков, кандидат педагогических наук, доцент,
Наталья Сергеевна Россошанская, старший преподаватель,
Ульяновский государственный университет (УлГУ)*

Аннотация

Статья посвящена проблеме профессионального здоровья современных учителей. Многие из них имеют типичные для людей стрессогенных профессий заболевания сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительной и нервной систем, переходящие со временем в хроническую форму. В статье рассматриваются причины, структура заболеваемости, некоторые антропометрические, физиометрические, гемодинамические показатели педагогов. Даются практические рекомендации по сохранению и укреплению здоровья.

Ключевые слова. Профессиональное здоровье, заболеваемость, факторы риска, профилактика.

PROFESSIONAL HEALTH OF THE TEACHER

*Oleg Fedorovich Zhukov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Nataliya Sergeevna Rossoshanskaya, senior teacher,
Ulyanovsk State University*

Annotation

This article is devoted to the problem of professional health of modern teachers. Many of them have typical for people with stressful professions diseases of cardio-vascular, respiratory, digestive and nervous systems transforming into chronic forms. This article contains causes, structure of diseases, some anthropometric, physiometric, hemodynamic indices of teachers. Recommendations upon the keeping and preserving of health are given in this article.

Keywords: professional health, morbidity, risk factor, preventive measures.

Профессия педагога обладает огромной социальной важностью, так как на учителя ложится большая ответственность не только за обучение, развитие, воспитание ребенка, но, и за его здоровье.

Общество ожидает от учителя не только умения обучать учащихся знаниям и умениям, обеспечивать деятельность по трудовому, нравственному, эстетическому воспитанию, но корректировать различные социальные проблемы. В то же время многочисленные исследования показывают, что учителя характеризуются крайне низкими показателями соматического, психического здоровья и все большее внимание специалистов привлекает к себе проблема профессионального здоровья [2,3,4,7 и др.].

Одним из первых исследователей, обратившихся к проблеме профессионального здоровья учителя, является Л.М. Митина, определившая профессиональное здоровье учителя как «способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности учителя во всех условиях протекания профессиональной деятельности» [5].

Цель исследования состояла в выявлении и анализе состояния здоровья школьных учителей. Исследование проводилось в лицее физики, математики и информатики № 40 при Ульяновском государственном университете. В исследовании приняло участие 52 учителя женского пола.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В таблице 1 представлены результаты анкетирования состояния здоровья, частоты и продолжительности заболеваний. Как видно из таблицы лишь одна треть учителей счи-

тает себя здоровыми, около 70% педагогов отмечают нарушения в состоянии здоровья.

Таблица 1

Состояние здоровья, частота и продолжительность болезни

Состояние здоровья и частота заболеваемости		% учителей
1	Считают себя здоровыми	32
2	Отмечают нарушения в состоянии здоровья	68
3	Болеют 1 раз в год	44
4	Болеют 2 раза в год	16
5	Болеют более 2 раз в год	20
Продолжительность болезни учителей		
1	1- неделя	52
2	2- недели	12
3	Более 2 недель	12
4	Среднее количество дней нахождения на больничном	2,8

Интересен факт, что при достаточно большом показателе заболеваемости в учебном году, лишь 2,8 % учителей, обращаются за помощью к врачам и находятся на больничном. То есть учителя предпочитают переносить болезнь «на ногах», продолжая работать.

В таблице 2 представлены результаты анкетирования по структуре заболеваемости учителей. «Лидерами» в структуре заболеваемости педагогов являются: патология органов зрения – 68%; сердечно-сосудистые заболевания – 48%; заболевания опорно-двигательного аппарата – 44%. Причем учителя в своих анкетах указывали нередко несколько заболеваний.

Таблица 2

Структура заболеваемости учителей

№ п/п	Виды заболеваний	% учителей
1	Сердечнососудистые заболевания	48
2	Заболевания органов пищеварения	40
3	Заболевания нервной системы	36
4	Заболевания органов дыхания	40
5	Ожирение различной степени (избыточный вес)	20
6	Заболевания мочеполовой системы	20
7	Заболевания опорно-двигательного аппарата	44
8	Патология зрения	68
9	Другие заболевания	32

В таблице 3 представлены факторы заболеваемости учителей.

Большинство учителей (96%) считают, что главной причиной их заболеваний считают специфику своей профессиональной деятельности, связанную с перенапряжением, перегрузками, психотравмирующими факторами и т.д. На втором месте по степени влияния находится фактор, связанный с низкой двигательной активностью педагогов – 68%.

Далее идут так называемые социальные факторы (отсутствие достойной системы социальной поддержки, низкая заработная плата) – 56% и 64% соответственно. Не рациональное и несвоевременное питание как фактор возникновения заболеваний отметили – 56 % педагогов.

Обращает на себя внимание и тот факт, что многие учителя (32%) отмечают у себя отсутствие специальных знаний по профилактике профессиональных заболеваний, 48% видят причины заболеваний в отсутствие своевременной обращаемости к врачам и 24% в отсутствие систематических профилактических осмотров. Анализируя некоторые гемодинамические показатели, мы получили следующие результаты. На момент обследования у 7,4% учителей была выявлена умеренная брадикардия, у 22,2% – умеренная тахикардия и так же у 22,2% учителей наблюдалась выраженная тахикардия. Показатели артериаль-

ного давления у 73,1% учителей соответствовали возрастным нормам и нормам, принятым Всемирной организацией здравоохранения, у 19,2% – показатели артериального давления, соответствовали гипертоническим значениям 2 степени и у 7,7% – гипотоническим значениям.

Таблица 3

Факторы заболеваемости учителей

№ п/п	Факторы заболеваемости	% учителей
1	Плохие условия труда (двухсменная работа, неудобное расписание и т.д.)	8
2	Напряженностью профессиональной деятельности	96
3	Отсутствием системы социальной поддержки педагогических работников	56
4	Не рациональное, не своевременное питание	56
5	Низкий уровень материального обеспечения (низкая зарплата, отсутствие премий и т.д.)	64
6	Наличие вредных привычек	0
7	Микроклимат в коллективе (авторитарный стиль руководства, конфликты и т.д.)	8
8	Отсутствие профилактических обследований учителей	24
9	Не обращаемость к врачам	48
10	Низкая двигательная активность (отсутствие систематических занятий физкультурой и спортом)	68
11	Отсутствие знаний по профилактике профессиональных заболеваний	32
12	Другие	8

Нами был определен индекс массы тела (ИМТ) (рассчитывается как соотношение массы тела в килограммах и квадрата длины тела в метрах). 53,9% учителей имеют высокий уровень ИМТ, 23,1% – выше среднего, средний уровень – 19,2% и 3,8% - ниже среднего. На основании данных результатов мы выявили, что 3,8% педагогов имеют недостаточный вес, нормальный вес – 26,9%, избыточный вес – 34,6%, ожирение 1 степени – 23,1%, ожирение 2 степени – 7,7%, ожирение 3 степени – 3,8% учителей.

Анализ силового индекса (СИ), характеризующего состояние мышечной системы (процентное отношение мышечной силы кисти к массе тела) показал, что высокий уровень данного показателя имеют 3,9% учителей, уровень выше среднего – 19,2%, средний и ниже среднего по 15,4% и низкий уровень – 46,1% педагогов. Анализируя показатели жизненного индекса (отношение жизненной ёмкости лёгких в мл. к общей массе тела в кг., данный показатель применяется для индивидуализированной оценки жизненной ёмкости лёгких) мы выявили, что 50% учителей имеют низкие значения данного показателя, 19,2% – высокие, 7,7% – значения ниже среднего уровня, 23,1% – выше среднего уровня.

Таким образом, современный учитель характеризуется низкими показателями здоровья. Поэтому содействие сохранению, укреплению, а в некоторых случаях восстановлению профессионального здоровья преподавателя должно происходить через систему специальных мероприятий, а также самосохранительное поведение и здоровый образ жизни самих представителей данной профессии.

Среди направлений деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья учителей можно выделить следующие: формирование знаний по сохранению и укреплению собственного здоровья; создание благоприятных условий труда; стимулирование и вознаграждение сотрудников, заботящихся о своем здоровье; ежегодные профилактические медицинские осмотры; разработка программ физической реабилитации; физкультурно-оздоровительная деятельность с педагогами с использованием материально-технических (спортивные залы и оборудование) и кадровых (учителя физической культуры) ресурсов образовательного учреждения.

Исследование проводилось при финансовой поддержке гранта РГНФ № 11-16-73008 а/В

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко, Г.Л. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физ. культуры. – 1988. – № 4. – С. 29-31.
2. Ахмерова, С.Г. Состояние здоровья и профессиональное долголетие учителя / С. Г. Ахмерова // Вестник Башк. пед. ун-та. Сер. : Педагогика и психология. – 2000. – № 1. – С. 10-16.
3. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека. Введение в общую и прикладную валеологию : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М. : Гуманитар. изд. центр «ВЛАДОС», 2000. – 192 с.
4. Лободин, В.Т. Как сохранить здоровье учителя / В.Т. Лободин, Г.В. Лавренова, С.В. Лободина. – М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 2005. – 136 с.
5. Митина, Л.М. Профессиональное здоровье учителя : стратегия, концепция, технология / Л.М. Митина // Нар. образование. – 1998. – № 9-10. – С. 166-170.
6. Никифоров, Г.С. Психология здоровья : учебное пособие / Г.С. Никифоров. – СПб. : Речь, 2002. – 138 с.
7. Рубина, Л.Я. Профессиональное и социальное самочувствие учителей / Л.Я. Рубина // Социологические исследования. – 1996. – № 6. – С. 63-75.

Контактная информация: ofzhukov@mail.ru

УДК 796.07

**ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ К СЛУЖЕБНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У КУРСАНТОВ ВУЗОВ ПВО**

*Олег Сергеевич Зайцев, соискатель,
Военный институт физической культуры,
Александр Антонович Голубев, кандидат педагогических наук,
Академия гражданской авиации,
Санкт-Петербург*

Аннотация

В работе представлены результаты проведенного исследования по обоснованию и разработке технологии формирования готовности к служебной деятельности у курсантов вузов ПВО. Автором установлены психолого-педагогические условия, необходимые для формирования готовности и служебной деятельности у курсантов вузов ПВО, а также факторы, детерминирующие состояние готовности выпускников к военно-профессиональной деятельности. Экспериментально доказана высокая эффективность разработанной технологии формирования готовности к служебной деятельности у курсантов вузов ПВО.

Ключевые слова: курсанты; вузы ПВО; формирование готовности; технология; служебная деятельность.

**TECHNOLOGY OF THE READINESS FORMATION FOR SERVICE ACTIVITY
AMONG THE CADETS OF ANTI-AIRCRAFT DEFENSE HIGHER SCHOOLS**

*Oleg Sergeevich Zaytsev, the competitor,
Military Institute of Physical Training,
Alexander Antonovich Golubev, the candidate of pedagogical sciences,
Academy of Civil Aircraft,
St.-Petersburg*

Annotation

The work presents the results of the conducted research on substantiation and working out the technology of formation of readiness for service activity among the cadets of higher schools of anti-aircraft

defense. The author establishes the psychology-pedagogical conditions necessary for formation of readiness and service activity among the cadets of higher schools of antiaircraft defense both with the factors determining the readiness state of graduates to military-professional work. The high efficiency of the developed technology for formation of readiness for the service activity among the cadets of higher schools of antiaircraft defense is experimentally proven.

Keywords: cadets, higher schools of antiaircraft defense, readiness formation, technology, service activity.

В настоящее время значительно повышается значимость противовоздушной обороны в системе общей безопасности государства. Это связано с возрастанием роли авиации в достижении целей войны.

Основу противовоздушной обороны Российской Федерации составляют войска противовоздушной обороны (ПВО). Опыт боевого применения соединений ПВО свидетельствует, что выполнение боевой задачи в значительной степени определяется работой боевых расчётов командных пунктов и во многом зависит от личных качеств, профессиональной и психологической подготовленности, готовности к деятельности в экстремальных ситуациях офицеров боевого управления, их слаженности и сплочённости.

Совершенствование организационной структуры сил ПВО, поступление на вооружение современных автоматизированных систем, выдвигают более жёсткие требования к уровню профессиональной подготовленности выпускников вузов ПВО, требуют новых подходов к формированию у них профессионализма с помощью эффективных педагогических технологий в процессе обучения в высших учебных заведениях [2,3].

Деятельность военнослужащих боевых расчётов ПВО осуществляется в условиях постоянного воздействия различных неблагоприятных факторов: опасности, внезапности, новизны обстановки, высокой интеллектуальной сложности, а также необходимости совмещения нескольких действий [1]. Успех деятельности военнослужащего боевого расчёта ПВО в условиях воздействия неблагоприятных факторов при выполнении боевых задач во многом зависит от его готовности к такой деятельности [4].

В процессе исследования выявлялись особенности военно-профессиональной деятельности выпускников вузов ПВО и на основе этого определялись сущность, содержание и структура индивидуальной и групповой готовности к военно-профессиональной деятельности.

Как показало исследование, готовность к деятельности, представляет собой сложное образование психических процессов, волевых компонентов и мотивов поведения. Готовность к деятельности есть форма самой деятельности. Под «состоянием готовности к деятельности» понимается состояние личности, выраженное в настроенности ее психики на преодоление трудностей служебной деятельности, обеспечивающие результативность и качество её выполнения.

Исследование содержания и структуры готовности военнослужащего боевого расчёта ПВО, позволило выявить наиболее важные факторы, влияющие на эффективность его деятельности. Факторы, детерминирующие состояние готовности выпускников вузов ПВО к военно-профессиональной деятельности представлены на рисунке 1.

Проведенный анализ существующей практики профессионально-психологического отбора поступающих в вузы ПВО показывает, что ряд психологических особенностей личности, которые в значительной мере определяют ее способность и готовность к деятельности в напряжённых ситуациях, как правило, не учитываются.

Дальнейшее изучение данного вопроса позволило выявить структуру готовности выпускника вуза ПВО к военно-профессиональной деятельности, которая представлена на рисунке 2.

Проведенное исследование показало, что эффективное формирование готовности курсантов, было установлено, что:

- роль отдельных личностных свойств в освоении деятельности военнослужа-

щими неодинакова;

– максимальное влияние оказывают характеристики, имеющие наибольшее число взаимосвязей с военно-профессиональной деятельностью;

– характеристики, занимающие центральное положение в структуре способностей, которые определяют перспективы профессионального роста выпускника вуза ПВО, могут быть скрыты другими, более ярко выраженными качествами.

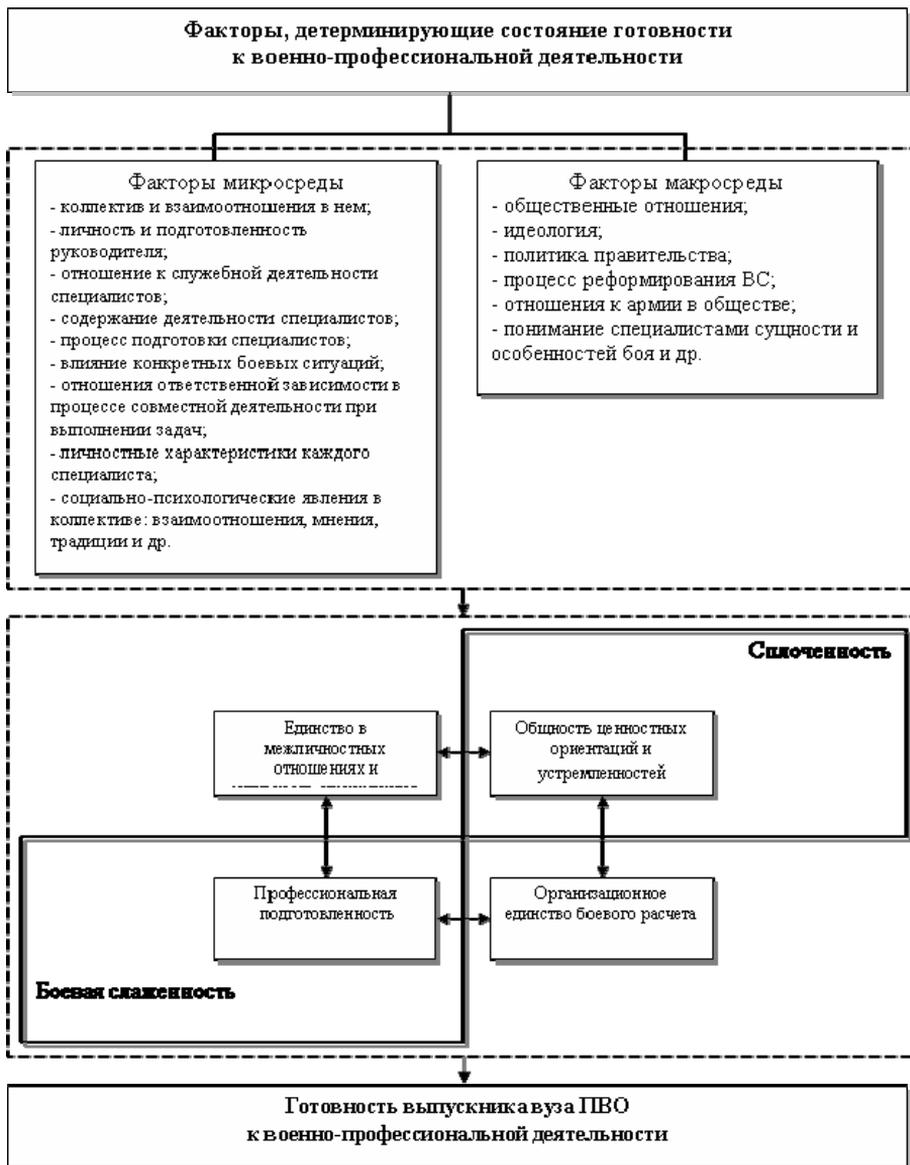


Рис. 1. Факторы, детерминирующие состояние готовности выпускников вузов ПВО к военно-профессиональной деятельности



Рис. 2. Структура готовности выпускника вуза ПВО к военно-профессиональной деятельности

Исследование показало, что формирование готовности к военно-профессиональной деятельности у курсантов вузов ПВО – это образование тех необходимых мотивов, установок, опыта, придание психическим процессам и свойствам таких особенностей, которые обеспечивают возможность эффективно действовать в экстремальных ситуациях. При этом особенно важно сформировать эмоционально устойчивую, целостную личность. Основываясь на данных положениях, нами была разработана технология формирования готовности к военно-профессиональной деятельности у курсантов вузов ПВО, которая представлена на рисунке 3.

Применение в учебно-воспитательном процессе вуза данной технологии обучения позволяет осуществлять целенаправленное формирование знаний и умений, вырабатывать у обучаемых профессионально важные качества и способности, которые лежат в основе развития готовности к будущей военно-профессиональной деятельности.

Каждый выпускник вуза ПВО выполняет свои функциональные обязанности, и от качества их выполнения зависит успех деятельности боевого расчёта в целом.

Необходимость решения разнообразных задач предполагает координацию усилий и интенсивное общение военнослужащих расчёта, что способствует ускоренному формированию группы в единое целое, сплочению расчёта.

Как показали наши исследования, большое значение для повышения качества

формирования готовности к военно-профессиональной деятельности у курсантов имеет определение психолого-педагогических условий, необходимых для этого.

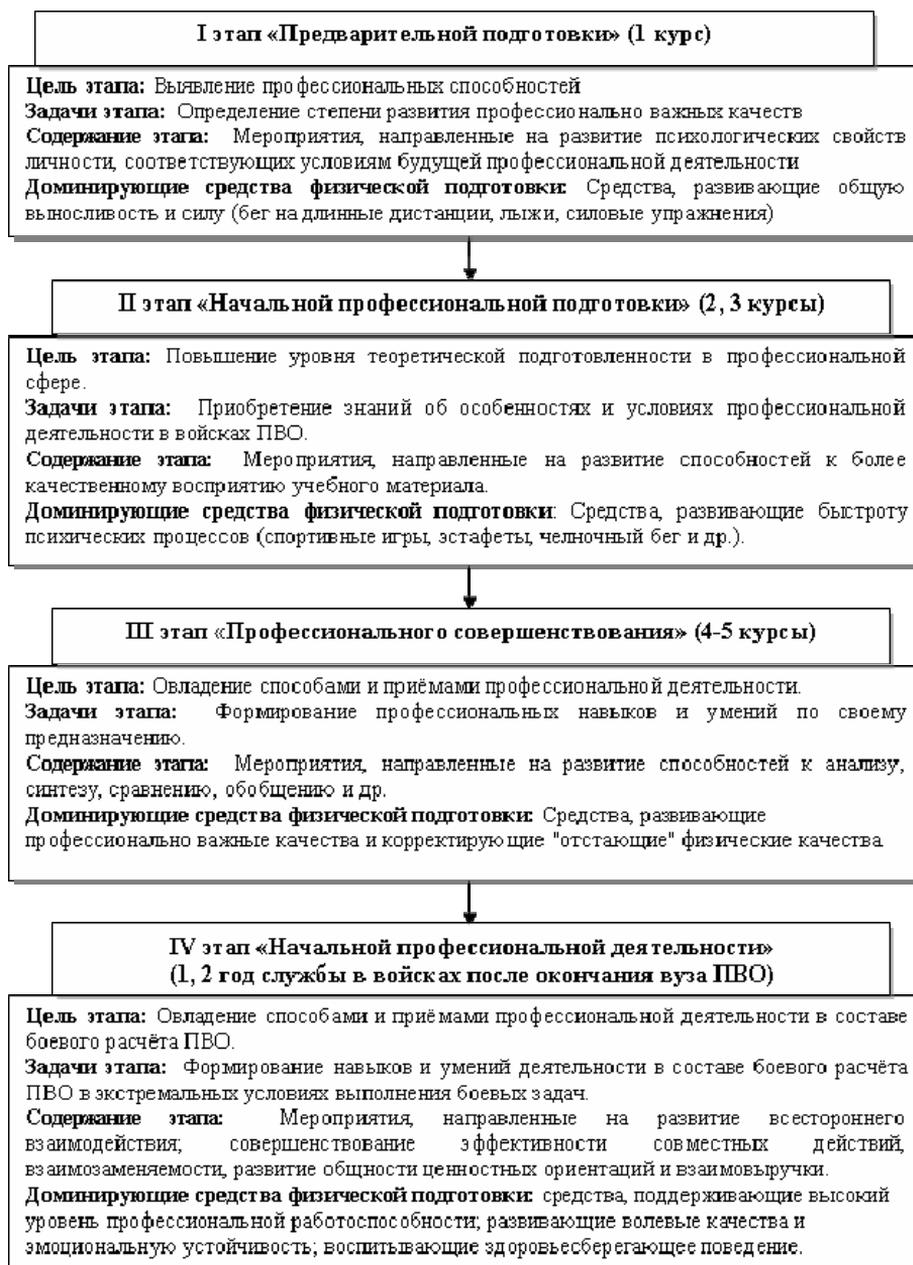


Рис. 3. Технология формирования готовности к служебной деятельности у курсантов вузов ПВО

С целью определения этих условий был проведен опрос опытных педагогов и офицеров ПВО, имеющих стаж работы более 10 лет. Всего в опросе приняли участие 127 респондентов. Результаты опроса представлены в таблице 1.

В ходе дальнейшего исследования экспериментально проверялась эффективность разработанной технологии формирования готовности у курсантов вузов ПВО к военно-

профессиональной деятельности.

Таблица 1

Психолого-педагогические условия, необходимые для формирования готовности и служебной деятельности у курсантов вузов ПВО (n=127)

Значимость (ранговое место)	Психолого-педагогические условия	Ранговый показатель (в %)
1	Определение психологической структуры личности обучаемых	19,3
2	Моделирование элементов профессиональной деятельности на занятиях, требующих принятия правильных решений в сложных ситуациях	18,1
3	Нацеленность процесса профессиональной подготовки на решение учебно-боевых задач в условиях, требующих проявления эмоционально-волевой устойчивости	15,7
4	Развитие необходимых индивидуально-психологических свойств в структуре личности курсанта, которые наиболее полно соответствуют условиям будущей военно-профессиональной деятельности	14,2
5	Создание обстановки на занятиях, требующей проявления способности определять характер и содержание профессиональной деятельности в зависимости от сложившейся ситуации	10,8
6	Использование методических приёмов, подавляющих неуверенность у курсантов	9,3
7	Создание обстановки на занятиях, требующей проявления интенсивной мыслительной деятельности курсантов в заданных интервалах времени	6,9
8	Оценка и учёт индивидуальных психологических возможностей курсантов	5,7

Результаты педагогического эксперимента свидетельствует о высокой эффективности разработанной технологии формирования готовности к служебной деятельности у курсантов вузов ПВО (табл. 2).

Таблица 2

Сравнительный анализ готовности к служебной деятельности испытуемых контрольной и экспериментальной групп по окончании педагогического эксперимента (в %)

Уровни готовности к служебной деятельности	Испытуемые	
	КГ (n=48)	ЭГ (n=48)
«Высокий»	12,7	37,2
«Выше среднего»	20,3	33,2
«Средний»	38,5	20,3
«Низкий»	28,5	9,3
«Критический»	–	–

Так, испытуемые экспериментальной группы показали достоверное преимущество ($p < 0,05$) по сравнению с контрольной группой в показателях готовности к служебной деятельности в войсках ПВО. По окончании педагогического эксперимента только 12,7% испытуемых контрольной группы имели высокий уровень готовности к служебной деятельности, а в экспериментальной группе – это число составило 37,2%. И, наоборот, количество лиц с относительно низким уровнем готовности в контрольной группе было 28,5%, а в экспериментальной – 9,3%.

ВЫВОД: Разработанная технология формирования готовности к служебной деятельности у курсантов вузов ПВО показала высокую эффективность и может быть рекомендована к внедрению в образовательный процесс.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотнюк, В.В. Комплексы физических упражнений для офицеров, несущих боевое дежурство : учеб.-метод. пособие / В.В. Болотнюк ; Воен. ин-т физ. культуры. –

СПб. : [б.и.], 1996. – 78 с.

2. Борисов, А.В. Педагогическая технология организации физической подготовки офицеров радиотехнических частей ВВС ПВО с использованием функционально-дифференцированного подхода // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2007. – № 12 (34). – С. 22-26.

3. Кузнецов, А.В. Физическая подготовка офицеров радиотехнических частей ВВС ПВО : учеб.-метод. пособие / А.В. Кузнецов ; Изд-во : Ярославский зенитный ракетный институт ПВО. – Ярославль : [б.и.], 2004. – 117 с.

4. Приходько, В.Н. Управление самостоятельной физической тренировкой офицеров радиотехнических частей ВВС ПВО : учеб.-метод. пособие / В.Н. Приходько ; Изд-во : Ярославский зенитный ракетный институт ПВО. – Ярославль : [б.и.], 2003. – 127 с.

Контактная информация: sdd-bae@mail.ru

УДК 796.853.234

ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ ЮНОШЕЙ И ДЕВОЧЕК ДО 17 ЛЕТ ПО КАТА

Артём Владимирович Ильин, аспирант,

*Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В статье рассматривается проблема подготовки юношей и девочек до 17 лет в ката. Представлены результаты эффективности экспериментальной программы подготовки юношей и девочек до 17 лет в ката.

Ключевые слова: подготовка дзюдоистов в ката, тренировочный процесс, юноши и девочки до 17 лет.

TRAINING OF YOUNG MALE AND FEMALE JUDOISTS UNTIL 17 YEARS ON KATA

Artem Vladimirovich Ilyin, the post-graduate student,

*The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St.-Petersburg*

Annotation

The article raises the problem of preparation of young male and female judoists until 17 years on kata. Results of efficiency of the experimental program of preparation of young male and female judoists on kata have been presented.

Keywords: preparation of judoists on kata, training process, young men and girls until 17 years.

В соответствии с приказом Федерального агентства по физической культуре и спорту №320 от 08.06.2005 года, во всероссийский реестр видов спорта по дзюдо включены личные соревнования по ката.

Соревнования по ката проходят в двух возрастных категориях:

- 1) Мужчины и женщины;
- 2) Юноши и девочки до 17 лет (нагэ-но-ката 3 раздела по 3 броска).

Основной целью проведения подобных соревнований является повышение мотивации к занятиям дзюдо. Ката молодой вид спорта в России, поэтому на сегодняшний день научных разработок в области ката не достаточно [1,2].

Мы провели опрос среди заслуженных тренеров России, тренеров высшей и первой категории по дзюдо. На вопрос, необходима ли единая программа подготовки спортсменов до 17 лет по ката, ответы распределились следующим образом.

Таблица 1

Ответы тренеров по ката на вопрос: «Необходима ли единая программа подготовки спортсменов до17 лет по ката?»

Варианты ответов	Да	Нет	не знаю
Процентное соотношение	94%	0%	6%

Нами был проведен педагогический эксперимент с целью апробации разработанной нами экспериментальной программы по ката. Эксперимент проведен с февраля 2009 г по февраль 2010 г.

Были выбраны 2 группы контрольная и экспериментальная, по 16 человек в возрасте от 14 до16 лет. В каждой группе было одинаковое количество спортсменов 1-го разряда и кандидатов в мастера спорта по борьбе дзюдо.

Занятия в контрольной группе проходили по обычному плану.

Годичный цикл подготовки экспериментальной группы был распределен на 3 периода:

1. Подготовительный период (июнь-ноябрь 2009 г.);
2. Соревновательный период (декабрь 2009-февраль 2010 г.);
3. Переходный период (март-апрель 2010 г.).

Такое распределение периодов обосновывается необходимостью подготовки дзюдоистов до 17 лет к главному старту года – Первенства г. Санкт-Петербурга по ката в феврале 2010 г.

Таблица 2

Распределение времени для каждого раздела подготовки в годичном цикле

	Теоретическая подготовка	Техническая подготовка	ОФП и СФП	Психологическая подготовка
Подготовительный этап	25%	60%	10%	5%
Соревновательный этап	10%	70%	10%	10%
Переходный этап	20%	25%	50%	5%

1. Подготовительный период.

В этот период подготовки в неделю проходило 4 занятия по 2 часа 30 мин.

Структура тренировки не отличалась от той, которая используется в занятиях по борьбе дзюдо. Она так же состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Задачи, методы и средства ОФП, СФП, психологической подготовки не отличались от тех которые применяются в тренировочных занятиях по борьбе для дзюдоистов данного возраста и квалификации.

Задача теоретической подготовки ставилась – изучить следующие темы:

- 1) история дзюдо;
- 2) сущность самоконтроля и его роль в занятиях ката;
- 3) правила проведения соревнований по ката, судейство в ката;
- 4) специфика и значение ритуала в ката;
- 5) специфика каждого раздела в ката;
- 6) специфика каждого технического действия (броска) в ката.

Задачей же технической подготовки для данного периода была следующей – изучить и довести до навыка весь технический арсенал, требуемый для выполнения в нагэ-но-ката.

На каждом занятии во время, отведенное для технической подготовки, занимающиеся изучали технику нагэ-но-ката по следующей схеме.

Разучивание технических действий происходит по разделам. В каждом разделе по 3 броска. После того, как у занимающихся сформировывалось понимание, и возможность выполнения раздела на уровне навыка, мы переходили к следующему разделу. Изучая уже второй или третий разделы в технической подготовке, обязательно отводится время

для совершенствования предыдущего раздела.

В конце этого периода необходимо добиться выполнения всего комплекса нагэ-ноката. Число “прогонов” должно достичь 5-8 за тренировочное занятие. На данном этапе важно минимизировать количество грубых и средних ошибок.

2. Соревновательный период.

Задачей соревновательного периода было подведение дзюдоистов к высшей соревновательной готовности.

В этот период подготовки в неделю проходило 6 тренировочных занятий по 2 часа 30 мин.

На каждом занятии необходимо выполнять 8-10 повторений комплекса нагэ-ноката. На данном этапе важно минимизировать количество мелких ошибок.

На этапе развития спортивной формы дзюдоисты выступили в контрольном соревновании.

К главному старту годового цикла, первенству г. Санкт-Петербурга среди юношей и девочек до 17 лет, дзюдоисты были на пике своей спортивной формы.

3. Переходный период.

В этот период количество тренировочных занятий было уменьшено до двух в неделю, время занятия – до 1 часа 30 мин.

Главной задачей переходного периода являлась накопление «избыточной энергии» для следующего года обучения.

21 февраля 2010 г. прошло первенство г. Санкт-Петербурга среди юношей и девочек до 17 лет по ката. Дзюдоисты контрольной и экспериментальной группы принимали участие в этом первенстве.

Проведённый анализ соревнований показал, что дзюдоисты экспериментальной группы выступили лучше дзюдоистов контрольной группы. Занятые места у 6-и пар дзюдоистов экспериментальной группы были выше, чем у спортсменов контрольной группы. Набранные баллы контрольной и экспериментальной группы на этих соревнованиях составили соответственно 201±22 и 249±19. Спортсмены экспериментальной группы выступили достоверно лучше ($p < 0,01$).

Таким образом, можно утверждать, что разработанная нами программа подготовки дзюдоистов до 17 лет по ката является эффективной.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дзюдо : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. [и др.]. – М. : Советский спорт, 2008. – 96 с.

2. Отаки, Т. Техника дзюдо / Тадао Отаки, Донн Ф. Дрэггер ; пер. с англ. Е. Гупало. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 592 с.

Контактная информация: ailyin-86@mail.ru

УДК 378:796.01

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОЕКТИРОВОЧНЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Азат Масгутович Имашев, кандидат педагогических наук, доцент,

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
г. Набережные Челны*

Аннотация

В статье показан положительный эффект применения концептуальной модели формирования функциональных компетентностей будущих учителей физической культуры. Статья является частью результатов диссертационного исследования по обозначенной теме и может быть интересна

специалистам высшей физкультурно-спортивной профессионально-педагогической школы, изучающим данную проблему.

Ключевые слова: концепция, функциональные, проектировочные, компетентности, игровые технологии, будущий учитель физической культуры.

FORMING OF THE PROJECTING FUNCTIONAL COMPETENCES OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

*Azat Masgutovich Imashev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Povolzhskaya State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism,
Naberezhnye Chelny*

Annotation

The article shows the analysis of functional competence concept for the future physical education teachers. The author used original analysis methods. There are also some examples of the problem solutions and analytic material. It has been proven in article that the concept of forming of projecting functional competences of future physical education teachers is progressive. It is the part of postgraduate research under the above-mentioned topic.

Keywords: conception, functional, projecting, competences, game technologies, future physical education teacher.

ВВЕДЕНИЕ

Проектировочная функциональная компетентность рассматривается нами как операциональная часть профессиональной компетентности, характеризующаяся сформированностью комплекса элементарных функциональных компонентов профессионально-педагогической деятельности по планированию (последовательному распределению во времени) содержательного компонента педагогической системы [5].

Проблема исследования: формирование функциональных компетентностей в высшем профессиональном образовании [4]. Актуальность исследования проблемы связана с решением задач повышения качества высшего профессионального образования [7].

Цель исследования: экспериментально обосновать применение концепции формирования функциональных компетентностей будущих учителей физической культуры.

МЕТОДЫ исследования: 1) моделирование [1]; 2) математико-статистический анализ показателей сформированности функциональных компетентностей будущих учителей физической культуры [9].

Время исследования и выборка испытуемых: 40 студентов (по 20 в контрольной и экспериментальной) академических групп специализации «Теория и методика физического воспитания» специальности 033200 - «Физическая культура и спорт», обучавшиеся на 1-5 курсах факультета дневной формы обучения КамГИФК (соответственно в 1999-2004 г.г. и 2004-2009 г.г.).

Диагностический инструмент и методика исследования авторская: «Портативная Карта диагностики функциональной компетентности учителя физической культуры», включающая (фрагментарно) 10 элементарных компонентов проектировочной педагогической функции [4]. Констатирующий эксперимент проводился в 1-м полугодии, в учебных аудиториях, во внеучебное время, в соответствии с методическими указаниями и рекомендациями, предлагаемыми в специальной литературе, с соблюдением принципов научной этики [6]. В контрольной группе образовательный процесс осуществлялся традиционно. В экспериментальной группе проведен лонгитюдный эксперимент по технологиям, включающим функционально-компетентностный материал [3].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Предлагаемая концепция, как исследовательский и практический инструмент, состоит из системы теоретических положений, в упрощённой праксиологической проекции

называемой моделью [10]. Наиболее адекватной и позволяющей конкретизировать и реализовать концепцию исследуемого процесса является её структурно-логическая модель, характеризующаяся взаимосвязями блочно-модульных компонентов (Рис.1).

Блоки методологического модуля		
<u>Фон (соц. заказ):</u> повышение качества ВПО будущего учителя физической культуры		
<u>Замысел:</u> функционально-компетентностный подход – доминирующая парадигма	<u>Идея:</u> приобщение будущего учителя физической культуры к профессионально-педагогической деятельности	
<u>Подход:</u> функционально-компетентностный	<u>Закономерности:</u> повышение качества ВПО детерминировано уровнем функционально-компетентностной направленности	<u>Принцип:</u> функционально-компетентностная направленность
<u>Цель:</u> формирование функционально-компетентного учителя физической культуры		
<u>Субъект:</u> профессорско-преподавательский состав (коллектив)		<u>Объект:</u> будущий учитель физической культуры
Блоки содержательного модуля		
<u>Функциональные компетенции:</u> основные педагогические функции	<u>Уровни:</u> знание, умение, навык (владение)	<u>Диагностика:</u> «Портативная карта диагностики функциональных компетентностей учителя физической культуры»
Блоки процессуально-технологического модуля		
<u>Этапы:</u> <u>1. адаптивный</u> – установление направленности; <u>2. формирующий</u> - формирование функциональных компетентностей; <u>3. диагностический</u> – самооценка; <u>4. коррекционный</u> – активизация.	<u>Игровая деятельность:</u> <u>средства:</u> действия-операции-приемы; <u>методы:</u> информационно-репродуктивные, проблемно-творческие (мозговой штурм, развернутые конспекты, сбивающие факторы, анонимное взаимооценивание); <u>формы:</u> академические, инновационно-практические (микропреподавание в поточно-круговой эстафете).	

Рис.1. Концептуальная модель формирования функциональных компетентностей будущего учителя физической культуры

Повышать качество формирования проектировочных функциональных компетентностей будущего учителя физической культуры предполагается в направлении активизации [2] выявляемых системообразующих структурных компонентов профессионально-педагогической деятельности. Для отработки выявлено системообразующее ядро коррекционного процесса, рассматриваемое как отправная точка в организации и проведении работы по формированию проектировочных функциональных компетентностей с акцентом на использование в образовательном процессе вуза дидактических технологий разработки документов планирования по физическому воспитанию (в частности развернутых планов-конспектов уроков физической культуры) [8]. На основе анализа результатов начального констатирующего эксперимента мы разработали и внедрили в процесс вариант Деловой игры «Открытый урок», которая явилась Учебно-методическим сопровождением технологии реализации предлагаемой концептуальной модели [3].

Констатирующая экспериментальная работа дала возможность получить 2000 «человеко-замеров» и их средние значения, характеризующие уровни сформированности проектировочных функциональных компетентностей будущих учителей физической

культуры (Табл. 1).

Таблица 1.

Средние уровни проектировочных функциональных компетентностей

группа	курс	№№ функциональных компетентностей										Ср.
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	
КГ	1	1,3	1,9	1,8	1,5	1,5	1,3	1,4	1,5	1,4	1,5	1,5
	2	1,5	1,5	1,4	1,7	1,3	1,2	1,3	1,6	1,5	1,3	1,4
	3	1,7	1,8	1,8	2,2	1,9	1,5	1,7	2,0	1,9	1,8	1,8
	4	1,8	2,0	2,0	2,4	2,1	1,7	1,8	2,2	2,2	2,0	2,0
	5	2,7	2,3	2,3	2,1	2,1	1,9	2,0	2,2	2,2	2,0	2,2
ЭГ	1	1,6	1,8	2,0	1,9	1,5	1,2	1,4	1,5	1,4	1,2	1,6
	2	2,0	2,1	2,2	1,6	1,6	0,9	1,6	1,4	1,3	0,8	1,6
	3	2,0	2,1	2,0	2,0	1,9	1,6	1,9	1,8	1,7	1,6	1,9
	4	2,2	2,4	2,5	2,3	2,2	1,7	2,1	2,1	1,7	1,9	2,1
	5	2,2	2,4	2,5	2,5	2,3	2,1	2,2	2,1	2,1	2,1	2,3

Вертикально-горизонтальные различия в показателях статистически значимы по t-критерию Стьюдента на уровне достоверности $\alpha < 0,01$, что означает достаточно стабильное изменение показателей в каждой из групп от относительно среднего уровня «знание» до относительно невысокого уровня «умение» от курса к курсу без ярко выраженного наличия тенденции приближения к уровню «навык». Сравнительно-сопоставительный анализ данных, полученных в результате формирующего эксперимента, показал, что динамика значений проектировочных функциональных компетентностей в экспериментальной группе более прогрессивна, чем в контрольной группе – показатели выше на всех курсах (Рис.2).

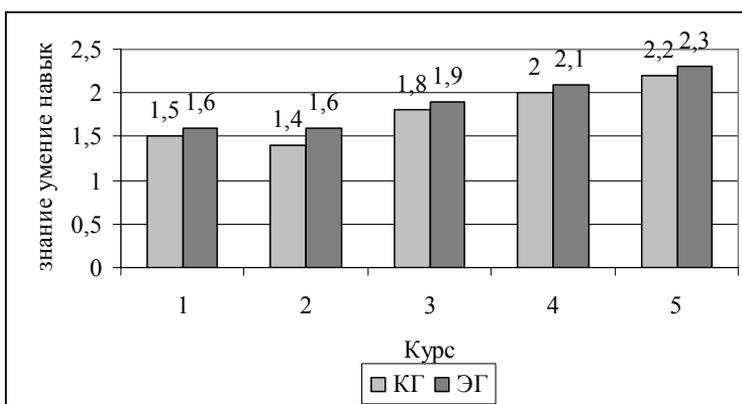


Рис.2. Динамика изменения средних проектировочных компетентностей

ВЫВОДЫ

Эффективность предлагаемой системы достигает уровня 3% (0,1 балла), т.е. кривую роста динамики функциональных компетентностей можно изменить в сторону большего прогресса. Будущие учителя физической культуры достигают традиционного уровня проектировочной функциональной компетентности раньше и к окончанию вуза могут иметь её на качественно более высоком уровне, что доказывает эффективность предлагаемой концептуальной модели. Формировать функциональные компетентности будущего учителя физической культуры в проектировочной педагогической функции в высшем профессиональном образовании можно в направлении концептуализации процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Введенский, В.П. Моделирование профессиональной компетентности педагога // Педагогика. – 2003. – № 10. – С. 51-55.
2. Воробьева, Е.В. Учебные задачи как средства формирования творческого мышления и воображения специалистов в сфере физической культуры и спорта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 4 (38). – С. 25–28.
3. Имашев, А.М. Деловая игра «Открытый урок» : метод. рекомендации / А.М. Имашев, С.В. Кузнецов ; Камский пед. ин-т. – Набережные Челны : [б.и.], 1999. – 20 с.
4. Имашев, А.М. Функциональная компетентность будущего учителя физической культуры : монография / А.М. Имашев ; Камская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Набережные Челны : [б.и.], 2008. – 104 с.
5. Кузнецов, А.С. Динамика изменения состояния и структура функциональной компетентности будущих учителей физической культуры в проектировочной педагогической функции / А.С. Кузнецов, А.М. Имашев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 10 (44). – С. 55-59.
6. Квалиметрическая оценка деятельности педагога / С.В. Кулибаба, Т.П. Хлопова, Д.А. Романов, М.Л. Романова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12 (70). – С. 79–83.
7. Лукьяненко, Е.Ю. Формирование социально-профессиональной компетентности студентов факультета физической культуры // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 49-55.
8. Митин, А.Е. Овладение гуманитарными технологиями специалистом по физической культуре как новой профессиональной компетенцией // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12 (70). – С. 83–87.
9. Прохорова, И.В. Сравнительный анализ сформированности педагогических умений у студентов физкультурных вузов в процессе педагогической практики по результатам самооценки и оценки экспертов / И.В. Прохорова, Л.В. Калинина, С.А. Шептикин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 9 (67). – С.88-92.
10. Математические модели дидактического процесса / Т.П. Хлопова, Т.Л. Шапошникова, М.Л. Романова, А.Р. Ушаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 6 (64). – С. 107-112.

Контактная информация: azatimashev@yandex.ru

УДК 316.35

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ КРЕАТИВНОГО
ПОТЕНЦИАЛА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

Александр Дмитриевич Какухин, кандидат педагогических наук, профессор,

Иван Васильевич Коваль, доктор социологических наук, профессор,

Сибирский федеральный университет (СФУ),

г. Красноярск

Аннотация

Особенности социализации студентов обусловлены проектами их участия в реализации социального заказа «Создание конкурентоспособных предприятий и основ конкурентоспособности страны в целом». Для решения в этом аспекте социализационных проблем используется компетентностно-функциональная модель вузовского специалиста.

Ключевые слова: социализация, исследование, креативность, потенциал, конкурентоспособность специалиста.

**PEDAGOGICAL ANALYSIS OF THE FEATURES OF CREATIVE POTENTIAL IN
THE COURSE OF EDUCATION OF STUDENTS**

*Alexander Dmitrievich Kakukhin, the candidate of pedagogical sciences, professor,
Ivan Vasilyevich Koval, the doctor of sociological sciences, professor,
Siberian Federal University,
Krasnoyarsk*

Annotation

Peculiarities of socialization of students are determined by projects of their participation in realisation of the social order «Creating of competitive enterprises and foundations of the country's competitiveness as a whole». For the solution in this aspect of socialization problems, the competence-functional model of higher schools specialist has been applied.

Keywords: socialization, research, creativity, potential, competitiveness of specialist.

Становление подготовки конкурентоспособных специалистов в вузах страны, одна из актуальных задач высшей школы. Все образовательные учреждения должны скорректировать свои программы повысить качество подготовки специалиста, отвечающего требованиям работодателя. Для этого необходимо модернизация образовательных программ, включая туда современные технологии конкурентоспособных специалистов.

СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Общеизвестными показателями состояния совокупных показателей знаний и навыков у молодежи являются следующие:

- только 20% выпускников вузов трудоустраивается по профилю своей профессиональной подготовки формирования;
- только 25% выпускников вузов по специальностям менеджеров, бухгалтеров, психологов могут трудоустроиться по профилю своей подготовки;
- только 7% выпускников различных детдомовских учреждений более или менее успешно адаптируются к жизнедеятельности в обществе, а 93% становятся наркоманами, преступниками, которые пополняют затем тюрьмы;
- 700 тыс. детей является беспризорными, значительная часть детей вовлечена в криминальный или полукриминальный бизнес;
- около 5-6 млн. детей являются алкоголиками и наркоманами.

Эти факты и аргументы свидетельствует как о значительной сложности, так и запущенности проблем в воспитании молодежи в России.

Вуз рассматривается нами завершающим звеном первого этапа становления в жизни значительной части молодежи. Конечно, и после окончания вуза продолжается учеба. Так и делают многие, обучаясь 3 года в аспирантуре, а затем в докторантуре, либо периодически проходя какие-либо курсы повышения квалификации. Однако роль вуза в нашем анализе связывается с завершающей ступенью подготовки в плане получения образования, значительной части молодых людей.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

При исследовании состояния учебных процессов, представленных в разделе «Методология и организация конкретного исследования в сфере физической культуры» [2-5], нами использованы педагогические методы, наблюдения, интервью, контент-анализ, сравнительный анализ, метод разработки реферативных исследований, защита, социолого-тестовая оценка деятельности преподавателя. Обеспечена конгруэнтность авторских приоритетных изобретательских способов с классическими методиками и техниками проведения педагогических исследований. В результатах конгруэнтного анализа выделен необходимый социолого-диагностический аспект формирования социолого-управленческого потенциала, обоснована адаптация методов и способов в соответствии с

намеченными целями [3,5].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В программе исследования использовались рекомендации, представленные в [4], с точки зрения того, что приобретение знаний студентами осуществляется в качестве будущих специалистов-руководителей. С этих позиций представляют особый интерес полученные данные о креативном потенциале, о потенциале инновационного и изобретательского творчества студентов факультета физической культуры (Табл.1).

Таблица 1

Характеристика направленности креативного потенциала студентов факультета физической культуры и спорта СФУ (2009-2010 учебный год)

Область творческих поисков	Поток, в % (Юноши) 2курс/4 курс	Поток, в %(Девушки) 2курс/4 курс
1. Государство	7,7/22,2	- /16,7
2. Издания	7,7/ -	- /16,7
3. Коммуникации	7,7/ -	- /33,4
4. Образование	23,1/ -	- /50,0
5. Культура	7,7/-	- /16,7
6. Медицина	7,7/11,1	- /16,7
7. Наука	- / -	- /16,7
8. Общество	23,1/22,2	- /50,0
9. Учеба	15,4/11,1	- /66,7
10. Труд	30,8/22,2	- /33,4
11. Управление	53,8/22,2	20,0/50,0
12. Социология	15,4/ -	- /16,7
13. Философия	23,1/ -	- / -
14. Техника	23,1/22,2	- /16,7
15. Строительство	15,4/ -	- /16,7
16. Спорт	76,9/66,6	80,0/83,3
17. Экономика	7,7/11,1	20,0/ -
18. Менеджмент	15,4//11,1	- / -
19. Реклама	15,4/ -	- /66,7
20. Компьютерная техника	23,1/22,2	- / -
21. Человек	23,1/22,2	- /33,4
22. Экология	7,7/11,1	- /33,4
Интегральные данные креативного потенциала	116,5/92,2	84,85/172,6
Разрыв в %% на 2 курсе: на 37,87 % креативный потенциал у юношей выше, чем у девушек		
Разрыв в %% на 4 курсе: на 87,2 % креативный потенциал у девушек выше, чем у юношей		
Разрывы в интегральных значениях креативного потенциала юношей 2 и 4 курсов: 26,3% в пользу юношей 2 курса		
Разрывы в интегральных значениях креативного потенциала девушек 2 и 4 курсов: 2,03 раза % в пользу девушек 4 курса		

Примечание: При определении интегральных показателей применялись рекомендации, представленные в [1].

Согласно полученным данным, высокую готовность к участию в изменениях имеют юноши факультета в порядке убывания рангов: в спорте, управлении, труде. Девушки отличаются от юношей тем, что в их группе второе и третье место принадлежат «управлению» и «экономике».

По участию в изменениях в области экономики девушки опережают юношей почти в 3 раза. В то же время количество юношей готовых к вкладу в изменения в управление больше, чем девушек в 2,6 раза.

Так как авторы полагают, что данная информация имеет императивное значение для коррекции процесса подготовки, то важно для субъектов этого процесса необходимо иметь соответствующие аргументы. По нашему мнению, эту функцию должны выполнить интегральные данные о креативности респондентов, имеющих не только гендерные, но и профессиональные особенности (табл. 1).

Из полученных данных вытекает, что на факультете физической культуры и спорта как юноши 2, так и юноши 4 курса в ряде аспектов жизнедеятельности ограничены в своей творческой деятельности. Например, для юношей второго курса оказалась закрытой лишь одна область – это «наука», а для четвертого 9 из 22, а такие области, как «издание, коммуникации, образование, наука, социология, философия строительство, реклама», оказались для их креативного потенциала сложными, когда юноши 4 курса смогли определить их состояние. Однако исследовательский процесс не направлен только на констатацию этих возможностей креативности как у юношей 2 курса, так и 4 курса. Поэтому следует предположить, что в момент исследования юноши 4 курса отнеслись критично к уровню своей креативности к возможностям ее использования в целях совершенствования 9 указанных областей. Важно, что юноши 2 и 4 курсов выделяют спорт в качестве основного направления приложения своей креативности. Таким образом, они имеют представления о причинно-следственных связях, обуславливающих состояние вышеназванных аспектов жизнедеятельности общества.

Полученная информация о полной неготовности студентов-юношей к участию в изменениях во многих направлениях жизнедеятельности общества, по сути, выступает одной из важнейших детерминант их участия в учебном процессе вообще, а непосредственной проблематики в особенности. Безолагательность коррекции процесса обучения студентов 4 курса вытекает из того, что, если юноши не имеют креативности для изменений во многих аспектах изменений внешней среды, то они концентрируют свою креативность на спорте, не связывая ее с профессиональной деятельностью значительной группы предприятий и организаций. Запаздывание в профессиональной подготовке свидетельствует о том, что имеет место отставание в развитии их креативности. По этим основаниям юноши 4 курса оказались неготовыми к внесению креативного потенциала в ряд аспектов своей жизнедеятельности.

В отличие от юношей 4 курса второкурсники, формируемые специалисты – юноши факультета физической культуры и спорта, заявили о том, что они могут внести изменения во все исследуемые аспекты жизнедеятельности общества. В то же время юноши 2 курса, также как и юноши 4 курса подчеркнули, что они не готовы к своему участию в изменениях «науки».

Как видно юноши 2 курса факультета по уровню креативного потенциала отличаются своими возможностями от юношей 4 курса. Например, если группа юношей имеет творческий потенциал для внесения изменений во все аспекты жизнедеятельности общества (кроме науки), то юноши 4 курса вообще не имеют готовности для своего участия в большинстве областей общественной жизнедеятельности. Как видно, ведущие акценты приложения креативного потенциала у юношей и девушек совпадают. Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что профессиональный, а не гендерный аспект выступает определяющим в использовании креативного потенциала у студентов факультета физической культуры и спорта СФУ.

Можно отметить как тенденции роста, так и уменьшения представлений респондентов об использовании своей креативности в аспектах жизнедеятельности общества (табл. 2). Авторы полагают, что полученная информация имеет императивное значение для коррекции процесса усвоения знаний. По нашему мнению, эту функцию должны выполнить интегральные данные о креативности респондентов. С этих позиций вызывают интерес интегральные показатели изменений в креативности у респондентов в ходе учебного процесса (табл. 2).

Количественные показатели гендерных и профессиональных особенностей креативности студентов факультета физической культуры и спорта

Область творческих поисков	Поток, 2 курс в % Юноши/Девушки	Поток, 4 курс в % Юноши/Девушки
Интегральные данные креативного потенциала	116,5/84,9	92,2/172,6
Разрыв в %	На 37,2% креативный потенциал у юношей курса выше, чем у девушек	На 87,2% у девушек 4 курса выше, чем у юношей
Разрывы в потоках 2 и 4 курсов юношей	26,4% в пользу юношей 2 курса	
Разрывы в потоках 4 и 2 курсов девушек	2,03 раза в пользу девушек 4 курса	

ЛИТЕРАТУРА

1. Глазов, М.М. Управление персоналом : анализ и диагностика персонал-менеджмента / М.М. Глазов, И.П. Фирова, О.Н. Истомина. – СПб. : ООО «Андреевский издательский дом», 2007. – 251 с.
2. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева. – М. : Издательский центр «АКАДЕМА», 2001. – 240 с.
3. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов физической культуры / А.М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2009. – 544 с.
4. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры и спорта / С.Д. Неверкович. – М. : Физическая культура, 2006. – 528 с.
5. Столяров, В.И. Социология физической культуры и спорта / В.И. Столяров. – М. : Физическая культура, 2005. – 400 с.

Контактная информация: Tanya280111@mail.ru

УДК 355.233.231.1.

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Руслан Николаевич Калакуцкий, кандидат педагогических наук,
Юго-Западный государственный университет,
г. Курск*

Аннотация

В работе представлены результаты проведенного исследования по обоснованию педагогической модели военно-патриотического воспитания студенческой молодежи с использованием средств физической культуры. Экспериментально доказана высокая эффективность разработанной модели.

Ключевые слова: модель; студенческая молодежь; средства физической культуры; военно-патриотическое воспитание.

**PEDAGOGICAL MODEL OF MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENT
YOUTH WITH USAGE OF MEANS OF PHYSICAL CULTURE**

*Ruslan Nikolaevich Kalakutsky, the candidate of pedagogical sciences,
Southwest State University,
Kursk*

Annotation

The work presents the results of the conducted research on justification of the pedagogical model of military-patriotic education of student youth with usage of physical culture means. High efficiency of the developed model has been experimentally proven.

Keywords: model, student youth, physical training means, military-patriotic education.

Современное реформирование Российского общества сопровождается рядом негативных явлений, одним из которых является падение гражданских и морально-нравственных ориентиров среди студенческой молодёжи вузов. С либерализацией всех сфер жизни, принятием курса на построение правового государства и формированием гражданского общества, прежняя система воспитания студентов как будущих защитников Отечества была демонтирована. Возникла острая необходимость создания новой технологии военно-патриотического воспитания студенческой молодёжи с целью ее подготовки к воинской службе, основанной на исторически сложившихся духовно-нравственных, боевых, трудовых и культурных традициях, а также на новых конституционных ценностях РФ.

События последних лет подтвердили, что социальная дифференциация общества, девальвация духовных ценностей оказали негативное влияние на общественное сознание большинства социальных групп населения страны, в том числе и на студенческую молодёжь вузов. В общественном сознании студенческой молодёжи получили широкое распространение равнодушие, эгоизм, индивидуализм, цинизм, немотивированная агрессивность, неуважительное отношение к государству и его Вооружённым Силам. Проявляется устойчивая тенденция падения престижа военной службы. Размытость понятий «долг», «честь», «Отечество» внесли свой негативный вклад в морально-психологическое состояние призывников из числа выпускников гражданских вузов.

Неудовлетворительный уровень соматического и психического здоровья современной студенческой молодёжи, а также отсутствие положительной мотивации к прохождению военной службы после окончания вуза негативно влияют на пополнение рядов военнослужащих срочной службы [1-6]. По различным данным в Вооружённые Силы РФ можно призвать лишь от 11% до 15% общей численности выпускников вузов, состоящих на воинском учёте. Остальные освобождены по состоянию здоровья от призыва на воинскую службу или имеют отсрочку. Потери призывных ресурсов по причине негодности выпускников вузов к военной службе сегодня огромны. В этих условиях очевидна неотложность решения острейших проблем военно-патриотического воспитания студенческой молодёжи при подготовке ее к воинской службе.

В деле физического, гражданского и военно-патриотического воспитания студенческой молодёжи одно из первых мест может и должен занимать спорт. Именно регулярные занятия физической культурой, спортом и туризмом позволяют развивать у студентов лучшие черты характера, необходимые для воинской службы, а также улучшать состояние их здоровья, как физического, так и психического. Военно-патриотическое воспитание характеризуется специфической направленностью студенческой молодёжи на формирование у неё готовности к воинской службе, высокой личной ответственности за выполнение требований воинских уставов, убеждённости в необходимости развития военно-прикладных навыков, физических качеств и военно-профессиональных умений для успешного выполнения воинского долга в рядах Вооружённых Сил Российской Федерации.

Содержание военно-патриотического воспитания студенческой молодёжи вуза к воинской службе включает в себя морально-политическую подготовку; формирование психологической готовности к воинской службе; военно-техническую подготовку; развитие необходимых для воинской службы физических качеств и военно-прикладных навыков.

В результате проведённого опроса 137 специалистов в области воспитания, военно-прикладной физической культуры, спорта и туризма были выявлены организационно-педагогические условия, необходимые для повышения эффективности военно-патриотического воспитания студенческой молодёжи к воинской службе.

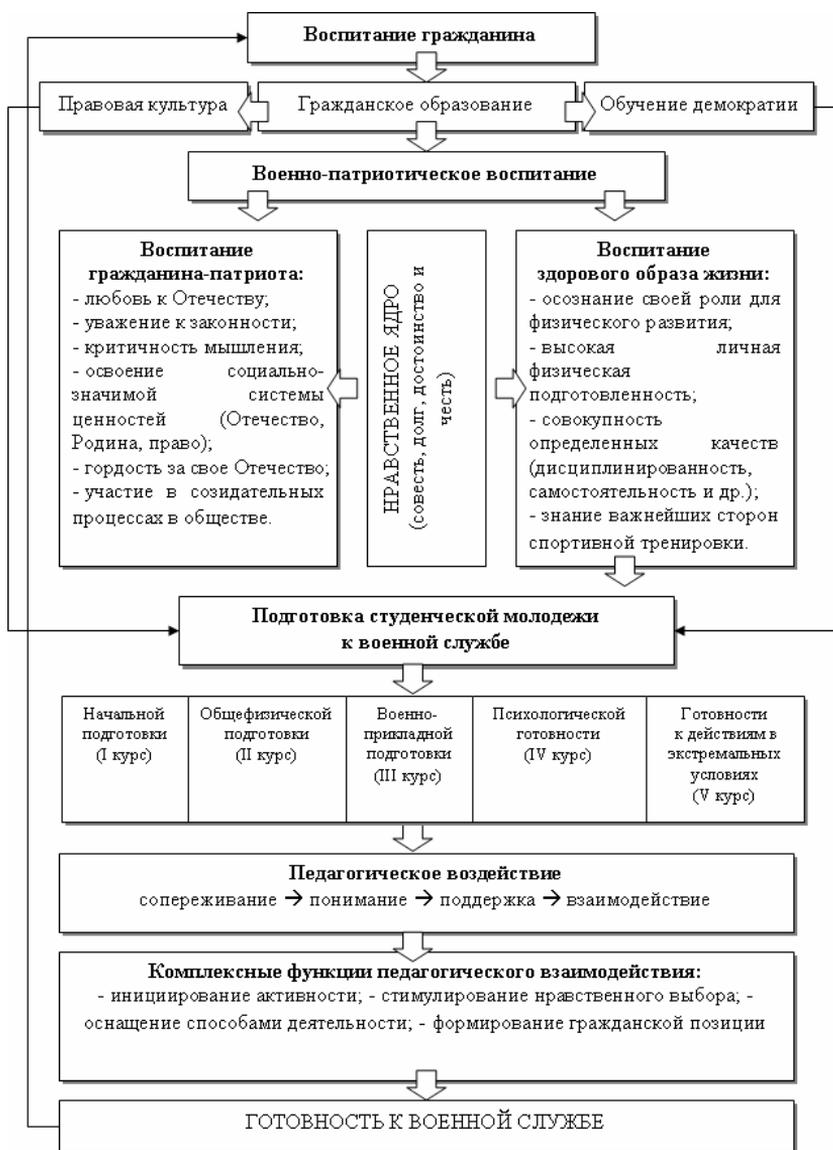


Рис. Педагогическая модель военно-патриотического воспитания студенческой молодежи с использованием средств физической культуры

К ним относятся: содержательные, включающие дополнение учебных программ по физической культуре и другим дисциплинам, материалом, учитывающим задачи военно-патриотического воспитания; структурно-организационные, включающие перераспределение функциональных обязанностей между членами педагогического коллектива кафедры физической культуры в соответствии с видоизменением целей и задач военно-патриотического воспитания студентов в процессе занятий спортом и туризмом; нормативные, включающие разработку необходимых документов, регламентирующих участие различных общественных структур вуза в военно-патриотическом воспитании студенческой молодежи; ресурсные, включающие научно-методическое обеспечение процесса формирования у студентов готовности к воинской службе, а также создание материально-технических, финансовых условий для организации работы по их военно-

патриотическому воспитанию; кадровые, включающие повышение профессионального уровня преподавателей кафедры физической культуры вуза через создание системы улучшения их методической подготовленности и самообразования, а также привлечение к процессу военно-патриотического воспитания психологов, военных, ветеранов спорта, участников Великой Отечественной войны и боевых действий в «горячих точках».

При обосновании педагогической модели военно-патриотического воспитания мы исходили из принципа соответствия этапов обучения установленным организационно-педагогическим условиям, необходимым для повышения эффективности военно-патриотического воспитания студентов. Поэтому разработанная педагогическая технология военно-патриотического воспитания студенческой молодежи вуза при подготовке к воинской службе с использованием средств физической культуры, включает пять этапов: начальной, общефизической, военно-прикладной подготовки; психической готовности к воинской службе; готовности к действиям в экстремальных условиях воинской службы (рис.). Показатели функционального состояния, физической подготовленности, развития военно-прикладных навыков, психологических и морально-волевых качеств, мотивационного компонента в структуре готовности к воинской службе, специальных знаний, умений и навыков военно-патриотической направленности были достоверно выше у студентов экспериментальной группы (ЭГ) по сравнению с контрольной (КГ) (табл. 1, 2).

Таблица 1

Изменение показателей физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп за опытный период

Наименование упражнений	Группы	Средние результаты	
		до эксперимента $\bar{x}_1 \pm m_1$	после эксперимента $\bar{x}_2 \pm m_2$
Бег на 3 км (мин, с)	ЭГ	12,46±0,26	12,20±0,14
	КГ	12,40±0,18	12,32±0,28
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	ЭГ	10,3±1,2	13,9±0,8
	КГ	10,2±1,3	12,1±0,9
Бег на 100 м (с)	ЭГ	14,8±0,3	14,1±0,2

Таблица 2

Изменение показателей развития социально значимых качеств, необходимых для воинской службы у студентов контрольной и экспериментальной групп за опытный период (по 9-балльной шкале)

Наименование качеств	Группы	Средние значения показателей	
		до эксперимента $\bar{x}_1 \pm m_1$	после эксперимента $\bar{x}_2 \pm m_2$
Способность к межличностной коммуникации	ЭГ	7,3±0,3	7,9±0,3
	КГ	7,4±0,6	7,3±0,5
Социальная активность	ЭГ	6,7±0,4	7,6±0,2
	КГ	6,6±0,5	7,0±0,4
Уверенность в своих силах	ЭГ	7,1±0,7	8,2±0,3
	КГ	7,2±0,3	7,6±0,7
Настойчивость и упорство в достижении поставленной цели	ЭГ	6,5±0,4	7,9±0,4
	КГ	6,6±0,5	7,0±0,5
Выдержка и самообладание	ЭГ	6,7±0,7	7,8±0,2
	КГ	6,8±0,4	7,2±0,3
Смелость и решительность	ЭГ	7,0±0,5	8,0±0,5
	КГ	7,1±0,4	7,2±0,4
Дружелюбие	ЭГ	8,2±0,7	8,3±0,2
	КГ	8,2±0,5	8,2±0,3

Так мотивационный компонент (желание служить в Вооружённых Силах РФ) в конце педагогического эксперимента составил в ЭГ – 87%, а в КГ – 31%.

Объективным показателем высокой эффективности разработанной технологии военно-патриотического воспитания студенческой молодёжи при подготовке к воинской службе явились полученные отзывы из войск на студентов, которые отслужили срочную службу. В экспериментальной группе положительных отзывов было получено 87,3%, в то время как в контрольной группе таких отзывов было лишь 37,7%. Таким образом, разработанная педагогическая модель военно-патриотического воспитания студентов с использованием средств физической культуры при подготовке к воинской службе показала высокую эффективность.

Разработанная педагогическая модель военно-патриотического воспитания студенческой молодежи была проверена в ходе педагогического эксперимента. Результаты проведённого педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной модели военно-патриотического воспитания студенческой молодежи к воинской службе с использованием средств физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамов, А.В. Становление и развитие современного российского патриотизма как явление политического сознания : автореф. дис. ... канд. философ. наук / Абрамов А.В. – М., 2001. – 24 с.
2. Беспалова, Т.М. Патриотизм в современном российском политическом процессе : автореф. дис. ... канд. полит. наук / Беспалова Т.М. – Ростов н/Д., 2004. – 21 с.
3. Ильин, Н.И. Формирование патриотических отношений у студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ильин Н.И. – Тамбов, 2003. – 22 с.
4. Кузнецов, А.В. Культура патриотизма как фактор консолидации российского общества : автореф. дис. ... канд. социол. наук / Кузнецов А.В. – М., 2004. – 21 с.
5. Никова, М.А. Формирование патриотизма у российского студенчества : автореф. дис. ... канд. социол. наук / Никова М.А. – М., 2004. – 27 с.
6. Новиков, А.В. Государственно-патриотическое воспитание студенческой молодёжи Москвы (1992-2004 гг.) : автореф. дис. ... канд. ист. наук / Новиков А.В. – М., 2005. – 23 с.

Контактная информация: sdd-bae@mail.ru

УДК 796.8

РАЦИОНАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БОРЦОВ-САМБИСТОВ

*Павел Валентинович Кващук, доктор педагогических наук, профессор,
Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры (ВНИИФК),
Москва,*

Анатолий Карпович Ефремов, доцент,

*Ирина Николаевна Маслова, кандидат педагогических наук, доцент,
Воронежский государственный институт физической культуры*

Аннотация

В статье рассматриваются актуальные проблемы построения и содержания тренировочных нагрузок юных борцов-самбистов.

Ключевые слова: юные спортсмены, управление учебно-тренировочным процессом, годичный макроцикл.

**RATIONAL COMBINATION OF THE TRAINING LOADS IN PREPARATION OF
YOUNG SAMBO FIGHTERS**

Pavel Valentinovich Kvashuk, the doctor of pedagogical sciences, professor,

The All-Russia Scientific Research Institute of Physical Training, Moscow,

Anatoly Karpovich Efremov, the senior lecturer,

Irina Nikolaevna Maslova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

The Voronezh State Institute of Physical Training

Annotation

The article analyzes the actual problems of formulating and content of training loads for the young sambo fighters.

Keywords: young athletes, management of educational-training process, year macro cycle.

Неуклонно возрастающий уровень спортивных достижений в спортивной борьбе, напряженная конкуренция на мировой арене, частые изменения правил соревнований ставят вопрос качественной подготовки квалифицированных спортсменов.

Многолетний опыт тренерской работы показывает, что в подготовке юных борцов на базе технико-тактической подготовленности имеются значительные резервы. К ним можно отнести стили ведения поединков в комбинационном варианте (с одного захвата выполнять несколько вариантов технических действий), а не обучение отдельным техническим действиям (приемам) в стойке и в партере, а также сочетание нагрузок различной преимущественной направленности на этапах годичного цикла тренировки.

В настоящее время важнейшей проблемой спортивной борьбы является разработка и обоснование эффективного тренировочного процесса без перенапряжения функционального резерва организма юного спортсмена. В многообразии факторов, определяющих возможность достижения высших спортивных результатов в борьбе, основополагающая фундаментальная роль принадлежит построению и содержанию тренировочных нагрузок в подготовке борцов-самбистов 15-16 лет на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Целью исследования является обоснование рационального сочетания тренировочных нагрузок в подготовке борцов-самбистов 15-16 лет на учебно-тренировочном этапе подготовки.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в течение 3-х лет при участии юных борцов-самбистов 15-16 лет в количестве 47 человек. Были изучены различные варианты применения средств скоростно-силовой подготовки в годичном макроцикле и их влияние на организм занимающихся.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

В спортивной научно-методической литературе подробно представлены методические аспекты технико-тактической и соревновательной подготовки [1,5,8].

Анализируя результаты контрольных соревнований, данные динамики функциональной подготовленности и особенно результаты основных соревнований юных борцов-самбистов, ряд авторов считает, что традиционное планирование нагрузок не способствует достижению более высоких результатов в основных стартах сезона [3,4,6].

Анализ соревновательной деятельности юных борцов-самбистов 15-16 лет показывает, что для эффективной реализации технических действий необходима способность к «взрывным усилиям», которая развивается в процессе скоростно-силовой подготовки.

Одним из наиболее эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности спортсменов-борцов является концентрированное планирование средств развития быстроты и силы на этапе базовой подготовки в сочетании с последующим эта-

пом реализации отставленного тренировочного эффекта [2].

Целесообразность применения такого планирования средств скоростно-силовой направленности в спортивной борьбе была экспериментально обоснована в исследованиях В.Г. Пашинцева [7]. Рекомендации по продолжительности этапа концентрации средств развития быстроты и силы (8-12 недель) и последующего этапа реализации отставленного тренировочного эффекта (10-14 недель) эффективны в подготовке квалифицированных борцов. Но календарь соревнований юных борцов не так насыщен. Что использовать этапы концентрации средств скоростно-силовой подготовки столь значительной продолжительности не совсем целесообразно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В годичном тренировочном цикле юных борцов средства скоростно-силовой подготовки применяются эпизодически и не связываются с показателями соревновательной деятельности. Они планируются равномерно в недельных микроциклах после разминки и в конце тренировочного занятия после совершенствования техники. За 2-3 недели до начала соревнований скоростно-силовая подготовка прекращается.

Применение в тренировке серий занятий «развивающего» или «стабилизирующего» характера целесообразно использовать при подготовке спортсмена к соревнованиям.

После выполнения специальных упражнений в «развивающем» режиме у спортсмена, по прошествии 3-4-х дней, наблюдается прирост специальной работоспособности, что можно использовать для совершенствования техники в данный период и улучшить динамику ее надежности.

Для совершенствования специальной скоростно-силовой подготовленности целесообразно:

- развивать взрывные способности отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении атакующих действий;
- повышать взрывную силу в отдельных фазах атакующих действий;
- совершенствовать силу и скорость атакующих действий в целом.

После нагрузок, вызывающих острое утомление у борцов целесообразно на следующий тренировочный день планировать нагрузки с низкой интенсивностью и игровой направленностью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Валеев, Р.Г. Повышение технико-тактического мастерства борцов на основе совершенствования комбинационного стиля ведения поединков : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Валеев Р.Г. – СПб., 2007. – 22 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Вонорбао, В.Н. Управление процессом скоростно-силовой подготовки студентов-борцов с использованием методов экспресс-контроля : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Вонорбао В.Н. – Хабаровск, 2006. – 24 с.
4. Газиявдибиров, М.Г. Структура средств скоростно-силовой направленности на этапах предсоревновательной подготовки борцов высших разрядов вольного стиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Газиявдибиров М.Г. – М., 2006. – 22 с.
5. Климов, К.В. Содержание и методика технико-тактической подготовки спортсменов в комплексных единоборствах : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Климов К.В. – СПб., 2007. – 23 с.
6. Остроумов, В.Н. Спортивная ориентация и тренировка юных борцов на этапе начальной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Остроумов В.Н. – Тула, 2004. – 23 с.
7. Пашинцев, В.Г. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов при переходе из

учебно-тренировочных групп в группы спортивного совершенствования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Г. Пашинцев. – М. :РГАФК, 1995. – 24 с.

8. Прошин, М.С. Методика поэтапного обучения борцов 13-15 лет броскам в партере на основе использования технических средств : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Прошин М.С. – Малаховка, 2007. – 21 с.

Контактная информация: gra4ev_n@mail.ru

УДК 796.8

О НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ПРОЯВЛЕНИЯ СИЛЫ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

*Алексей Викторович Козляков, преподаватель,
Краснодарский университет МВД России*

Аннотация

В статье показано, что сила у борцов вольного стиля проявляется в условиях утомления различной степени.

Ключевые слова: борцы вольного стиля, сила, утомление.

UPON SOME FEATURES OF THE DISPLAY OF STRENGTH AMONG THE FREE STYLE WRESTLERS

*Alexey Viktorovich Kozljakov, the teacher,
The Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

Annotation

The article shows that strength among the freestyle wrestlers is displayed in the conditions of exhaustion of various degree.

Keywords: freestyle wrestlers, strength, exhaustion.

ВВЕДЕНИЕ

Эффективность соревновательной двигательной деятельности борцов вольного стиля во многом определяется проявлением различных силовых способностей. Это обусловило интерес специалистов к проблемам силовой подготовки в борьбе [1-3 и др.]. В то же время многие разделы методики силовой подготовки борцов вольного стиля разработаны фрагментарно.

Одним из необходимых условий построения эффективной методики силовой подготовки является наличие знаний об условиях проявления тех или иных силовых способностей в соревновательной двигательной деятельности. Так, в значительной степени может определять содержание и направленность силовой подготовки наличие той или иной степени утомления при осуществлении соревновательной двигательной деятельности. Для заключения о необходимости внесения коррекций в силовую подготовку в этом случае необходимы знания следующего рода: 1) приводит ли соревновательная двигательная деятельность к утомлению; 2) специфичны ли проявления тех или иных силовых способностей в неутомленном и утомленном состоянии.

В этой связи представляет интерес сравнение показателей выносливости (как способности противостоять утомлению) у борцов различной квалификации и выявление специфичности различных силовых способностей в неутомленном и утомленном состоянии. Поэтому целью исследования являлось сравнение показателей выносливости у борцов вольного стиля различной квалификации, выявление влияния на силовые способности утомления и взаимосвязи между показателями силовых способностей в неутомленном и утомленном состоянии.

Предполагалось следующее: 1) если у борцов более высокой квалификации будет

зафиксирован более высокий уровень аэробной подготовленности (что является следствием тренировочного процесса и отбора), то проявление силовых способностей (в том числе и скоростно-силовых, и собственно-силовых) на фоне утомления в вольной борьбе при современных правилах соревнований будет доказано; 2) если между показателями силовых способностей в неутомлённом и утомлённом состоянии будет зафиксирована сильная взаимосвязь, то силовая подготовка не требует коррекции; если же между показателями силовых способностей в утомлённом и неутомлённом состоянии существует слабая взаимосвязь, то это подтверждает специфичность соответствующих способностей и требует внесения корректив в силовую подготовку.

МЕТОДИКА

С целью установления особенностей проявления силы в вольной борьбе у борцов различной квалификации был сравнён показатель, характеризующий аэробную выносливость. Для этого использовался тест, разработанный фирмой Полар безнагрузочный тест, результат которого, индекс аэробной подготовленности (ИАП), аналогичен относительному показателю максимального потребления кислорода, широко признанному специалистами в качестве одного из показателей, лимитирующих аэробную выносливость [4-6]. Особая ценность этого теста в том, что он не связан с физической нагрузкой: как известно корректное тестирование аэробной выносливости требует высокой мотивированности испытуемых и проявления волевых качеств, чего было бы трудно добиться в неспецифических тестах от борцов особенно высокой квалификации.

В первом эксперименте, задачей которого являлось сравнение уровня аэробной подготовленности борцов различной квалификации, приняли участие:

- 44 спортсмена массовых разрядов (МР) (возраст $15,5 \pm 0,82$ лет, рост $163 \pm 4,1$ см, вес $60,0 \pm 4,79$ кг);
- 32 спортсмена, имеющих квалификацию "кандидат в мастера спорта" (КМС) (возраст $15,9 \pm 0,66$, рост $163 \pm 4,1$ см, вес $61,3 \pm 4,72$ кг);
- 12 борцов, имеющих звание "Мастер спорта" (МС) (возраст $16,8 \pm 0,75$ лет, рост $163 \pm 4,3$ см, вес $62,3 \pm 4,31$ кг).

Во втором эксперименте, задачей которого являлось выявление специфичности проявления силовых способностей в состоянии утомления и неутомлённом состоянии, приняли участие 76 борцов вольного стиля (возраст $15,6 \pm 0,78$ лет; рост $163 \pm 4,1$ см, вес $60,5 \pm 4,78$ кг), имеющих квалификацию от второго разряда до КМС. Производилось тестирование двух показателей специальной скоростно-силовой подготовленности и двух показателей специальной собственно-силовой подготовленности до и после бега на 5 км в аэробном режиме (ЧСС 130 уд/мин). В качестве показателей скоростно-силовой подготовленности использовались тесты "метание гири вперёд" и "10 бросков подворотом", а в качестве показателей собственно силовой подготовленности – "жим лёжа" и "становая тяга".

Для оценки достоверности различий выборочных статистических показателей применялся однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA). Для определения тесноты и направленности взаимосвязи показателей силовой подготовленности борцов в неутомлённом состоянии и состоянии утомления от работы аэробного характера применялся корреляционный анализ: рассчитывался коэффициент корреляции Брава-Пирсона.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В результате первого эксперимента было установлено, что показатель аэробной подготовленности значительно выше у борцов вольного стиля, имеющих более высокую квалификацию (рис. 1).

Так, ИАП оказался достоверно выше у борцов, имеющих квалификацию "КМС", чем у борцов массовых разрядов, находящихся на этапе углубленной спортивной специа-

лизации, а у борцов, имеющих квалификацию "МС", – достоверно выше, чем у борцов КМС при одинаковом уровне значимости "0,001".

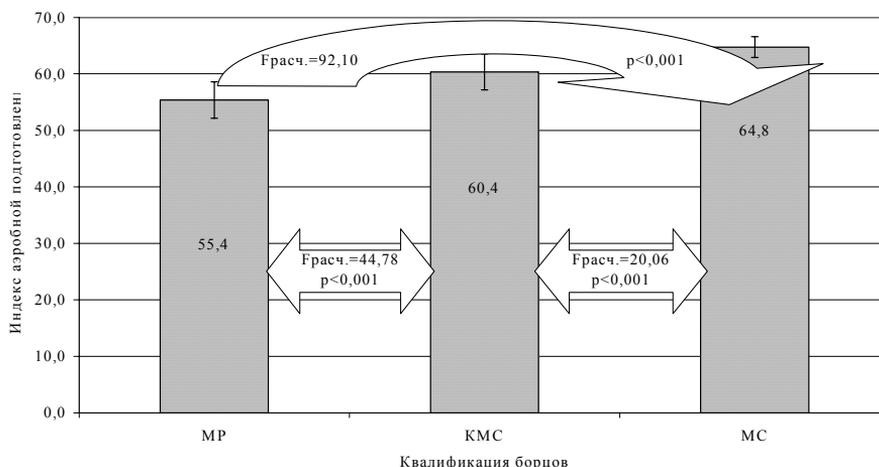


Рис. 1. Величины индекса аэробной подготовленности у борцов различной квалификации (на стрелках приведены расчётные величины F-критерия по данным однофакторного дисперсионного анализа). Критические значения F-критерия следующие: $F_{0,05}=3,97$, $F_{0,01}=7,13$, $F_{0,001}=12,11$

Естественно, что ИАП у борцов МС оказался достоверно выше, чем у борцов массовых разрядов при уровне значимости "0,001". Результаты эксперимента позволяют считать доказанным, что для успешной соревновательной двигательной деятельности в вольной борьбе при современных правилах соревнований значимым фактором является уровень аэробной выносливости. Иными словами, силовые способности, в том числе различные разновидности скоростно-силовых способностей и собственно-силовые способности, могут проявляться как в неустойчивом состоянии (в начале схватки), так и в состоянии утомления (в конце схватки).

Как следует из анализа данных таблицы 1, после бега на 5 км у обследованных борцов заметно снизились только результаты в жиме лёжа.

Таблица 1

Результаты тестов скоростно-силовых и собственно-силовых способностей у борцов вольного стиля до и после бега на 5 км в аэробном режиме

Тесты	Результаты ($\bar{x} \pm \delta$)		Достоверность различий*
	до бега	после бега	
метание гири вперёд, см	445±72,2	441±72,7	0,11 ($p>0,05$)
10 бросков подворотом, с	25,1±2,41	25,4±2,40	0,57 ($p>0,05$)
жим лёжа, кг	66±2,9	63±2,3	4,12 ($p<0,05$)
становая тяга, кг	104±12,9	101±12,9	1,64 ($p>0,05$)

*Приведены расчётные величины F-критерия по данным однофакторного дисперсионного анализа и вероятность ошибки отклонения нулевой гипотезы (в скобках). Граничные значения F-критерия следующие: $F_{0,05}= 3,90$, $F_{0,01}= 6,81$, $F_{0,001}= 11,27$.

Именно в этом тесте зафиксирована наибольшая величина снижения результатов (рис. 2). В остальных тестах скоростно-силовой и собственно силовой подготовленности величины снижения результатов невелики, а различия до и после бега недостоверны (рис. 2, табл. 1). Между тем, как следует из анализа данных табл. 2, между рассматривавшимися показателями скоростно-силовых и собственно-силовых способностей до и после бега на 5 км у борцов вольного стиля наблюдается сильная взаимосвязь.

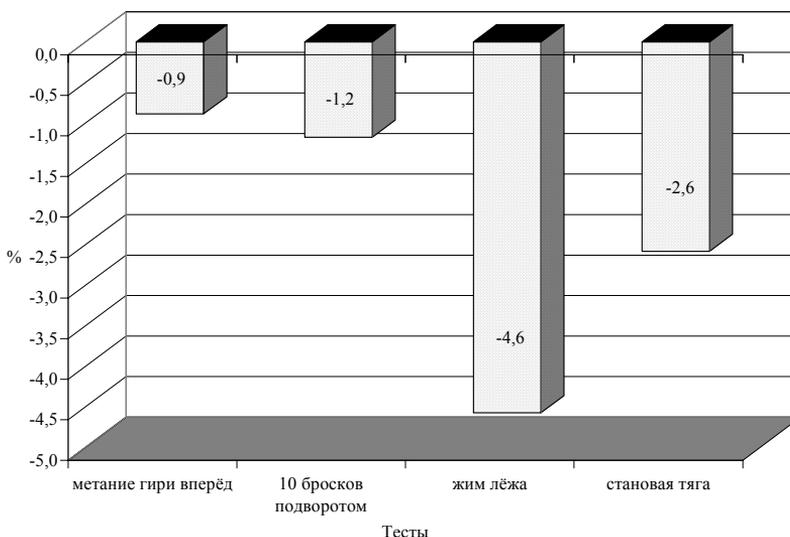


Рис. 2. Величины снижения результатов в тестах скоростно-силовых и собственно-силовых способностей у борцов вольного стиля после бега 5 км

Таблица 2

Взаимосвязь показателей скоростно-силовых и собственно силовых способностей у борцов вольного стиля до и после бега на 5 км (n=76)

Тесты	Выборочный коэффициент корреляции (r)	Доверительный интервал (0,95)
метание гири вперёд	0,997	0,984 <math>< p < 0,993</math>
10 бросков подворотом	0,993	0,984 <math>< p < 0,993</math>
жим лёжа	0,970	0,953 <math>< p < 0,981</math>
становая тяга	0,987	0,969 <math>< p < 0,987</math>

Столь высокие выборочные коэффициенты корреляции, как зафиксированные в эксперименте, позволяют с большой долей вероятности утверждать, что и в генеральной совокупности между рассматриваемыми показателями скоростно-силовых и собственно-силовых способностей в неутомлённом состоянии и состоянии утомления будет обнаружена сильная взаимосвязь. Иными словами, борцы, показывающие более высокие результаты в тестах скоростно-силовой и собственно-силовой подготовленности в неутомлённом состоянии, показывают более высокие результаты и в состоянии утомления.

ВЫВОДЫ

Более квалифицированные борцы вольного стиля обладают более высоким уровнем аэробной подготовленности, что позволяет считать, что силовые способности в вольной борьбе проявляются как в неутомлённом состоянии (в начале схватки), так и в утомлённом состоянии.

Между показателями скоростно-силовых и собственно-силовых способностей в неутомлённом состоянии и состоянии утомления от работы аэробного характера у борцов вольного стиля существует сильная статистическая взаимосвязь. Это позволяет считать, что показатели скоростно-силовых и собственно силовых способностей в неутомлённом состоянии и состоянии утомления не имеют специфики. Следовательно, для развития способности к проявлению больших величин силы в краткие промежутки времени и максимальных величин силы в состоянии утомления нет необходимости применять специализированные средства и методы, достаточно применения традиционных средств и методов скоростно-силовой и собственно силовой подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Газиявдибиров, М.Г. Структура средств скоростно-силовой направленности на этапах предсоревновательной подготовки борцов высших разрядов вольного стиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Газиявдибиров М.Г. ; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – М., 2006. – 23 с.
2. Бурякин, Ф.Г. Педагогический контроль силы и выносливости отдельных групп мышц борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бурякин Ф.Г. ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М., 1986. – 25 с.
3. Козляков, А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 9 (67). – С. 43-47.
4. Спортивная физиология : учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. Я.М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
5. Уилмор, Дж.Х. Физиология спорта / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 504 с.
6. Фарфель, В.С. Современные проблемы физиологии спортивной тренировки : доклад д-ра биол. наук проф. В.С. Фарфеля / В.С. Фарфель. – М. : [б.и.], 1961. – 30 с.

Контактная информация: avkzlkv@mail.ru

УДК 159.922; 159.922.6; 159.923

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОБОСНОВАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ
(МОДЕЛЬ) СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ В ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Ирумия Галимжановна Коротенкова, аспирант,

Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы,

Юрий Александрович Парфенов, кандидат медицинских наук, научный сотрудник,

Специальное предприятие «Новое поколение», г. Санкт-Петербург,

Наталья Александровна Белевич, соискатель,

Санкт-Петербургская академия управления и экономики

Аннотация

С системных позиций приведены теоретическое обоснование и психологические механизмы (модель) социализации детей в дошкольном образовательном учреждении. Описаны и детализированы современные представления о структуре процесса социализации ребенка, представлены связи между механизмами, факторами и ресурсами социализации.

Ключевые слова: адаптация, дошкольное учреждение, социализация, среда социализации, факторы социализации.

**THEORETICAL JUSTIFICATIONS AND PSYCHOLOGICAL MECHANISMS
(MODEL) OF SOCIALIZATION OF CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATIONAL
INSTITUTIONS**

Irumija Galimzhanovna Korotenkova, the post-graduate student,

St.-Petersburg State Institute of Psychology and Social Work,

Yury Aleksandrovich Parfyonov, the candidate of medical sciences, research assistant,

The special enterprise «New generation», St.-Petersburg,

Natalia Aleksandrovna Belevich, the competitor,

St.-Petersburg Academy of Management and Economy

Annotation

The system approach has given a theoretical basis and psychological mechanisms (model) of the socialization of children in preschool educational institutions. The article describes and itemizes modern

ideas of the structure of the process of socialization of a child. It also presents the relationship between the mechanisms, factors and resources of socialization.

Keywords: adaptation, pre-school institution, socialization, socialization environment, socialization factors.

Преобразования, происходящие на современном этапе в России, поставили новые задачи перед дошкольными образовательными учреждениями. В «Программе развития воспитания в системе образования России» (2005-2015 гг.) отмечается, что они должны создавать условия для конструктивных процессов социально-личностного развития ребенка, расширения сферы его общения, формирования навыков социальной адаптации, коммуникативной компетентности, обеспечивать психическое, социальное здоровье и эмоциональное благополучие воспитанников.

Несмотря на значительное количество работ посвященных социализации детей, подавляющее их большинство носит постановочный характер, рассматривает явления социализации в русле более широкой проблематики и не имеет эмпирической верификации. Систематических исследований процессов социализации и десоциализации с выходом на прикладные, значимые для психологической практики результаты, выполнено крайне мало. Сложный характер феномена социализации детей в дошкольных образовательных учреждениях оставляет нерешенными многие концептуальные и смежные вопросы.

Теоретические основы проблемы социализации детей в дошкольных образовательных учреждениях тесно связаны с проблемой социальной адаптации – итога процесса изменений социальных, социально-психологических, морально-психологических, экономических и демографических отношений в обществе, приспособление к социальной среде [2].

Сущностный смысл социализации детей в дошкольных образовательных учреждениях раскрывается на пересечении таких ее процессов, как интеграция, саморазвитие и самореализация. С содержательной же стороны для личности социализация есть продукт пересечения действия трех факторов: 1) врожденных механизмов; 2) социальных условий; 3) сознательного, направленного образования, обучения и воспитания.

Однако, социализация призвана не только обеспечить постоянное личностное развитие (успешная социализация) – это сложный, противоречивый, динамичный процесс, который, особенно в случае младшего школьного возраста, сопровождается кризисами. Одни кризисы удается преодолеть, другие нет. Ребенок в дошкольных образовательных учреждениях не всегда может справиться с кризисом социализации, и развитие его личности идет, как правило, по не строго детерминированной траектории [1].

Из вышесказанного следует, что социализация не всегда бывает успешной. Более того, ее результат практически никогда не достигает идеала, как на социальном, так и на личностном уровне, а само общество, его социальные институты и организации не реализуют сполна свои социализационные функции, сопровождая детей в дошкольных образовательных учреждениях. Всегда остается некоторый неиспользованный резерв возможностей. В рамках социализации детей в дошкольных образовательных учреждениях преобладают неопределенные влияния на личность, в результате в ней формируются и проявляются невротические черты характера. Практика показывает, что социализация детей в дошкольных образовательных учреждениях имеет отклонение. Оно определяется несоответствием социализации как объективного и субъективного процесса сложившейся в данном обществе на конкретном историческом этапе социализационной норме. Оценить глубину и масштабность специфики социализации сложно. При ее анализе психолог располагает эмпирически фиксируемыми характеристиками, но значительная часть явлений остается вне поля зрения исследователя. Тем не менее, можно выявить достаточно много параметров социализации в дошкольных образовательных учреждениях, которые позволят дать ей адекватную оценку [3-5].

Это определяет высокую социальную значимость и необходимость постоянного совершенствования системы, средств и способов сопровождения социализации личности детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Имеющиеся в литературе данные указывают на эффективность различных средств психологического сопровождения детей в дошкольных образовательных учреждениях, что подтверждает сложность и многоуровневость механизмов их социализации [2, 6].

Пусковым механизмом для развития процесса социализации личности ребенка, в том числе социализации ребенка в дошкольных образовательных учреждениях, являются факторы социализации, которые мы классифицируем на факторы неживой природы и биологические факторы, которые в свою очередь, представлены макро- и микросоциальными факторами и психологическими особенностями (рис. 1). Кроме того, психологические особенности в соответствии с подходом К.К. Платонова представлены биопсихическими свойствами и особенностями психических процессов.

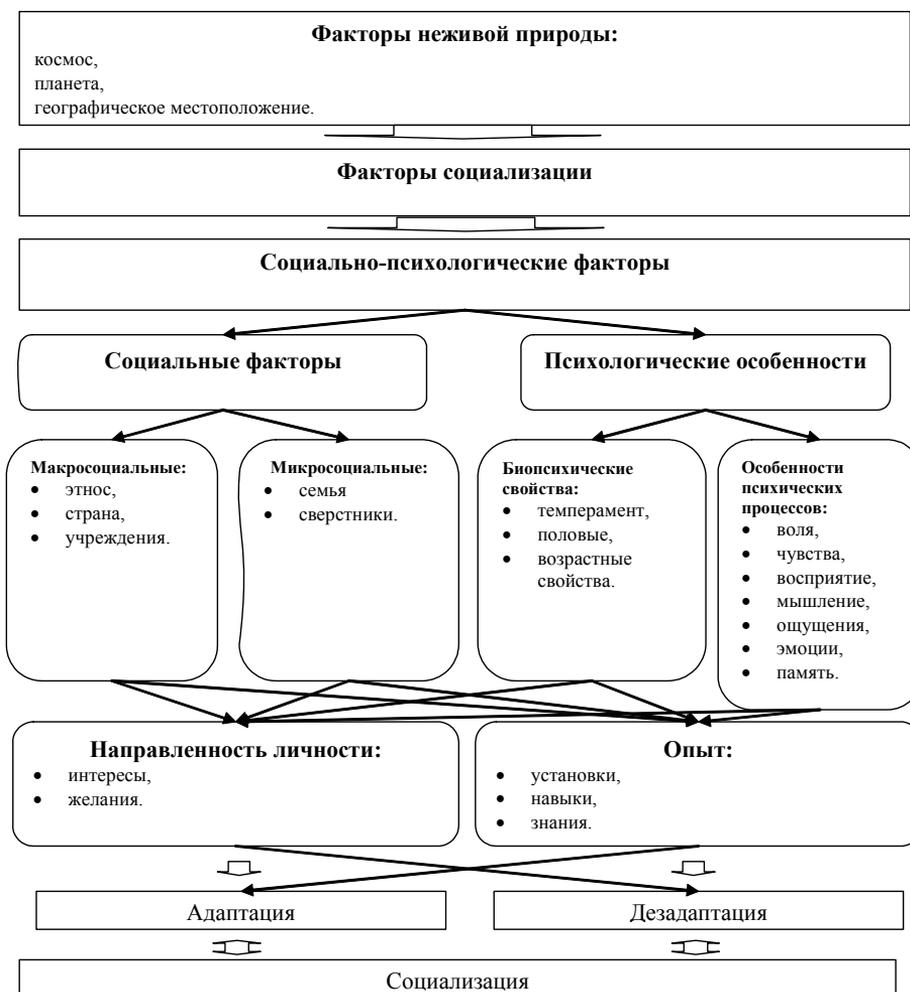


Рис. 1. Модель развития социализации

Из приведенного рис. 1 видно, что факторы социализации «запускают» механизмы адаптационных процессов. При их недостаточности возникает социально-психологическая дезадаптация личности и как следствие – кризисное развитие личности – отклоняющаяся социализация.

В результате теоретических и экспериментальных исследований было показано, что для социализации ребенок использует собственные механизмы социализации на основе имеющегося у него личного опыта и психологических резервов (личностные ресурсы или ресурсы социализации) [2–5]. Поэтому социализацию стали рассматривать как результат взаимодействия механизмов социализации и личностных-ресурсов – ресурсов социализации (рис. 2).

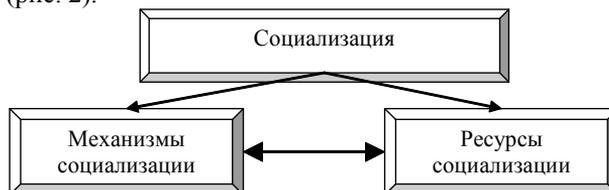


Рис. 2. Основные компоненты социализации

В настоящее время используемые ребенком механизмы социализации подразделяются на активные и пассивные, адаптивные и дезадаптивные (рис. 3).

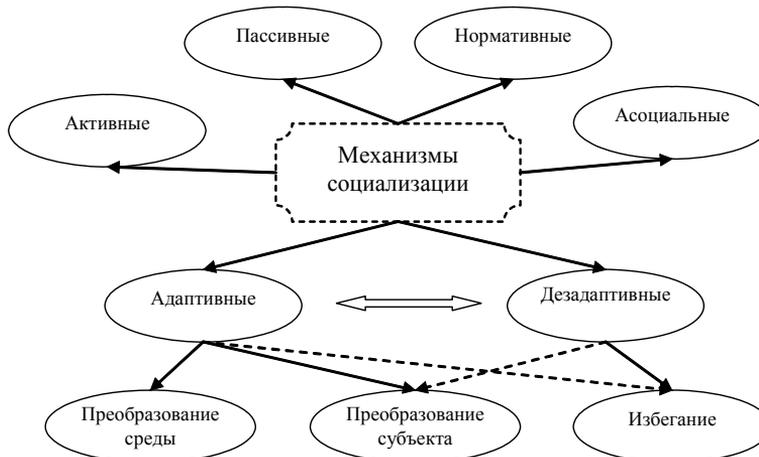


Рис. 3. Механизмы социализации

К активным механизмам относят механизм «разрешение проблем» – адаптация окружающей среды под требования личности и активное моделирование личности под требования окружающей среды как базисные механизмы социализации, включающие все варианты поведения человека, направленные на разрешение проблем или фрустрирующей ситуации.

К пассивному механизму социализации относятся варианты поведения, включающего базисный механизм «избегание», хотя некоторые формы избегания могут носить и активный характер.

Адаптивные механизмы приводит к устойчивой адаптированности личности в типичных проблемных ситуациях без патологических изменений ее структуры и, одновременно, без нарушений норм той социальной группы, в которой протекает активность личности.

Дезадаптивные механизмы социализации способствуют формированию психопатических черт личности, которые полностью или частично осуществляются с помощью патологических механизмов и форм поведения и приводят к образованию патологических комплексов характера, входящих в состав невротических и психотических синдромов. Кроме того, различают нормативные (социально-ориентированные) и асоциальные механизмы социализации. К числу асоциальных относятся противоправные действия,

преступления, наркомании и т. п. Как результат взаимодействия личности со средой формируется отклоняющаяся социализация – процессы социализации, которые обеспечивают удовлетворение потребностей личности в данной группе или социальной среде, в то время как ожидания остальных участников социального процесса не оправдываются таким поведением.

Ресурсы социализации мы классифицируем на три основные группы – макросоциальные (макросредовые), микросоциальные (микросредовые) и личностные (индивидуально-психологические) (рис. 4).

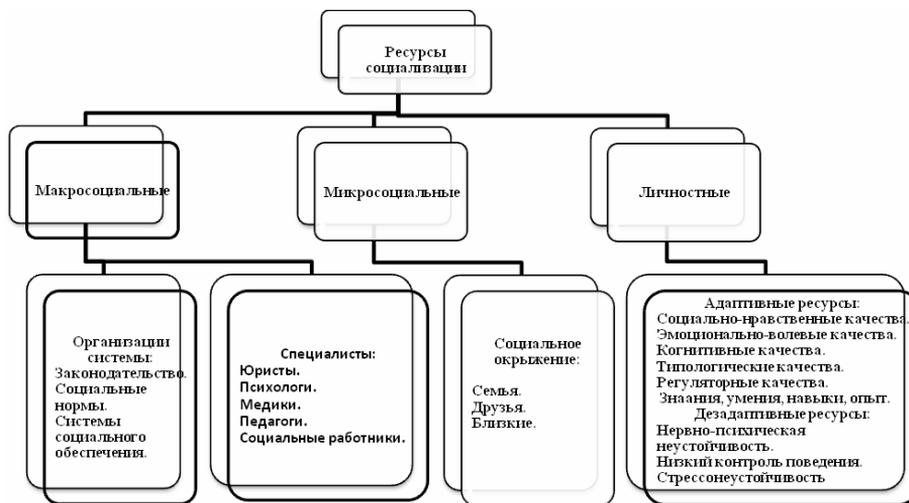


Рис. 4. Основные группы и компоненты ресурсов социализации

В свою очередь макросредовые можно подразделить на два уровня. 1-й – это уровень организации системы, включающий социальные нормы, правила, системы социальной защиты, воспитания, социального, правового и медицинского обеспечения. 2-й – это уровень специалиста, к числу которых относим психологов, педагогов, медработников, социальных работников.

Микросоциальные (микросредовые) ресурсы, прежде всего, включают семью, близких, друзей, т. е. социально-поддерживающую сеть.

К личностным адаптивным (индивидуально-психологическим) ресурсам социализации относят:

- социально-нравственные качества (Я-концепция, мотивация, моральная нормативность);
- эмоционально-волевые качества (волевой контроль поведения, психологическую устойчивость личности, локус контроля, эмпатию, способность оказывать и воспринимать социальную поддержку);
- когнитивные качества (уровень когнитивного развития, резервы психических функций);
- типологические (тип ВНД, силу, уравновешенность, подвижность нервных процессов) и регуляторные качества (знания, умения, навыки, опыт).

К личностно-средовым дезадаптивным ресурсам социализации относим нервно-психическую неустойчивость, низкий волевой контроль поведения, а также психологические особенности личности, обеспечивающие стрессонеустойчивость – дезадаптационный потенциал.

Таким образом, психологический механизм социализации детей в дошкольном образовательном учреждении можно отразить в виде модели, представленной на рис. 5.

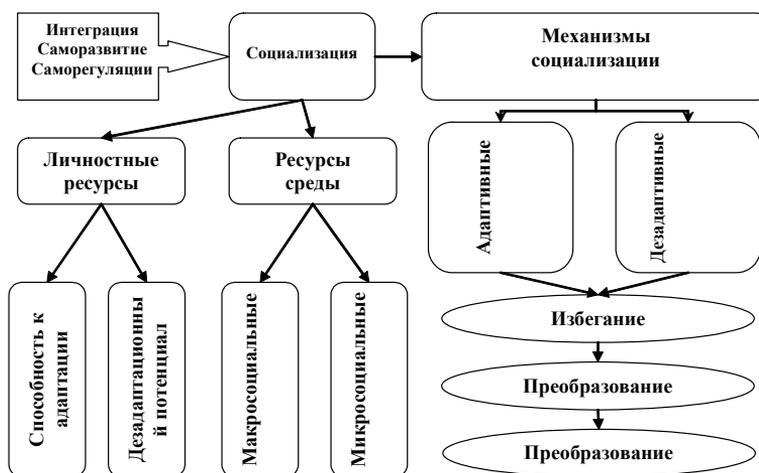


Рис. 5. Психологический механизм (модель социализации)

В порядке обобщения представляется необходимым отметить следующее:

- социализация личности ребенка в обществе является сложным системным образованием, детерминированным характером субъект-субъектных взаимодействий и адаптивных ресурсов личности ребенка. В онтологическом аспекте социализация как психологический механизм представляет собой интегративную метасистему, состоящую из большого количества элементов (механизмы социализации, процессы адаптации, дезадаптации, личностные и средовые ресурсы социализации), связанные между собой отношениями иерархии;
- структура социализации дошкольника зависит от специфики внешних воздействий, частоты и выраженности воздействия различных дезадаптирующих факторов, а также определяется спецификой их жизнедеятельности в социуме;
- содержательная организация процесса социализации ребенка в дошкольном образовательном учреждении представляет собой сложное многоуровневое образование, включающее дискретные компоненты, различающиеся степенью зрелости, уровнем развития и активности, которые интегрируются в разноуровневые системы;
- социализация дошкольника в социуме в значительной степени детерминирована личностными (индивидуально-психологическими) характеристиками, свойствами и качествами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белов, В.Г. Проблема определения мотивационной сферы трудных подростков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 1 (59). – С. 14-18.
2. Белов, В.Г. Досуговая деятельность как проявление социальной активности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 2 (60). – С. 123-128.
3. Ковалева, А.И. Социология молодежи : теоретические вопросы / А.И. Ковалева, В.А. Луков. – М. : Социум, 1999. – 97 с.
4. Ковалева, А.И. Социализационные траектории современной российской молодежи // Материалы междунар. науч. конф. «Молодежь и общество на рубеже веков». – М. : Наука, 1998. – С. 17-19.
5. Маркарян, Э.С. Философские проблемы теории адаптации / Э.С. Маркарян. – М. : Мысль, 1972. – 43 с.
6. Налчаджян, А.А. Социально-психическая адаптация личности / А.А. Налчаджян. – Ереван : Изд-во Акад. наук Армянской ССР, 1988. – С. 12-14.
7. Рыбников, В.Ю. Психологические механизмы копинг-поведения специалистов

экстремальных профессий / В.Ю. Рыбников, Е.Н. Ашанина // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2009. – № 2 (37). – С. 46-50.

Контактная информация: my-internet@yandex.ru

УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ТХЭКВОНДО И БОДИБИЛДИНГОМ

*Оксана Владимировна Литвинова, аспирант,
Владислав Юрьевич Лебединский, доктор медицинских наук, профессор
Иркутский государственный технический университет, (ИрГТУ)*

Аннотация

Здоровьесберегающая методика проведения тренировочных занятий по тхэквондо позволяет улучшить функциональные показатели не только по физическому развитию учащихся, но и по большинству двигательных качеств их физической подготовленности.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, мониторинг физического развития, тхэквондо.

PHYSICAL READINESS OF JUNIOR SCHOOL CHILDREN AT THE LESSONS OF TAEKWONDO AND BODYBUILDING

*Oxana Vladimirovna Litvinova, the post-graduate student,
Vladislav Urievich Lebedinsky, the doctor of medical sciences, professor,
Irkutsk State Technical University*

Annotation

The health saving technology of training on taekwondo allows improving the functional indicators not only on physical development of pupils, but also on the majority of locomotor qualities of their physical readiness.

Keywords: health saving technologies, monitoring of physical development, taekwondo WTF.

ВВЕДЕНИЕ

Анализ параметров физического развития и физической подготовленности, а так же состояния здоровья детей, подростков и молодежи последних лет указывает на достоверное нарушение этих жизненно важных для организма составляющих [1,2].

К сожалению, существующие педагогические подходы не учитывают возрастные, половые, психосоматические особенности детей. Наиболее рациональным и перспективным будет подход, при котором будут применяться научно-обоснованные прогрессивные средства и методы физического воспитания, требующие адекватной деятельности всех жизненно важных систем организма [3]. В связи с этим, особую значимость приобретает проблема мониторинга за уровнем физической подготовленности школьников, так как она позволяет не только оценить их здоровье, но и разработать гигиенические нормативы физических нагрузок, совершенствовать формы и методы физического воспитания [4]. Следовательно, проведение исследования физической подготовленности школьников на основе мониторинга и разработка рекомендаций, могут дать доказательную основу для совершенствования программы по тхэквондо с оздоровливающей направленностью.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

В проведении опытно-экспериментальной работы принимали участие учащиеся 6-10 лет общеобразовательных школ г. Иркутска. Общее количество учащихся, задействованных в исследовании, составило 3524 мальчика 6-10 лет.

Проведено комплексное исследование физической подготовленности 2838 школь-

ников 6-10 лет, занимающиеся физической культурой 2 часа в неделю по школьной программе.

342 протестированных учащихся занимались тхэквондо, из них 169 учащихся занимались тхэквондо ВТФ по базовой программе ДЮСШ (контрольная группа): 8 часов в неделю (2 часа в неделю – по школьной программе и 6 часов в неделю по программам спортивной подготовки).

173 человека (экспериментальная группа) занимались по экспериментальной инновационной методике, в которую были включены комплексы упражнений, направленные на повышение функциональной подготовленности (сердечно-сосудистой, дыхательной систем), укрепление опорно-связочного аппарата, а так же комплексы специально-подготовительных упражнений с целью развитие физических качеств – быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

171 протестированный учащийся занимался в группе бодибилдинга по базовой программе ДЮСШ.

В состав комплекса методов входили: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент, методы оценки физического развития, выбранные в соответствии с Межведомственным соглашением по проведению общероссийского мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи и Постановлением Правительства РФ № 916 от 29.12.2001.

Использовались следующие методы оценки физической подготовленности. Для оценки скоростной выносливости и ловкости, связанных с изменением направления движения и торможения, использовался тест «Челночный бег 10 раз по 5 м», быстроты – тест «Бег на 30 м с хода», силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса – тест «Подтягивание». Для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища применялся тест «Подъем туловища», активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов – тест «Наклон вперед сидя», динамической силы мышц нижних конечностей – тест «Прыжок в длину с места», для измерения общей выносливости - тест «Бег на 1000 м»

На начало эксперимента при сравнении уровня физической подготовленности у школьников всех 4-х групп различий не наблюдалось.

Динамика относительного прироста результатов тестирования в подтягивании у школьников имела максимальные значения в 6 лет, с пиком в 8 лет – 50,0%. У учащихся, занимающихся бодибилдингом, они отмечались в 6 лет – 400%, в 8 и 10 лет – 100%. У тхэквондистов в контрольной группе наибольший прирост силы мышц верхнего плечевого пояса наблюдался в 6 лет – 350%, с пиком в 10 лет – 75%. В экспериментальной группе максимальные значения регистрировались так же в 6 лет – 400%, с пиком в 7 и в 10 лет – 100%.

Максимальный прирост показателей прыжка в длину с места у школьников приходился на 7 лет – 15,1%, с пиком в 9 лет – 12,8%. У школьников, дополнительно занимающихся бодибилдингом, он отмечался так же в 7 лет – 13,6%. У тхэквондистов в контрольной группе наибольший прирост динамической силы мышц нижних конечностей наблюдался в 7 лет – 23,6%, с пиком в 10 лет – 17,2%, в экспериментальной группе максимальные значения регистрировались так же в 7 лет – 24,1%, с пиком в 10 лет – 20,1%.

Динамика относительного прироста результатов теста подъем туловища у школьников имела максимальные значения в 8 лет – 11,1% и в 9 лет – 10%. У учащихся, занимающихся бодибилдингом, они выявлены в 8 и 10 лет – 11,1%. У тхэквондистов в контрольной группе наибольший прирост скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища наблюдался в 8 лет – 16,7%, и в 9 лет – 14,3%, в экспериментальной группе тхэквондо максимальные значения регистрировались несколько раньше: в 7 лет – 31,3%, и в 8 лет – 33,3%.

Прирост результатов у школьников в наклоне вперед (рис. 1) выявлен в возрасте 8 лет – 33,3% и 9 лет – 25%, а в возрасте 7 лет регистрировалась отрицательная динамика этого показателя (-33,3%). У школьников, занимающихся бодибилдингом, наиболее интенсивный рост этого показателя отмечался в 7 лет – 83,3% и 8 лет – 75,0%. У тхэквондистов в контрольной группе наибольший прирост активной гибкости наблюдался в 7-8 лет – 100%, в экспериментальной группе тхэквондо максимальные значения регистрировались так же: в 7-8 лет – 133,3% и 125%, и в 9 лет – 175,0%.

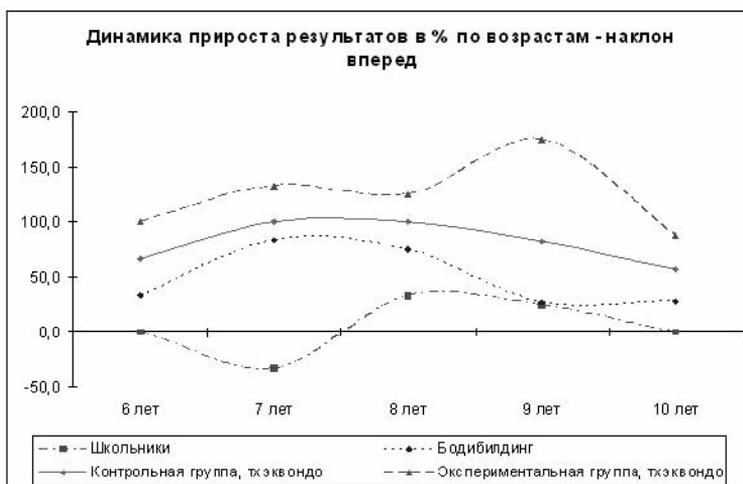


Рис.1 Динамика прироста результатов в % по возрастам – наклон вперед

Выраженное улучшение данных тестирования в челночном беге у школьников отмечалось в 6 и 9 лет – 5,5%, а у спортсменов, занимающихся бодибилдингом, – в 7-8 лет (7,1% и 5%) и в 10 лет (6,1%) с пиком в 7 лет – 7,1%. У тхэквондистов в контрольной группе наибольший прирост результатов теста «челночный бег» наблюдался в 7 и 9 лет – 7,0% с пиком в 10 лет – 10,3%. В экспериментальной группе тхэквондо максимальные значения регистрировались так же: в 7-8 лет – 8,3% в 9-10 лет – 14,0%.

Наибольшие значения результатов в беге 30 м с хода у школьников отмечались в 8 (4,6%) и 9 лет (4,9%), а у спортсменов, занимающихся бодибилдингом, – в 6 (4,2%) и 8 лет (4,6%). У тхэквондистов в контрольной группе наибольший прирост быстроты наблюдался в 10 лет – 7,1% с пиками в 8 (6,5%) и 9 лет (6,9%). В экспериментальной группе тхэквондо максимальные значения быстроты регистрировались так же в 10 лет – 14,0%, с пиками в 7 (9,0%) и 8 лет (8,1%).

Существенное улучшение показателей тестирования в беге 1000м у школьников выявлено в 8 (7,7%) и 9 лет (8,5%), а у спортсменов, занимающихся бодибилдингом, – в 7-8 лет (7,8%) с пиком в 9 лет (9,2%). У тхэквондистов в контрольной группе наибольший прирост выносливости происходил в 9 лет – 10,2%, с пиками в 7-8 лет (9,8%). В экспериментальной группе тхэквондо максимальные значения выносливости регистрировались так же в 9 лет – 15,3%, с пиком в 10 лет (13,2%).

ВЫВОДЫ

На основании мониторинга физической подготовленности установлено, что у учащихся младшего школьного возраста наибольший прирост силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса отмечался в 6 и 8 лет, максимальный прирост динамической силы мышц нижних конечностей – в 7 лет. В возрасте 8 и 9 лет наблюдался наибольший прирост скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища (минимальный прирост – в 7 лет) и активной гибкости (минимальный прирост в 10 лет). В

возрасте 9 лет происходил максимальный прирост общей выносливости (ее минимальный прирост наблюдался в 6 лет). У учащихся в 10 лет регистрировался наибольший прирост таких качеств как быстрота, скоростная выносливость и ловкость, в 6 лет их прирост был минимален.

По сравнению со школьниками у учащихся, занимающихся бодибилдингом и тхэквондо, прирост характеристик двигательных качеств зависит от стажа тренировочных занятий, которые начинают возрастать со 2-3 года занятий и наиболее выраженный прирост большинства двигательных качеств происходит, в основном, на подготовительном этапе годичного тренировочного цикла или по его итогам. Дополнительные занятия бодибилдингом и тхэквондо положительно влияют на физическую подготовленность учащихся 6-10 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мониторинг физической подготовленности детского населения Иркутской области / А.А. Беляев, В.Ю. Лебединский, Н.П. Лин-бей, И.И. Переверзин // Опыт работы в субъектах Российской Федерации по осуществлению мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи. – М., 2002. – С. 81-91.
2. Совершенствование физического воспитания школьников : монография / А.И. Завьялов, В.Ю. Лебединский, Д.Г. Миндиашвили, И.И. Шикота. – Иркутск, 2007. – С. 179.
3. Физическое развитие и физическая подготовленность детей, подростков и молодежи : метод. рекомендации / Под редакцией В.Ю. Лебединского. – Иркутск : [б.и.], 2002. – 24 с.
4. Физическая культура. Элективный курс «Тхэквондо с оздоровительной направленностью» : учебно-методический комплекс для студентов вузов / авт.-сост. В.В. Тверских. – Тюмень : Изд-во «ТОГИРРО», 2006. – 85 с.
5. Литвинова, О.В. Влияние занятий тхэквондо на физическое развитие младших школьников города Иркутска / О.В. Литвинова, В.Ю. Лебединский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 3 (61). – С. 76-79.

Контактная информация: mahovsk@yandex.ru

УДК 378

ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ МАГИСТРА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Шамиль Абдулмажидович Магомедов, кандидат педагогических наук,
старший преподаватель,*

*Джамила Абдулкафаровна Салманова, кандидат педагогических наук,
старший преподаватель,*

*Дагестанский государственный педагогический университет
г. Махачкала*

Аннотация

В данной статье анализируется содержание образования соответствующее высокому уровню теоретической и практической подготовки магистрантов педагогического образования, а та же в качестве примера применения деятельностного подхода приводится организационно-деятельностная игра в подготовке магистра к профессионально-педагогической деятельности.

Ключевые слова: деятельностный подход, профессиональное образование, магистр педагогического образования, педагогическая деятельность, профессиональная подготовка, организационно-деятельностная игра.

**ACTIVITY APPROACH TO VOCATIONAL TRAINING OF THE MASTER OF THE
PEDAGOGICAL EDUCATION**

*Shamil Abdulmazhidovich Magomedov, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher,
Dzhamilia Abdulkafarovna Salmanova, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher,
Dagestan state pedagogical university,
Makhachkala*

Annotation

In given article the content of the education corresponding to high level of theoretical and practical preparation of pedagogical education masters are analyzed, but also as an example of the application of activity approach the organizational and activity game during the preparing of the master to professional-pedagogical activity is given.

Keywords: activity approach, vocational education, master of pedagogical education, pedagogical activity, vocational training, organizational-activity game.

Модернизация профессионального образования России, обусловленная ее вхождением в Европейское образовательное пространство, предполагает развитие многоуровневой подготовки, что в свою очередь требует разработки новой парадигмы содержания образования соответствующей высокому уровню фундаментальной теоретической и практической подготовки магистрантов педагогического образования.

Характерными особенностями психолого-педагогической подготовки магистрантов педагогического образования являются:

- практико-ориентированная направленность содержания обучения;
- применение знаний полученных при изучении других образовательных областей и учебных дисциплин для решения профессионально-педагогических задач;
- применение полученного опыта практической деятельности для выполнения педагогических проектов.

В связи с этим необходима глубокая профессиональная подготовка магистрантов педагогического образования, владеющих информационными, производственными, телекоммуникационными, образовательными технологиями на достаточно высоком уровне.

Анализ теории и практики подготовки магистрантов педагогического образования показывает, что формирование профессионально значимых знаний, умений и качеств личности, а также компонентов профессиональной культуры эффективно при условии осуществления деятельностного подхода к обучению магистрантов.

Деятельностный подход основан на положении о том, что психика личности неразрывно связана с его деятельностью и деятельностью обусловлена. При этом деятельность понимается как преднамеренная активность человека, проявляемая в процессе его взаимодействия с окружающим миром, и это взаимодействие заключается в решении жизненно важных задач, определяющих существование и развитие человека [2-5].

Использование деятельностного подхода в обучение магистрантов педагогического образования строится с учетом освоения конкретных технологий образования в ходе создания педагогических проектов и овладения профессиональными умениями. Виды практической деятельности и последовательность практических работ определяются содержанием образования и построены на основе постепенного увеличения степени сложности, разработки проектов и с учетом возможностей проявления магистрантами творческой инициативы и самостоятельности.

При отборе конкретного содержания обучения принципиально большое значение имеют социально-нравственные аспекты профессиональной деятельности, личностная и практическая значимость разрабатываемых проектов.

При данном подходе к обучению основным элементом работы магистрантов будет решение задач, имеющих исследовательскую, научно-поисковую, творческую направленность. В этом случае фактические знания станут следствием работы над профессио-

нальными задачами, организованными в целесообразную и эффективную систему [1].

Принципы деятельностного подхода в педагогическом процессе эффективно реализуются через образовательную технологию – организационно-деятельностную игру (ОДИ). ОДИ представляет форму, направленную на проектирование и создание новых типов организации коллективной мыследеятельности. В рамках профессиональной подготовки магистра педагогического образования рассмотрим организационно-деятельностную игру «Моя профессиональная карьера» где прослеживается механизм овладения магистрантами деятельностью через моделирование реальных учебных ситуаций. Целью данной разработки является развитие профессиональной компетентности магистрантов. Продуктом деятельности игры становится проект карьерного роста, представляющий собой описание образа «будущего» путем мыследеятельности участников. В отличие от других технологий ОДИ является принципиально многоцелевой, так как каждый отдельный участник может иметь свои особые цели и использовать игру для достижения их. При этом проблемная форма организации игры, позволяет погрузить участников игры в условия, когда они не знают, что и как делать, какие они должны выработать способы деятельности, коммуникации, мышления, рефлексии и т.п.

Следует отметить, что вместе с участниками, «перенесенными» из учебной деятельности в реальные ситуации, в активное взаимодействие вступают и игротехники, моделирующие, по ходу развития, сюжетную линию. Основными функциями игротехники выступают:

- обеспечение организованности;
- построение траектории погружения участников в игру;
- развитие сюжетной линии игры вплоть до нахождения выхода из трудной ситуации, которая задается сюжетом;
- организация рефлексии участников игры.

Каждая ОДИ, как правило, проводится в четко определенные сроки и имеет свой регламент: установочная конференция (определение команд, принятие нормативных правил игры, определение целей и задач игры); работа в группах (тренинг на снятие статусных доминант и обеспечение внутренней раскрепощенности; тренинг командообразования); пленарное заседание (выступление и оценка команд).

На первом этапе участники, становясь игроками, самоопределяются и соотносят цели и правила ОДИ с собственными целями так в сознании игроков складываются представления об их деятельности в игре, происходит презентация – процесс и способы представления, подачи себя окружающим. На втором этапе ОДИ участники анализируют практическую деятельность преподавателя и формулируют существующие проблемы. На третьем, этапе ОДИ игроки сопоставляют представления о том, «какие они есть» с представлениями о том, «какие они должны быть», чтобы определить способы действия в той или иной ситуации. Таким образом, участники обнаруживают неотождествление собственных представлений и осознают, что причина находится в них самих, в характере их деятельности, вследствие чего возникает потребность перестраивать свою деятельность и себя.

Результатом ОДИ выступает, во-первых, развитие мышления участников, выработка приемов продуктивной умственной деятельности, умений анализировать действительность, практику, находить и формулировать проблемы и решать их, во-вторых, складывание коллективного мыслительного действия и обучение коллективному мышлению.

Особо необходимо отметить изменение и развитие за счет дисперсии состояний у игроков мыслетехнических, общеинтеллектуальных способностей – с одной стороны, и их личностных качеств через посредство групповых взаимодействий – с другой стороны.

В ходе игры ситуация проблемного типа переводится в ситуацию задачного типа, происходит развитие социально организуемой деятельности и социальной практики. Формулируются новые цели, новые ценности и идеалы. Такое обновление происходит

либо вследствие моделированных условий деятельности, либо в результате всеохватывающей критики деятельности. В настоящее время слабо развиты прогностические формы критики, как бы забегающие в будущие ситуации затруднений и конфликтов. Критики “ждут” появления реальных новых расстыковок в социальном механизме, новых кризисов. Вместе с переходом к проектированию новой деятельности, применением критических процедур и проблематизацией прошлой практики, игроки входят в тот способ существования, который проблематизирует и сам способ критической перестройки деятельности.

В процессе ОДИ реализуются такие виды деятельности, как проектная, групповая, познавательная, информационная, исследовательская, что позволяет диагностировать уровень готовности магистрантов к профессиональной деятельности; моделировать реальные ситуации профессиональной деятельности; корректировать действия магистрантов, по осуществлению педагогического процесса обуславливающие пере формулировку личных целей.

Кроме того, в результате реализации организационно-деятельной игры нами определяются факторы, способствующие формированию готовности магистрантов к профессиональной деятельности с позиции деятельностного подхода:

- объективные, проявляющиеся как внешняя «заданность» и связанные с реальной системой профессиональной деятельности (включая обучение);
- субъективные, связанные с индивидуальными предпосылками меры успешности профессиональной деятельности, - это мотивы, направленность, интересы, компетентность и др., мера их проявления объясняет субъективные причины, содействующие росту;
- объективно-субъективные, связанные с организацией реальной профессиональной среды.

Вышеизложенное позволяет утверждать, что введение ОДИ в педагогический процесс позволит уйти от однообразия и монотонности образовательной среды, создаст условия для смены видов деятельности, сочетание и координация которых являются необходимым условием возникновения у магистрантов различий типов требований, предъявляемых к его готовности к профессиональной деятельности. Множественность видов деятельности, а главное – переходы между различными по типу регламентации и типу ответственности видами деятельности, создают условия для развития у магистрантов способности: выделять собственную цель, соотносить поставленную цель и условия ее достижения, строить программу действий в соответствии с собственными возможностями.

Таким образом, ОДИ как продуктивная технология становится, образно выражаясь, «тренажером», в котором осуществляется не только выбор деятельности, но и создается личная система ценностей на основе рефлексии по поводу результатов деятельности и в которой происходит творческое преобразование личности магистранта. Кроме того, приведенная нами ОДИ определяется как технология, под которой мы понимаем детально организованную совокупность преднамеренных действий, осуществляемых в определенной последовательности. При этом следует добавить, что ОДИ «Моя профессиональная карьера» технологичная и обладает обучающими, воспитательными и развивающими возможностями. Технологичность ОДИ определяется:

- необходимостью учета множества принципов, аспектов, этапов и деталей;
- следованию за ведущим тренинга (без ущерба творчеству);
- высоким требованием к мастерству организаторов игры.

Резюмируя содержание статьи, отмечаем, что изложенные выводы и предложения не претендуют на окончательное и исчерпывающее решение всей проблемы применения деятельностного подхода в подготовке магистров педагогического образования. В качестве перспективных направлений дальнейшего исследования педагогического потенциа-

ла ОДИ можно отнести изучение возможностей игры в обучении и повышении квалификации педагогических кадров, а также подготовка преподавателей вуза, к формированию управленческой составляющих профессиональной культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М.: Педагогика-Пресс. 1996. – 536 с. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М. : Педагогика-Пресс, 1996. – 536 с.
2. Давыдов, В.В. О месте категории деятельности в современной теоретической психологии // Деятельность : теории, методология, проблемы. – М. : Политиздат, 1990. – С. 143-156.
3. Школы будущего / Дж. Дьюи, Э.Дьюи. – М. : Гос. изд-во. РСФСР, 1922. – 178 с.
4. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1977. – 304 с.
5. Фридман, Л.М. Педагогический опыт глазами психолога / Л.М. Фридман. – М. : Просвещение, 1987. – 224 с.

Контактная информация: sh-mag@mail.ru

УДК 796.91

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ ЗНАЧИМОСТИ УПРАЖНЕНИЙ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КОНЬКОБЕЖЦА

Валерий Николаевич Макаров, аспирант,

*Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург),*

*Шайкат Закирович Хуббиев, доктор педагогических наук, профессор,
Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена,
(РГПУ им. А.И. Герцена),
Санкт-Петербург*

Аннотация

В статье дается определение понятию "информационная значимость упражнений", излагаются представления о способах и методах расчёта информационной значимости упражнений, используемых при формировании системы спортивных движений конькобежца.

Ключевые слова: информационная значимость упражнений; способы и методы оценки упражнений по их информационной значимости.

METHODOLOGY OF DEFINITION OF THE INFORMATION IMPORTANCE OF THE EXERCISES APPLIED DURING THE SPORTS-TECHNICAL TRAINING OF THE SKATER

Valery Nikolaevich Makarov, the post-graduate student,

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg,

*Shajkat Zakirovich Khubbiev, the doctor of pedagogical sciences, professor,
The Herzen State Pedagogical University of Russia,
St.-Petersburg*

Annotation

The article defines the concept of "information value of exercises", sets out the ideas about the ways and methods of calculating the information value of exercises used in the formation of skater's

movements.

Keywords: informational value of exercises, ways and evaluation methods of exercises evaluation according to their information value.

ВВЕДЕНИЕ

Апробация экспериментальной методики формирования системы спортивных движений конькобежца в условиях искусственно созданной управляющей среды выявила ее эффективность, выразившуюся, в существенном сокращении сроков обучения по сравнению с традиционной методикой обучения [4,5]. При этом мы столкнулись с тем, что данное явление невозможно достаточно корректно и вполне логически объяснить с позиций традиционного математического анализа.

Последующие аналитические исследования позволили предположить, что высокие результаты апробации экспериментальной методики обучения были обусловлены применением упражнений высокой информационной значимости.

Вместо подготовительных, подводящих и имитационных упражнений, применяемых в традиционной методике обучения, и, по нашим предположениям содержащих минимум значимой информации, в экспериментальной методике были использованы специально разработанные упражнения на роликовых коньках, выполняемые в скатывании под уклон, то есть, в условиях искусственной управляющей среды обучения.

При скатывании под уклон воссоздавались реальные условия двигательной деятельности конькобежца-профессионала, а именно: приобретение поступательного движения; проявление всех значимых внешних и внутренних сил реального силового поля; факторов, благоприятствующих качественному выполнению профессиональных двигательных действий.

Искусственно созданные условия обучения, совокупность методов и методических приемов обучения, выбор нетрадиционного учебного материала и его соответствующая переработка, способствовали существенному повышению информационной значимости применяемых упражнений, что и предопределило несколько неожиданный эффект обучения.

В этих условиях достаточно актуальной представилась проблема оценки упражнений по их информационной значимости.

Понятие "информационная значимость упражнений" обозначает полное или частичное совпадение смысловых, двигательных, сенсорных и биомеханических параметров применяемого упражнения, с параметрами двигательной деятельности спортсмена при выполнении основного упражнения – бега на коньках.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УПРАЖНЕНИЙ ПО ИХ ИНФОРМАЦИОННОЙ ЗНАЧИМОСТИ

Основу выбора критериев значимой информации составили следующие положения: а) соответствие реализуемых в данных упражнениях концептуальных положений спортивной техники конькобежца, их оригинальному прототипу – бегу на коньках (смысловое соответствие); б) соответствие условий и способов воспроизведения упражнений реальным условиям и способам выполнения соревновательного упражнения (двигательное и сенсорное соответствие); в) соответствие формы и содержания воспроизводимых упражнений (пространственных, временных и силовых составляющих) реальным требованиям выполнения соревновательного упражнения (биомеханическое соответствие).

СПОСОБЫ ОЦЕНКИ УПРАЖНЕНИЙ ПО ИХ ИНФОРМАЦИОННОЙ ЗНАЧИМОСТИ

Рассчитать достаточно точно реальную информационную значимость применяемых упражнений на текущий момент оказалось достаточно сложно. Это совершенно новая область знания и полное отсутствие теоретических и практических разработок в данной области. Мы представили, что наиболее простым выходом из сложившейся ситуации

является следующее. Первоначально нужно определить крайние параметры оценок применяемых упражнений в процентах – от 0 до 100%. Далее, на основе экспертных оценок, уточнить информационную значимость применяемых упражнений, с точностью до 10%.

Предполагалось, что последующая экспериментальная проверка и практическое использование алгоритма расчёта позволят более точно определить информационную значимость применяемых упражнений.

На основе теоретических предположений мы произвели дополнительный логический и математический анализ результатов апробации экспериментальной методики обучения технике скоростного бега на коньках. Группа экспертов (4 человека, тренеры высшей и первой категории) проанализировала информационную значимость отдельных видов упражнений, применяемых в традиционной методике обучения, а также упражнений экспериментальной методики.

Были получены следующие качественно-количественные оценки используемых упражнений.

Подготовительные упражнения, применяемые при традиционном обучении, как полагают эксперты [1], не содержат в себе элементов спортивной техники конькобежца, так как выполняются без спортивного снаряда (коньков) и вне льда. То есть, из четырех главных составляющих двигательного действия (полимодалная модель двигательной деятельности [2,3]) – когнитивная, сенсорная, двигательная и управление движениями, отсутствуют все. Поэтому с помощью подготовительных упражнений сформировать какое-либо подобие образа двигательной деятельности конькобежца невозможно. Информационная значимость подготовительных упражнений была оценена экспертами в 0,00%.

Подводящие упражнения, также выполняемые вне льда и без спортивного снаряда, содержат минимум значимой информации о двигательной деятельности конькобежца. С их помощью новичок может получить относительно достоверное представление только о рабочей позе конькобежца – посадке, и тех опорных напряжениях мышц, которыми она обеспечивается. Полностью отсутствуют в подводящих упражнениях когнитивная и сенсорная составляющие, и частично, составляющая управления. Информационная значимость подводящих упражнений была оценена экспертами в 10-20%.

Имитационные упражнения. Имитация спортивной техники шагом и прыжками занимает значительное место в спортивно-технической подготовке квалифицированных конькобежцев. Имитационные упражнения являются универсальным средством физической, технической и функциональной подготовки в любое время года и на любом этапе подготовки. Но только для квалифицированных конькобежцев. Для новичков, у которых отсутствуют представления о двигательной деятельности конькобежца, и ощущениях, которые он испытывает в необычных условиях передвижения, имитационные упражнения мало информативны. Эксперты оценили информационную значимость имитационных упражнений для новичков в 10-30%.

Специализированные упражнения и бег на роликовых коньках – являются одним из основных видов спортивно-технической подготовки конькобежцев. Однако, использование их новичками невозможно, поскольку они не умеют сохранять устойчивое положение при передвижении на коньках. Для новичков, впервые вставших на роликовые коньки, мы оценили информационную значимость данных упражнений в 20-30%. Для новичков, способных хоть как-то сохранять устойчивость при передвижении на роликовых коньках (возможное допущение!), мы оценили информационную значимость данных упражнений в 40-50%.

Гипотетически, максимальную информационную значимость приемов и способов выполнения движений демонстрируют конькобежцы-мастера в комфортных условиях передвижения – безветрие, высокое качество льда, бег под уклон на роликовых коньках. Эксперты оценили информационную значимость выполнения мастерами основного упражнения, бега на коньках, в 100%, а специализированного упражнения - бега на ролико-

вых коньках – в 80-90%. Оценка в 80-90% обусловлена тем, что биомеханические параметры передвижения на роликовых коньках отличаются от параметров передвижения на беговых коньках.

Анализ специализированных упражнений экспериментальной методики обучения показал следующее.

Упражнение 1 – "скатывание под уклон на роликовых коньках в посадке конькобежца, в скольжении и рулении на двух и одной, с сохранением устойчивого положения".

Мы полагаем, что выполнение данного упражнения новичком отличается от выполнения его мастером только качеством воспроизведения, так как информационная значимость упражнения остается неизменной по следующим основаниям. В рассматриваемом упражнении скатывание новичка на роликовых коньках, в посадке конькобежца происходит в условиях реального поступательного движения, реально действующих внешних и внутренних сил, при адекватных реакциях на потери устойчивости.

Поскольку, мы оцениваем только информационную значимость упражнения, а не качество его выполнения новичком, то согласно смысловому соответствию (критерию информационной значимости), в данном упражнении формируются технические приемы конькобежца-профессионала: посадка, приемы скольжения, руления и взаимных перемещений ОЦМТ и опоры, полностью адекватные концептуальным положениям спортивной техники скоростного бега на коньках [1].

Согласно критерию двигательного соответствия, форма и содержание выполняемого упражнения отвечают реальным требованиям исполнения конькобежцами-профессионалами соревновательного упражнения. Передвижение осуществляется в посадке конькобежца, обеспеченной опорно-динамическими напряжениями мышц ног и туловища [4].

О биомеханическом и сенсорном соответствии свидетельствуют условия выполнения данного упражнения, отвечающие реальным условиям исполнения соревновательного упражнения: а) по приобретенному поступательному движению посредством скатывания под уклон; б) по сенсорному восприятию, адекватному оригинальному тем, что при скатывании под уклон действуют реальные, внешние и внутренние, силы [5].

Все последующие упражнения экспериментальной методики также соответствуют рассмотренным выше критериям. Это дало нам основание предположить, что специализированные упражнения экспериментальной методики, выполняемые на роликовых коньках в искусственно созданных условиях управляющей среды (скатывания под уклон), могут быть оценены в 80-90 % информационной значимости.

На основании вышеизложенного мы сравнили информационную значимость упражнений традиционной и экспериментальной методик обучения технике конькобежного спорта в сопоставлении их с соревновательным упражнением в процентах (табл.1).

Таблица 1

Информационная значимость упражнений традиционной и экспериментальной методики обучения в сопоставлении с соревновательным упражнением (в %)

Методика	Традиционная методика обучения				Экспериментальная методика
	Упражнения составляющие	Подготовительные	Подводящие	Имитационные	На роликовых коньках
Когнитивная	0	5–10	10–20	20–40	70–90
Сенсорная	0	5–10	10–20	30–50	80–90
Двигательная	0	10–20	15–30	20–40	70–90
Управления движениями	0	5–10	20–30	30–50	80–90

Таким образом, пусть в приближенной форме, мы получили возможность оценивать упражнения по их информационной значимости а, следовательно, на основании это-

го судить о качестве обучения с помощью количественных показателей, со всеми вытекающими отсюда возможностями последующего математического анализа.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дынер, Л.С. Оценка технического мастерства конькобежца / Л.С. Дынер, В.Л. Дынер, М.П. Соколов // Конькобежный спорт. Вып. 3. – М., 1970. – С. 14-23.
2. Сенсорные и сенсомоторные процессы [сб. ст.] / под ред. Б.Ф. Ломова ; Акад. пед. наук СССР, Ин-т общей и педагогики психологии. – М. : Педагогика, 1972. – 312 с.
3. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания : (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности) / Е.П. Ильин. – М. : Просвещение, 1983. – 223 с.
4. Макаров, В.Н. Принципы формирования системы спортивных движений конькобежца / В.Н. Макаров, Ш.З. Хуббиев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 10 (68). – С. 62-65.
5. Макаров, В.Н. Принципы строения системы спортивных движений конькобежца / В.Н. Макаров, Ш.З. Хуббиев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 11 (69). – С. 61-64.

Контактная информация: khubbiev@gmail.com

УДК 796.323

ТИПОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 16-18 ЛЕТ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СТИЛЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Юрий Михайлович Макаров, кандидат педагогических наук, профессор,
Ал Тай Хусейн, аспирант,*

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

Рассмотрены вопросы типологических особенностей баскетболистов 16-18 лет в зависимости от стиля игровой деятельности. Разработанный типологический профиль позволяет выявлять доминирующую направленность свойств личности баскетболистов на атакующие или защитные действия. Использование типологического профиля позволяет с наибольшей эффективностью принимать управленческие решения по корректировке учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности баскетболистов 16-18 лет.

Ключевые слова: типологический профиль, стиль игровой деятельности, баскетболисты 16-18 лет.

TYPOLOGICAL PROFILE OF PERSON PROPERTIES OF THE BASKETBALL PLAYERS AGED 16-18 YEARS OLD DEPENDING ON THE STYLE OF GAME ACTIVITY

*Yury Mihajlovich Makarov, the candidate of pedagogical sciences, professor,
Al-Tae Hussain, the post-graduate student,*

*The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St.-Petersburg*

Annotation

The questions of typological features of basketball players aged 16-18 years old depending on style of game activity are considered. The developed typological profile allows revealing the dominating orientation of person properties of the basketball players on attacking or protective actions. Usage of the typological profile allows taking with the greatest efficiency the administrative decisions on updating the education-training process and competitive activity of basketball players aged 16-18 years old.

Keywords: typological profile, style of game activity, basketball players aged 16-18 years old.

ВВЕДЕНИЕ

Совершенно очевидно, что процесс спортивной подготовки не возможен без ориентации на личность самого спортсмена [1-5]. Как показывает практика последних мировых первенств по игровым видам спорта, высшие достижения во многом определяются проявлением лучших личностных качеств спортсменов в решающие моменты игры. Отмеченный факт должен стать ориентиром для комплексного и всестороннего развития соответствующих характеристик. Современный баскетбол с его возрастающей универсализацией предъявляет высокие требования к дифференциации игроков. Главным приоритетом в такой дифференциации остаются морфофункциональные и физические данные. Однако вопрос об отношении типологических особенностей спортсменов и их стилевой деятельности на площадке остается менее представленным в литературе. В связи с этим целью нашего исследования является изучение типологических особенностей свойств личности баскетболистов в зависимости от стиля игровых действий.

Задачей исследования было определить типологический профиль свойств личности баскетболистов 16-18 лет в зависимости от стиля игровых действий. В исследовании приняло участие 26 баскетболистов сборной команды Санкт-Петербурга в возрасте 16-18 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Мы попытались оценить роль характерологических особенностей личности баскетболистов на стилевую направленность их игровых действий. Изучение психологических особенностей баскетболистов 16-18 лет производилось по методике К.Леонгарда, позволяющей проследить выраженность личных черт с учетом коэффициента эффективности игровой деятельности (КЭИД). Взаимосвязь КЭИД и характерологических черт личности представлены в таблице 1. Полученный КЭИД наряду с чертами характера спортсменов служит исходным эмпирическим материалом для анализа отношений между признаками. Важной составляющей является влияние отдельных свойств характера баскетболистов на успешность соревновательной деятельности при особом внимании к стилевому образу. Приведенные в таблице данные свидетельствуют о том, что каждой стилевой направленности действий баскетболистов, обеспечивающейся коэффициентом эффективности, соответствует определенная совокупность характерологических черт.

Таблица 1

Показатели КЭИД баскетболистов 16-18 лет в зависимости от характерологических особенностей

№	Тип характера	Игровой стиль		
		Атакующий КЭИД	Оборонительный КЭИД	Комбинаторный КЭИД
1.	Гипертимные	0,76±0,1	0,79±0,08	0,73±0,06
2.	Возбудимые	0,74±0,08	0,67±0,04	0,79±0,07
3.	Эмотивные	0,43±0,1	0,73±0,03	0,55±0,02
4.	Педантичные	0,45±0,08	0,78±0,07	0,63±0,09
5.	Тревожные	0,42±0,06	0,47±0,06	0,29±0,03
6.	Циклотимные	0,50±0,09	0,56±0,06	0,43±0,05
7.	Демонстративные	0,71±0,07	0,47±0,04	0,59±0,08
8.	Неуравновешенные	0,46±0,01	0,49±0,03	0,48±0,05
9.	Дистимные	0,29±0,04	0,45±0,03	0,43±0,06
10.	Экзальтированные	0,69±0,03	0,73±0,01	0,75±0,07

Факт большого типологического воздействия на вариативность стиля игровых действий хорошо согласуется с данными, имеющимися в специальной литературе. Согласно им у спортсменов существует свой типологический комплекс проявления свойств нервной системы в избранном виде спорта. В эмпирическом материале, представленном

выше, эта точка зрения подтверждается и в случае с баскетболистами 16-18 лет. Получены три типа данных обнаруживающих наличие приверженности обследуемых трем стилям игровых действий в зависимости от характерологических черт личности. Результаты лонгитюдных исследований, в которых диагностировались особенности свойств личности баскетболистов 16-18 лет, свидетельствует о том, что типологический профиль комбинаторного стиля игроков является сбалансированным по своей вариативности, так как включает в себя все признаки, определяющие сущность атакующего и оборонительного стилей. К характерологическим проявлениям комбинаторного стиля баскетболистов относится отсутствие какой-либо детерминации признаков. Сравнение психологической составляющей каждого из признаков привело авторов к выводу, что они в полной мере дополняют друг друга, образуя целостную картину представления о баскетболистах-защитниках.

Главным результатом наших исследований является не необходимость доказательства прямой зависимости КЭИД баскетболистов от типологических особенностей, а экспериментально показать разную стилевую направленность их игровых действий. В педагогическом процессе данное утверждение является конкретным выражением принципа индивидуализации в обучении.

ВЫВОДЫ

1. Установлено наличие зависимости игровых действий баскетболистов 16-18 лет от типологических особенностей.
2. Определены типологические профили стилевой направленности игровых действий баскетболистов 16-18 лет: атакующий, оборонительный, комбинаторный. Выявлены их отличительные особенности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронин, Е.В. Формирование индивидуального стиля игры в настольном теннисе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Воронин Е.В. – М., 1984. – 16 с.
2. Илларионов, Г.Г. Изучение особенностей проявления предпочитаемого типологически обусловленного стиля спортивной деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : (19.00.01) / Илларионов Г.Г. ; Ленингр. гос. ун-т им. А.А Жданова. Фак. психологии. – Л., 1978. – 15 с.
3. Ильин, Е.П. Стиль деятельности: новые подходы и аспекты // Вопросы психологии. – 1988. – № 6. – С. 85-94.
4. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 464 с.
5. Климов, Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы / Е.А. Климов. – Казань : Изд-во Казанского ун-та, 1969. – 278 с.

Контактная информация: umak2000@yandex.ru

УДК 159.923:616.89

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И АЛИМЕНТАРНОГО ОЖИРЕНИЯ МЕТОДАМИ РИТМО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ирина Германовна Малкина-Пых, доктор физико-математических наук, заведующая лабораторией «Психология здоровья»,

Учреждение Российской Академии наук Центра междисциплинарных исследований по проблемам окружающей среды РАН (ИНЭНКО РАН), Санкт-Петербург

Аннотация

Исследование посвящено эффекту занятий ритмо-двигательной оздоровительной физической культурой (ОФК) в процессе психологической коррекции алиментарного ожирения и наруше-

ний пищевого поведения, а также ассоциированных с ними личностных характеристик занимающихся (перфекционизма, нарушения удовлетворенности образом тела и алекситимии).

Ключевые слова: ритмо-двигательная ОФК, нарушения пищевого поведения, ожирение, перфекционизм, алекситимия, образ тела.

PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF THE EATING BEHAVIOR DISORDERS AND OBESITY BY THE METHODS OF RHYTHMIC MOVEMENT HEALTH IMPROVING PHYSICAL CULTURE

*Irina Germanovna Malkina-Pykh, the doctor of physical and mathematical sciences, chief of laboratory "Health psychology",
Research Center for Interdisciplinary Environmental Cooperation of Russian Academy of Sciences, St-Petersburg*

Annotation

The present research investigates the effect of the methods of rhythmic movement health-improving physical culture in psychological correction of eating disorders and obesity as well as such associated personal traits as body dissatisfaction, alexithymia and perfectionism.

Keywords: rhythmic movement health-improving physical culture, eating disorders, obesity, perfectionism, alexithymia, body image.

ВВЕДЕНИЕ

В последней четверти XX-го века ожирение стало социальной проблемой в странах с высоким уровнем экономического развития, включая Россию, в которых как минимум 30% населения имеют избыточную массу тела [4,6,8].

Считается, что экзогенно-конституциональное (алиментарное) ожирение является результатом нарушений пищевого поведения [4,6,8]. Выделяют три основных типа нарушений пищевого поведения. Экстернальное пищевое поведение – желание поесть в ответ на внешний вид еды, её запах, текстуру, либо созерцание того, как едят другие, а не реальным чувством голода. При эмоциогенном пищевом поведении стимулами к приему пищи являются негативные эмоциональные состояния. Ограничительное пищевое поведение характеризуется использованием различных, иногда весьма жестких, диет.

Были выделены разнообразные по силе и длительности воздействия факторы, способствующие развитию нарушений пищевого поведения: конституционально-биологические, социально-психологические, микросоциальные, психогенные и соматогенные. Роль этих факторов и их сочетаний в генезе нарушений пищевого поведения неоднозначна [6].

Среди психологических факторов, предрасполагающих к расстройствам пищевого поведения и ожирению, многие исследователи указывают такие личностные характеристики, как перфекционизм, неудовлетворенность образом тела и алекситимию. Результаты нашего исследования [8] показали наличие статистически значимых взаимосвязей перфекционизма и нарушений удовлетворенности образом тела в структуре личности пациентов с нарушениями пищевого поведения и алиментарным ожирением.

Психосоматический характер нарушений пищевого поведения порождает закономерные трудности при терапии и реабилитации, страдающих избыточным весом пациентов, а долгосрочная эффективность лечения тут составляет, по различным оценкам, от 5 до 20% [4]. Особенно плохой прогноз эффективности лечения дается для пациентов алекситимического типа [7].

На основании всего вышесказанного была определена цель настоящего исследования: практическая апробация методов ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры для лиц, нуждающихся в коррекции веса и нарушений пищевого поведения. При этом ритмо-двигательная ОФК определяется как вид оздоровительной физической культуры, эксплицитно интегрирующий методы телесно-ориентированной и танцевальной психокоррекции в систему ритмической гимнастики.

Существует ряд работ, результаты которых говорят о влиянии физической культуры на психологическое благополучие личности [2]. Однако, результаты других мета-анализов, особенно в зарубежной литературе [см. напр. 9,10], говорят об отсутствии статистически значимого влияния занятий различными видами физических упражнений на психологические характеристики личности.

Кроме того, в ряде работ [1,3] указывается, что определяющим фактором изменения психологического состояния занимающихся различными видами оздоровительной физической культуры являются имплицитно введенные в занятия методики психологической коррекции (дыхательные техники; специально подобранное музыкальное сопровождение двигательных действий, способствующее созданию образных представлений; сочетание движения и речи; игровые элементы).

Гипотеза исследования предполагает, что групповые учебно-тренировочные занятия по методике ритмо-двигательной ОФК не только оптимизируют вес и анатомические формы тела, но повышают телесно-ориентированную самооценку, оказывают положительное влияние на всю систему самоотношений личности, повышают уровень качества жизни занимающихся.

Ранее нами уже были описаны результаты психологической программы коррекции «Я - образа» тела методами ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры [5].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Эксперимент был организован в рамках программы психологической коррекции пищевого поведения и алиментарного ожирения, проводимую автором данной работы в период с июня 2005 по март 2010 года на базе системы клиник МЕДИ и лаборатории «Психология здоровья» Учреждения Российской Академии наук Центра междисциплинарных исследований РАН, Санкт-Петербург. В экспериментальные группы вошли 96 человек (12 мужчин, 84 женщины), для которых оказалась неэффективной когнитивно-поведенческая программа, наиболее часто используемая для коррекции веса [4]. В результате участия в указанной программе, респонденты данной группы либо практически не снизили вес, либо снизили весьма незначительно (<1,5 кг/мес.). Все испытуемые имели избыточный вес и ожирение I–III степени, определяемое по Индексу массы тела (ИМТ) Кетле.

Респондентом данной группы было предложено самостоятельно выбрать методику для продолжения программы коррекции веса: по-прежнему по программе индивидуальной когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), включающую также занятия фитнесом 2 раза в неделю, либо по программе групповой ритмо-двигательной ОФК. В результате добровольного выбора вида программы все респонденты данной группы были разделены на две группы (группа А, 51 человек от 28 до 53 лет, средний возраст $38,4 \pm 10,8$ лет, 9 (18%) мужчин, 42 (82%) женщины, группа Б, 45 человек от 22 до 45 лет, средний возраст $35,8 \pm 6,44$ лет, 9 (20%) мужчин, 36 (80%) женщины). Результаты однофакторного дисперсионного анализа показали, что данные группы значимо не различались по всем рассматриваемым индивидуально-психологическим характеристикам ($p > 0,05$).

Третья, контрольная группа, состояла из пациентов, обратившихся в программу коррекции веса, прошедших первичную консультацию и тестирование, по разным причинам отказавшихся участвовать в программе, но согласившихся принять участие в эксперименте в виде прохождения повторного тестирования через 12 недель после первичной консультации. В группу вошли 18 человек, 14 женщин (78%), 4 мужчин (22%), в возрасте от 22 до 49 лет, средний возраст $37,5 \pm 7,30$ лет.

Таким образом, были сформированы 3 группы:

- Группа А (РДО ФК) (N=51), в дальнейшем ГА.
- Группа Б (КПТ+фитнес) (N=45), в дальнейшем ГБ.

- Контрольная группа (N=18), в дальнейшем КГ

В начале программы все испытуемые проходили психометрическое исследование, с использованием следующих стандартизованных методик:

- «Тест на индивидуальный перфекционизм», включающий две шкалы «Личные стандарты» (норма 19-23 балла) и «Озабоченность ошибками, сомнения в собственных действиях» (норма 22-26 баллов);
- «Тест на социальный перфекционизм», включающий две шкалы «Перфекционизм, адресованный другим людям» (норма 39-63 балла) и «Социально предписываемый перфекционизм» (норма 42-62 балла) (тесты адаптированы для русскоязычной выборки [8]);
- «Тест-опросник исследования образа тела» (отсутствие нарушений удовлетворенности образом тела 0 – 10 баллов);
- «Голландский опросник пищевого поведения DEBQ», средние показатели ограничительного, эмоциогенного и экстернального пищевого поведения для людей с нормальным весом составляют 2,4; 1,8 и 2,7 балла соответственно [4];
- Торонтская алекситимическая шкала (TAS), теоретическое распределение результатов возможно от 26 до 130 баллов, «алекситимический» тип личности получает 74 балла и выше, «неалекситимический» тип личности набирает 62 балла и ниже.

Затем участники группы Б продолжили занятия по программе когнитивно-поведенческой терапии с элементами фитнеса, а участники группы А занимались по программе групповой ритмо-двигательной ОФК. Занятия проводились два раза в неделю, продолжительность каждого занятия 1,5-2 часа, общее количество занятий — 24. Общая продолжительность исследования составила 12 недель.

По завершении исследования во всех трех группах было проведено повторное тестирование с использованием тех же психодиагностических методик, что и в начале эксперимента.

Обработка результатов проводилась при помощи статистического пакета SPSS 16.0.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате психокоррекционной работы с использованием методов ритмо-двигательной ОФК у респондентов группы А значительно снизился индекс массы тела ($p < 0,001$). Кроме того, у респондентов данной группы достоверно значимо улучшились значения всех индивидуально-психологических характеристик: снизился уровень алекситимии ($p < 0,001$), практически достигнув границы значений неалекситимического типа, снизились неудовлетворенность образом тела ($p < 0,001$), все показатели перфекционизма ($p < 0,001$) и нарушений пищевого поведения ($p < 0,001$). Величина эффекта влияния ритмо-двигательной ОФК в данной группе варьирует от средней для параметра «Социальной предписываемый перфекционизм» ($d = 0,26$) до высокой для индекса массы тела (ИМТ) ($d = 0,78$) (таблица 1).

У респондентов группы Б в результате психокоррекционной работы с использованием когнитивно-поведенческой терапии и занятий фитнесом изучаемые характеристики не претерпели значимых изменений ($p > 0,05$), в том числе не произошло снижения веса ($p > 0,05$). Значения величины эффекта являются очень малыми в диапазоне величин от $d = 0,00$ для параметра «Перфекционизм, адресованный другим людям» до $d = 0,09$ для нарушения удовлетворенности образом тела.

У респондентов контрольной группы также не произошло значимых изменений ни одной из исследуемых характеристик ($p > 0,05$). Значения величины эффекта являются очень малыми в диапазоне величин от $d = 0,00$ для ИМТ до ($d = 0,17$) для экстернального пищевого поведения (таблица 2).

Для оценки межгруппового эффекта ритмо-двигательной ОФК и для того, чтобы

исключить влияние значений исходных данных на величину эффекта воздействия, нами был использован метод ковариационного анализа, с исходными значениями переменных в качестве ковариат.

Таблица 1

Средние значения индивидуально-психологических характеристик и результаты межгруппового сравнения в группах А и Б до и после эксперимента

Индивидуально-психологические характеристики	До эксперимента			После эксперимента			ANCOVA До-После F Eta (η ²)
	ГА М (SD)	ГБ М (SD)	ANOVA F Eta (η ²)	ГА М (SD)	ГБ М (SD)	ANOVA F Eta (η ²)	
1. Ограничительное пищевое поведение (ПП)	2,94 (0,58)	3,11 (0,61)	2,00 0,02	2,73 (0,46)	3,11 (0,61)	11,9** 0,11	33,35*** 0,26
2. Эмоциогенное ПП	3,62 (1,01)	3,41 (0,79)	1,26 0,01	2,99 (0,88)	3,39 (0,77)	5,34* 0,05	47,42*** 0,34
3. Экстернальное ПП	3,84 (0,69)	3,78 (0,59)	0,21 -	3,15 (0,51)	3,77 (0,58)	30,9*** 0,25	50,23*** 0,35
4. Личные стандарты	22,0 (6,97)	23,1 (6,39)	0,68 0,01	20,2 (6,09)	23,2 (6,38)	5,64* 0,06	21,79*** 0,19
5. Озабоченность ошибками и сомнения в собственных действиях	34,1 (9,56)	38,1 (10,4)	3,89 0,04	29,7 (8,62)	38,1 (10,5)	18,37*** 0,16	26,95*** 0,23
6. Перфекционизм, адресованный другим людям	57,1 (16,7)	62,7 (12,8)	3,35 0,03	47,9 (10,4)	62,7 (12,1)	41,84*** 0,31	73,02*** 0,44
7. Социально предписываемый перфекционизм	56,8 (11,9)	60,6 (9,85)	3,35 0,03	53,1 (10,2)	60,4 (9,72)	12,71** 0,12	22,23*** 0,19
8. Образ тела	29,5 (7,79)	28,9 (10,7)	0,10 -	23,4 (7,87)	28,1 (10,0)	6,46* 0,06	32,97*** 0,26
9. Алекситимия	68,3 (9,78)	71,0 (7,11)	2,35 0,02	62,8 (6,66)	70,7 (7,16)	31,42*** 0,25	63,66*** 0,41
10. Индекс массы тела (ИМТ)	33,2 (6,37)	34,5 (5,44)	1,25 0,01	29,9 (5,63)	34,5 (5,44)	16,27* 0,15	190,9*** 0,67

Примечание: М – выборочное среднее, SD – стандартное отклонение, p – уровень значимости: * p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001.

Результаты одномерного ковариационного анализа ANCOVA показали статистически значимые различия величины эффекта в группе ритмо-двигательной ОФК и когнитивно-поведенческой терапии – от малой величины эффекта для показателя перфекционизма «Личные стандарты» (d = 0.21) до большой для индекса массы тела (d = 0.84). Аналогичные результаты получены при сравнении эффективности ритмо-двигательной ОФК и контрольной группы. Величина эффекта варьирует от малой для показателя перфекционизма «Личные стандарты» (d = 0.21) до средней для индекса массы тела (d = 0.59).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные результаты дают возможность достаточно обоснованно утверждать, что разработанная методика ритмо-двигательной ОФК является эффективным методом психологической коррекции не только собственно нарушений пищевого поведения и алиментарного ожирения, но ряда взаимосвязанных с ними индивидуальных характеристик, в частности, перфекционизма, нарушения удовлетворенности образом тела и алекситимии.

Таблица 2

Средние значения индивидуально-психологических характеристик и результаты межгруппового сравнения в группах А и контрольной до и после эксперимента

Индивидуально-психологические характеристики	До эксперимента			После эксперимента			ANCOVA До-После F Eta (η²)
	ГА М (SD)	КГ М (SD)	ANOVA F Eta (η²)	ГА М (SD)	КГ М (SD)	ANOVA F Eta (η²)	
1. Ограничительное пищевое поведение (ПП)	2,94 (0,58)	3,18 (0,50)	4,21 0,05	2,73 (0,46)	3,16 (0,50)	17,26*** 0,17	26,05*** 0,24
2. Эмоциогенное ПП	3,62 (1,01)	3,36 (0,61)	2,03 0,02	2,99 (0,88)	3,35 (0,54)	4,63* 0,05	38,73*** 0,32
3. Экстернальное ПП	3,84 (0,69)	3,47 (0,69)	6,09 0,07	3,15 (0,51)	3,41 (0,62)	4,61* 0,05	16,92*** 0,17
4. Личные стандарты	22,0 (6,97)	24,2 (5,62)	2,52 0,03	20,2 (6,09)	24,1 (5,44)	9,99** 0,11	20,78*** 0,20
5. Озабоченность ошибками и сомнения в собственных действиях	34,1 (9,56)	35,9 (10,7)	0,70 0,01	29,7 (8,62)	35,7 (10,2)	8,82** 0,10	19,07*** 0,19
6. Перфекционизм, адресованный другим людям	57,1 (16,7)	61,2 (12,8)	1,55 0,02	47,9 (10,4)	60,8 (12,4)	28,18*** 0,25	51,51*** 0,38
7. Социально предписываемый перфекционизм	56,8 (11,9)	59,7 (7,29)	1,68 0,02	53,1 (10,2)	59,9 (7,24)	11,94** 0,12	22,66*** 0,22
8. Образ тела	29,5 (7,79)	27,2 (9,32)	1,59 0,02	23,4 (7,87)	27,0 (8,96)	3,96 0,05	33,40*** 0,28
9. Алекситимия	68,3 (9,78)	68,4 (7,98)	0,00 0,00	62,8 (6,66)	68,2 (7,63)	12,45** 0,13	43,46*** 0,34
10. ИМТ	33,2 (6,37)	36,4 (4,57)	6,73 0,07	29,9 (5,63)	36,4 (4,46)	33,24*** 0,28	172,9*** 0,67

ЛИТЕРАТУРА

1. Венгерова, Н.Н. Коррекция психологических состояний студенток 1-2 курсов высшей школы средствами физкультурно-оздоровительных технологий / Н.Н. Венгерова, О.Е. Пискун, С.А. Возовиков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 6 (52). – С. 23–27.
2. Ильина, Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12 (70). – С. 69–74.
3. Лотарева, Т.Ю. Методика совершенствования психофизических способностей будущих актеров средствами ритмической гимнастики / Т.Ю. Лотарева, В.П. Каргаполов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 8 (54). – С. 79–83.
4. Малкина-Пых, И.Г. Терапия пищевого поведения : справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2007. – 1040 с.
5. Малкина-Пых, И.Г. Коррекция «Я-образа» тела методами ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 3 (25). – С. 32–37.
6. Малкина-Пых, И.Г. Исследование влияния индивидуально-психологических характеристик на результаты коррекции пищевого поведения и алиментарного ожирения // Сибирский психологический журнал. – 2008. – № 30. – С. 90–95.
7. Малкина-Пых, И.Г. Об одном возможном методе психологической коррекции алекситимии // Сибирский медицинский журнал. – 2009. – № 3. – С. 99–107.
8. Малкина-Пых, И.Г. Перфекционизм и удовлетворенность образом тела в структуре личности пациентов с нарушениями пищевого поведения и алиментарным ожирением // Экология человека. – 2010. – № 1. – С. 25–32.
9. Campbell, A. Effects of exercise interventions on body image : a Meta-analysis / A.

Campbell, H.A. Hausenblas // J. Health Psychol. – 2009. – Vol. 14. – P. 780–793.

10. Spence, J.C. The effect of exercise on global self-esteem : quantitative review / J.C. Spence, K.R. McGannon, P.J. Poon // Sport Exerc. Psychol. – 2005. – Vol. 27. – P. 311–334.

Контактная информация: malkina@mail.admiral.ru

УДК 796.389

НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Борис Григорьевич Маньшин, старший преподаватель, заведующий кафедрой физического воспитания,

Константин Алексеевич Оглоблин, кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой основ медицинских знаний и охраны здоровья детей, Уссурийский государственный педагогический институт (УГПИ),

Андрей Вячеславович Подоплелов, главный тренер, Федерация кикбоксинга Приморского края, г. Уссурийск

Аннотация

Статья посвящена аппаратному методу определения функционального состояния методами электронной диагностики у баскетболистов и кикбоксеров. Результаты исследований позволили выявить корреляционные связи между уровнем спортивной формы и рядом показателей функционального состояния спортсмена.

Ключевые слова: функциональное состояние, спортсмен.

NEW APPROACHES TO THE ESTIMATION OF FUNCTIONAL CONDITION OF THE ATHLETES

Boris Grigorevich Manshin, the senior teacher, physical training department chairman,

Konstantin Alekseevich Ogloblin, the candidate of medical sciences, senior lecturer, Health education and health care for children Department chairman, Ussuriisk State Pedagogical Institute,

Andrey Vjacheslavovich Podoplelov, the head coach, Federation of kickboxing of Primorski Territory, Ussuriisk

Annotation

Article is devoted to the hardware method of definition of functional condition by methods of electronic diagnostics among the basketball players and kickboxers. Results of the researches have allowed revealing correlation communications between the level of sports form and a number of indicators of functional condition of the athlete.

Keywords: functional condition, sportsman.

В настоящее время в спорте значительно выросли нагрузки при тренировках спортсменов и, чтобы спортсмены хорошо переносили тренировочные нагрузки, тренеру необходимо знать оценку функционального состояния. Для более точной оценки функционального состояния спортсменов, мы применяли электронно-диагностический аппарат «Омега С 2», разработанный Санкт-Петербургской научно-исследовательской лабораторией «Динамика». Это позволило проследивать функциональное состояние каждого участника исследования. Мы провели исследование у баскетболистов и кикбоксеров высокого уровня.

На данном аппарате «Омега С 2» мы обеспечили скрининг, мониторинг и прогнозирование динамики спортивной формы каждого спортсмена. Проследивалась следующая оценка динамики показателей функционального состояния спортсменов:

- оценка результатов вариационного анализа кардиоритмограммы;
- оценка результатов нейродинамического анализа кардиоритмограммы;
- оценка результатов картирования биоритмов мозга;
- оценка результатов фрактального анализа биоритмов организма;
- уровень адаптации к физической нагрузке;
- показатель тренированности организма спортсмена, который был представлен как в процентном, так и в балльном соотношении;
- уровень энергетического обеспечения;
- психоэмоциональное состояние;
- интегральный показатель спортивной формы, который был представлен как в процентном, так и в балльном соотношении;
- параметры «золотого сечения». Для этого результаты нейродинамического анализа кардиоритмограммы были перенесены в область частот альфа-ритма мозговой активности, получен управляющий биоэлектрический мозговой сигнал, который с помощью известной нейродинамической методики и был обработан. На выходе оказалось возможным получить очень точную информацию (ведь сигнал искусственно синтезирован) о состоянии психоэмоциональной устойчивости, ее резервах, а, следовательно, и прогнозируемых изменениях.
- «Индекс напряжения регуляторных систем», который отражает степень централизации управления сердечным ритмом.

При исследовании баскетболистов мы выявили следующие показатели (табл. 1).

Таблица 1

Корреляционные взаимосвязи между результативностью бросков, коэффициентом полезности игрока и функциональными показателями баскетболиста

№ п/п	Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Попадания сред. броски в (%)	1	0,89								
2	Коэффициент полезности игры (\pm в ед. изм.)		1								
3	ЧСС(уд/мин)			1		0,67					
4	Психоэмоциональное состояние (%)				1		0,79		0,95	0,91	0,75
5	Индекс напряжения или стресса (ед.)					1	-0,67			-0,73	-0,79
6	Уровень адаптации к физическим нагрузкам (%)						1		0,68	0,89	0,78
7	Показатель тренированности (%)							1			
8	Уровень энергетического обеспечения (%)								1	0,70	0,70
9	Интегральный показатель спортивной формы (%)									1	0,90
10	Спортивная форма (баллы)										1

Примечание: показаны, отличные от нуля с вероятностью 0,95 корреляционные моменты.

В таблице 1 приведены результаты корреляционного анализа между результативностью средних бросков, коэффициентом полезности игрока в период матча и функциональными показателями организма игрока. Как можно видеть из таблицы, проявилась высокая достоверная корреляция, между результативностью средних бросков и коэффициентом полезности игры. Достоверная связь наблюдается между частотой сердечных сокращений и индексом напряжения или стресса, который характеризует степень активности центральных механизмов управления ритмом сердца. Чем больше значение ЧСС при которой исчезает вариабельность сердечного ритма, тем лучше текущее функциональное состояние спортсмена. В таком состоянии спортсмен способен без ущерба для своего здоровья преодолеть физическую нагрузку повышенной интенсивности или продолжительности. Наоборот, если вариабельность ритма исчезает на значительно мень-

ших значениях ЧСС, то у спортсмена имеется определенная степень напряжения центральных регуляторных механизмов, что связано с имеющимся физическим или психологическим перенапряжением.

Показатель уровня психоэмоционального состояния игрока коррелирует с изменениями показателей: уровня адаптации к физическим нагрузкам, индексом напряжения или стресса, с уровнем энергетического обеспечения и интегральным показателем спортивной формы. Это интегральное понятие показывает, насколько оптимально сопряжены все ритмические процессы в организме.

Показатель психоэмоционального состояния (D_1) коррелирует с изменениями показателя ресурсов регуляции (C_1), а показатель резервов устойчивости (D_2) с показателем энергетического баланса (C_2). С другой стороны, отмечаются и некоторые отличия. Не только при физических нагрузках повышается стрессонапряженность, но и при эмоциональных, которые не обязательно связаны с тренировочным процессом. Расхождение между указанными параметрами может быть квалифицировано, как: а) не связанное с перетренированностью, если показатели C_1 и C_2 много выше, чем D_1 и D_2 (что, впрочем, бывает редко); б) связанные с физическими перегрузками.

Заслуживают внимания высокие отрицательные корреляционные показатели индекса напряжения регуляторных систем, отражающие степень централизации управления сердечным ритмом, с индексом напряженности или стресса, интегральным показателем спортивной формы и показателем спортивной формы в баллах.

Непрерывным условием поддержания высокой спортивной формы является оперативный контроль уровня ресурсов регуляции организма, в основе которых лежит определенный баланс метаболических процессов жизнеобеспечения (табл. 2).

Таблица 2

Показатели точности средних бросков, КПИ и функциональных показателей игроков, находящихся в зоне высоких результатов спортивной формы – 4;5 баллов (СФ_{4,5}), к игрокам с пониженной спортивной формой – 1;2;3 балла (СФ_{1,2,3}) в соревновательной деятельности

	Функциональные показатели игроков в соревновательной деятельности с учетом спортивной формы игроков $M \pm m$									
	Эффективность средних бросков (%)	Коэффициент полезности игры (\pm)	Частота сердечных сокращений (уд/мин)	Психоэмоциональное состояние (%)	Индекс напряжения или стресса (единиц)	Уровень адаптации к физ. нагрузкам (%)	Показатели тренированности (%)	Уровень энергетического обеспечения (%)	Интегральный показатель спортивной формы (%)	Спортивная форма (баллы)
СФ _{4,5} (n=98)	37±2	0,3±0,0	63±1	67±1	57±4	78±1	97±9	66±1	75±1	4,3±0,1
СФ _{1,2,3} (n=29)	24±2	0,1±0,0	69±2	51±3	132±16	56±4	61±4	50±3	54±3	2,7±0,1
Достоверность	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01

Функциональное состояние игроков, находящихся в зоне высоких результатов спортивной формы – 4-5 баллов, демонстрирует в соревновательной деятельности значительно высокий интегральный показатель, уровень энергетического обеспечения, коэффициент полезности игры и как результат попадания в средних бросках, по отношению к игрокам, находящимся в зоне сниженных результатов спортивной формы, – 1-3 балла.

Уровень выполнения соревновательной работы зависит не только от энергетических ресурсов, атлетической подготовленности, совершенства техники и других факторов, обеспечивающих устойчивость и экономичность двигательной деятельности, но и в определенной мере от состояния нервной системы баскетболистов.

В зоне высоких результатов спортивной формы, игроки более устойчивы к стрессовым проявлениям, индекс напряжения регуляторных систем, значительно отличается

от игроков, находящихся в зоне сниженных результатов СФ при нормативных значениях (10 – 100 ед.).

Аналогичные исследования мы проводили у кикбоксеров [3] и получили следующие результаты (табл. 3).

Таблица 3

Показатели функционального состояния у кикбоксеров

№ п/п	Ф.И.	Г.р.	С.р.	Вес, кг	УАН, %	ТР, %	УЭО, %	ПЭС, %	ИСФ, %	ЗС, %	ИН, %	СФ, балл
1	К.И.	1991	1	51	81	97	58	69	76	0,42	36,2	4
2	К.С.	1991	1	57	65	93	54	58	68	0,35	55,4	4
3	З.А.	1991	МС	63	94	100	58	67	80	0,59	28,2	4
4	М.С.	1990	1	67	98	100	85	87	92	0,57	20,4	5
5	С.Д.	1987	КМС	63	100	100	51	52	74	0,30	20,7	4

Таким образом, в результате проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

– показатель ЧСС тесно (хорошо) коррелирует с индексом напряженности или стресса (ИН) регуляторных систем, который отражает степень централизации управления сердечным ритмом, по которому можно судить о хорошей приспособляемости к высоким нагрузкам, нет признаков перетренированности, что свидетельствует о хорошей физической подготовке;

– высокий коэффициент корреляции психоэмоционального состояния (ПЭС) с уровнем адаптации к физическим нагрузкам (УАФН), отсюда и к показателю тренированности (ТР), уровню энергетического обеспечения (УЭО) и интегральному показателю спортивной формы (ИПСФ) подтверждается хорошей спортивной формой. Это свидетельствует о хорошо поставленной специальной физической подготовке в соревновательном и предсоревновательном периоде у баскетболистов и кикбоксеров;

– при оценке функционального состояния у баскетболистов и кикбоксеров приоритетное значение проявили следующие показатели: психоэмоциональное состояние, индекс напряженности или стресса и интегральный показатель спортивной формы, уровень энергетического обеспечения и уровень адаптации к нагрузке.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин, П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем / П.К. Анохин. – М. : Наука, 1980. – 196 с.
2. Оглоблин, К.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки кикбоксеров высокого уровня / К.А.Оглоблин, А.В.Подоплелов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11(45). – С. 67-70.
3. Подоплелов, А.В. Новые подходы в тренировке кикбоксеров высокого уровня // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 11(69). – С. 75-78.

Контактная информация: kafedramedizini@yandex.ru

УДК 796.344

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БАДМИНТОНИСТОВ 8-9 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Анна Сергеевна Мартынова, преподаватель,

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (СибГУФК), Омск

Аннотация

В работе рассматриваются средства и организационно-методические особенности развития значимых для бадминтона видов координационных способностей у детей 8-9 лет на этапе началь-

ной подготовки в СДЮСШ, приводятся результаты формирующего педагогического эксперимента, свидетельствующие о высокой эффективности их реализации в учебно-тренировочном процессе.

Ключевые слова: координационные способности, бадминтон, педагогический эксперимент, этап начальной подготовки, методика, дети 8-9 лет.

DEVELOPMENT OF THE COORDINATION ABILITIES AMONG BADMINTON-PLAYERS AT THE AGE OF 8-9 YEARS AT THE STAGE OF ELEMENTARY TRAINING

*Anna Sergeevna Martynova, the teacher,
The Siberian State University of Physical Culture and Sport,
Omsk*

Annotation

The means and organizational-methodical peculiarities of the development of important for badminton kinds of coordination abilities among the children (8-9 years) at the stage of elementary training at sports schools for children and youth are listed here, the results of the forming pedagogical experiment proving high efficiency of their application in teaching and training process are given.

Keywords: coordination abilities, badminton, pedagogical experiment, stage of elementary training, methods, children at the age of 8-9 years.

ВВЕДЕНИЕ

Успешность соревновательной деятельности в бадминтоне, осуществляемой в условиях непосредственного противоборства с активно действующим соперником, в значительной степени обусловлена уровнем развития координационных способностей спортсменов. Большинство исследователей считают, что развитие различных видов координационных способностей на этапе начальной подготовки помогает юным спортсменам научиться управлять своими двигательными действиями, достигать высокого уровня технико-тактического мастерства и показывать в будущем высокие спортивные результаты [1-3]. В полной мере это утверждение относится к бадминтону. Между тем, анализ и обобщение научно-методической литературы показали, что вопросы развития координационных способностей у юных бадминтонистов на этапе начальной подготовки не были предметом научного исследования.

Цель исследования: разработка и научное обоснование методики развития координационных способностей на этапе начальной подготовки юных бадминтонистов.

Осуществленный нами анкетный опрос тренеров высшей категории по бадминтону (11 человек) и спортсменов высокой квалификации (22 человека) выявил, что, по их мнению, наиболее значимыми для бадминтона координационными способностями являются: реагирующая способность, кинестетическая способность, ориентационная способность и способность к равновесию. Поэтому развитие этих способностей рассматривается нами в качестве значимых задач этапа начальной спортивной подготовки в бадминтоне. Эти задачи выступили для нас целевым ориентиром при выборе средств и методов организации учебно-тренировочной деятельности занимающихся.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

В качестве средств развития координационных способностей нами были выбраны:

1) физические упражнения, систематизированные в блоки с учетом их преимущественной направленности на развитие отдельных видов координационных способностей: блок упражнений для развития реагирующей способности, блок упражнений для развития способности к сохранению равновесия, блок упражнений для развития способности к ориентации в пространстве, блок упражнений для развития кинестетической способности. Блоки упражнений для развития координационных способностей применялись в подготовительной и основной частях тренировочного занятия. В каждом из тренировоч-

ных занятий использовались блоки для развития двух видов координационных способностей. Блочная система построения средств развития координационных способностей обеспечивала возможность гибкого варьирования содержанием учебно-тренировочного занятия с учетом уровня их развития у занимающихся. Выполнение упражнений осуществлялось с использованием методов стандартно-повторного и вариативного упражнений;

2) подводящие и специальные упражнения, направленные на обучение технико-тактическим приемам бадминтона. Эти упражнения, с одной стороны, обеспечивали формирование умений и навыков их выполнения, с другой, являясь относительно новыми по отношению к двигательному опыту занимающихся, стимулировали развитие соответствующих координационных способностей;

3) сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты. Применялись в конце основной части тренировочного занятия в рамках игрового и соревновательного методов, что способствовало повышению эмоциональной привлекательности и увеличению интенсивности проявления координационных способностей.

Для развития координационных способностей нами были разработаны 7 тестовых упражнений, показатели которых отражали степень развития координационных способностей занимающихся.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Для практического обоснования эффективности разработанной нами методики нами был проведен 5-месячный формирующий педагогический эксперимент на базе МУ ДОД СДЮСШ №10 по бадминтону, спортивного комплекса «Искра» г. Омск и спортивного комплекса пос. Крутая Горка Омской области. В эксперименте приняли участие две группы детей в возрасте 8-9 лет: экспериментальная (27 человек – 13 девочек и 14 мальчиков) и контрольная (28 человек – 14 мальчиков и 14 девочек).

В учебно-тренировочном процессе детей экспериментальной группы применялась разработанная нами методика развития координационных способностей. В контрольной группе развитие рассматриваемых способностей осуществлялось в рамках традиционных подходов к организации учебно-тренировочного процесса.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В начале эксперимента группы испытуемых по показателям координационных способностей были относительно однородными.

Результаты тестирования общих координационных способностей после завершения педагогического эксперимента (таблица) свидетельствуют о том, что мальчики экспериментальной группы существенно улучшили показатели реагирующей способности (скорость реакции на свет и звук, скорость сложной реакции выбора и реагирования на движущийся объект).

У них достоверно повысились показатели кинестетической способности (быстрота переключивания фишек мелкого диаметра, точность воспроизведения усилий при прыжке в длину с места, точность воспроизведения временного интервала 60 с). Мальчики показали более высокие результаты (в сравнении с показателями до эксперимента) во всех тестах, отражающих уровень развития способности к сохранению статического и динамического равновесия, а также способности к ориентации в пространстве ($p < 0,05$).

Положительная динамика показателей общих координационных способностей за время эксперимента наблюдалась и у мальчиков контрольной группы. Однако большинство этих изменений статистически не достоверно.

Показатели общих координационных способностей испытуемых экспериментальной и контрольной группы до и после формирующего педагогического эксперимента, $X \pm \delta$

Координационные способности	Время тестирования	Мальчики		Девочки	
		ЭГ, n=14	КГ, n=14	ЭГ, n=13	КГ, n=14
Реагирующая способность					
Время реакции на свет, с	до	0,36±4,92	0,36±4,88	0,37±3,91	0,37±3,97
	после	0,32±5,73*	0,35±7,74	0,33±6,45	0,34±7,13
Время реакции на звук, с	до	0,39±5,62	0,38±5,81	0,41±7,68	0,41±6,53
	после	0,33±4,35*	0,37±4,40	0,34 ±3,00*	0,37±4,06
РДО среднее, с	до	0,2±5,85	0,2±4,84	0,21±4,30	0,22±3,50
	после	0,15±2,49*	0,17±2,71	0,16±2,78*	0,2±4,93
Время реакции выбора, с	до	0,51±7,06	0,51±6,76	0,52±5,19	0,53±3,98
	после	0,44±5,79*	0,48±4,22	0,45±6,22*	0,5±4,60
Ловля линейки, см	до	21,6±3,7	20,8±4,3	21,4±3,7	21,3±5,7
	после	17,35±4,75*	19,6±6,1	17,92±5,7*	19,3±5,2
Кинестетическая способность					
Перекладывание фишек крупного диаметра, с	до	14,4±2,7	13,5±2,2	14,4±2,9	13,8±3,0
	после	13,1±2,4	13,0±2,8	13,5±2,8	13,8±2,7
Перекладывание фишек среднего диаметра, с	до	14,7±3,5	13,9±1,8	16,0±4,3	15,1±2,1
	после	14,0±2,6	13,6±3,0	13,7±1,9	14,3±2,2
Перекладывание фишек мелкого диаметра, с	до	16,5±3,2	15,2±2,6	17,4±3,3	15,2±2,9
	после	13,0±1,7*	15,0±2,2	13,5±2,3*	15,2±3,0
Точность воспроизведения ампл. движений рук, градусы	до	7,7±3,1	7,8±3,3	7,8±3,5	6,2±2,8
	после	6,0±2,4	7,0±2,3	5,1±3,2*	5,8±2,8
Точность воспроизведения ампл. прыжка в длину, см	до	9,5±3,2	12,3±9,7	9,4±3,7	8,5±3,5
	после	7,1±2,4*	10,0±5,4	7,7±3,7	8,4±2,7
Точность воспроизведения усилия, кг	до	2,1±1,0	2,1±0,9	2,2±1,0	2,2±1,2
	после	1,9±1,4	2,0±1,1	2,0±1,4	2,1±1,2
Точность воспроизведения временного интервала, с					
15 с	до	14,1±1,86	14,6±2,1	14,3±2,9	14,4±2,1
	после	14,9±1,4	14,7±3,0	14,8±1,9	14,6±1,4
30 с	до	28,1±5,4	30,6±3,8	27,5±6,1	29,1±5,3
	после	29,0±3,1	28,8±5,8	28,8±5,4	29,4±5,3
60 с	до	46,3±10,4	51,2±9,9	44,5±11,5	46,0±10,7
	после	58,1±7,6*	54,3±7,7	56,8±7,0*	52,8±5,2
Способность к сохранению равновесия					
«Пяточно-носочная» поза, с	до	18,1±12,3	16,6±4,0	30,9±26,7	21,3±7,8
	после	44,0±29,7*	24,8±18,1*	60,3±46,0*	39,2±24,4
Поза «Аист», с	до	7,8±4,5	6,8±4,2	7,3±4,6	7,3±2,9
	после	15,4±8,0*	8,9±4,2	14,4±5,5*	8,7±6,1
«Бег по гимнастической скамейке», с	до	3,1±0,3	2,9±0,2	3,2±0,3	3,0±0,2
	после	2,3±0,2*	2,6±0,4	2,4±0,2*	2,8±0,4
Способность к ориентации в пространстве					
«Лабиринт», с	до	13,5±5,3	14,9±6,4	15,1±5,2	13,9±8,0
	после	10,3±4,2*	10,9±4,5*	10,6±2,9*	12,0±5,0
«Лабиринт», точность (отклонение), мм	до	2,3±0,8	2,0±0,5	2,1±0,9	2,4±0,9
	после	2,0±0,7	2,2±0,7	2,1±0,8	2,2±0,8
«Лабиринт», баллы	до	29,5±9,1	27,5±8,3	28,9±7,8	28,2±9,7
	после	19,5±8,8*	22,7±7,2	21,0±7,1*	24,5±10,8
«Метание в цель», очки	до	5,4±2,4	6,3±2,8	5,2±2,6	5,9±2,6
	после	9,0±1,6*	6,6±2,8	8,5±1,3*	6,4±3,0

Примечание: * – достоверность различий при $p < 0,05$

Аналогичная картина наблюдается и в динамике показателей общих координационных способностей

онных способностей у девочек обеих групп.

Таким образом, применение разработанной нами методики приводит к существенному повышению темпов развития общих координационных способностей.

Установлено, что все показатели специфических координационных способностей за время эксперимента также достоверно улучшились у испытуемых обеих групп. Исключение составляет специфическая кинестетическая способность: различия между ее показателями до и после завершения педагогического эксперимента статистически недостоверны.

Установлено, что темпы прироста показателей специфической реагирующей способности у испытуемых обеих групп были примерно равными. Наряду с этим испытуемые экспериментальной группы отличались более высокими темпами прироста показателей остальных специфических координационных способностей: к сохранению динамического равновесия, к ориентации в пространстве и кинестетической способности.

РЕЗЮМЕ

Результаты педагогического эксперимента показали, что юные спортсмены, в тренировке которых применялась разработанная нами методика, отличались более высокими темпами прироста показателей общих и специфических координационных способностей, чем их сверстники, занимающиеся бадминтоном в рамках традиционных подходов к организации учебно-тренировочного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горская, И. Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья : дис. ... д-ра пед. наук / Горская И.Ю. – Омск, 2001. – 455 с.
2. Карпеев, А. Г. Двигательная координация человека в спортивных упражнениях баллистического типа : монография / А. Г. Карпеев. – Омск : [б. и.], 1998. – 324 с.
3. Лях, В. И. Координационные способности школьников : основы тестирования и методики развития // Физическая культура в школе. – 2000. – № 5. – С. 3-10.

Контактная информация: anna_omsk81@mail.ru

УДК 796.322

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ГАНДБОЛИСТОВ В ЗАЩИТЕ ПО ИТОГАМ ЧЕМПИОНАТА КУБКА ИРАКА И СУПЕРЛИГИ

Мизхер Хайдер Ш., аспирант,

Воронежский государственный педагогический университет

Аннотация

Для совершенствования технико-тактических действий гандболистов в защите большое значение имеет физическая подготовка. Она направлена на развитие силы и силовой выносливости игроков, на их скоростно-силовую подготовку, а также на скоростно-силовую выносливость.

В статье отражены результаты исследования влияния физической подготовки на технико-тактические действия гандболистов в защите.

Ключевые слова: физическая подготовка, технико-тактические действия, защита.

EFFECT OF PHYSICAL TRAINING ON IMPROVEMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL DEFENSE ACTIONS OF HAND BOLL PLAYERS BASED ON THE RESULTS OF THE IRAQ CUP AND SUPER LEAGUE

*Mizher Hider S., the post-graduate student,
Voronezh State Pedagogical University*

Annotation

For the perfection of technical and tactical defense actions of hand boll players the physical fitness is crucially important. It is directed on the development of strength and strength endurance of players, on their speed and strength preparation and also on speed and strength endurance. The article reflects the results of the research of influence of physical fitness on technical and tactical defense actions of hand boll players.

Keywords: physical fitness, technical and tactical actions, defense.

ВВЕДЕНИЕ

В процессе игровой деятельности гандболисты постоянно сталкиваются с необходимостью решения задач, связанных с быстрой и точной оценкой игровых ситуаций, прогнозированием возможных действий партнеров и соперников, а также анализом и коррекцией своих действий в условиях высоких физических нагрузок и дефицита времени [2,3]. В решении всех этих проблем большое значение играет физическая подготовка. Исследованию силовой, скоростно-силовой подготовки, а также скоростно-силовой выносливости гандболистов посвящено большое количество работ, разработаны подробные рекомендации для совершенствования физических качеств [1]. Однако внедрение этих рекомендаций в тренировочный процесс команд Ирака недостаточно. Мы полагаем, что в настоящее время представляется актуальным проведение исследований, направленных на выявление влияния физической подготовки на совершенствование технико-тактических действий гандболистов в защите Чемпионата Кубка Ирака и Суперлиги. Цель работы – внедрение комплекса физических упражнений в тренировочном процессе для совершенствования технико-тактических действий гандболистов Ирака в защите.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В исследовании принимали участие 2 группы – контрольная и экспериментальная. По итогам эксперимента команда контрольной группы «Джаеш» занимала 3-е место в Чемпионате Кубка Ирака, а в Суперлиги 4-е место. Экспериментальная группа, в которую входила команда «Дияла» до эксперимента занимала 4-е место, а в Суперлиги 3-е место. В процессе подготовки команд к предстоящим соревнованиям, в экспериментальной группе было уделено внимание физической подготовке гандболистов. В подготовительном периоде, а также предсоревновательном игроки выполняли целенаправленные комплексы упражнений, направленных на развитие силы и силовой выносливости игроков:

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3x15 раз;
- поднятие туловища из положения, лежа на спине 3x15 раз;
- прогибание туловища из положения, лежа на животе 3x15 раз;
- подтягивание на перекладине 3x10 раз;
- упражнения на тренажерах.

Игроками использовались упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств и скоростно-силовой выносливости:

- прыжки с ноги на ногу по беговой дорожке (резина) 4x40 м;
- прыжки на одной ноге по беговой дорожке (резина) 4x40 м;
- тройной прыжок с ноги на ногу на траве 6 раз;
- тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами 6 раз;
- прыжки через барьеры 10x6 (4 серии).

Кроме того, в период тренировочного процесса гандболистами команды «Дияла»

использовались упражнения, направленные на развитие выносливости:

- перемещения на песке в полуприседе с передачами набивного мяча (1 кг) в парах 3x20 м;
- перемещения в полуприседе на песке 3x30 м;
- бег с высоким подниманием бедра по пояс в воде 3x30 м;
- перемещения левым (правым) боком по пояс в воде 3x30 м;
- прыжки с высоким подниманием бедра, стоя по грудь в воде 3x20 раз.

Тренировочный процесс продолжался 3 месяца. После эксперимента команды контрольной и экспериментальной группы участвовали в Чемпионате Суперлиги. Нами был осуществлен сравнительный анализ технико-тактических действий защиты команд «Дияла» и «Джаеш» до эксперимента в Чемпионате Кубка Ирака, также и после эксперимента в Чемпионате Суперлиги Ирака.

В таблице 1 представлена сравнительная характеристика эффективности технико-тактических действий гандболистов в защите Чемпионата Кубка Ирака и Суперлиги.

Таблица 1

Сравнительная характеристика эффективности технико-тактических действий в защите команд «Дияла» и «Джаеш» по итогам соревнований Кубка и Суперлиги Ирака

Команды	Показатели	отбивание мяча вратарем		блокирование мяча		перехват мяча		эффективность технико-тактических действий в защите	
		Количество	%	Количество	%	Количество	%	Количество	%
Кубок Икара (до эксперимента)									
«Дияла» Эксп гр.	успешно	163	28,25	24	4,16	53	9,18	240	41,59
	Неуспешно	276	47,83	21	3,64	40	6,93	337	58,40
«Джаеш» Конт гр.	успешно	133	25,38	59	11,26	36	6,87	228	43,51
	Неуспешно	234	44,66	24	4,67	38	7,15	296	56,49
Суперлига (после эксперимента)									
«Дияла» Эксп гр.	успешно	200	35,52	30	5,33	60	10,66	290	51,51
	Неуспешно	230	40,85	18	3,20	25	4,44	273	48,49
«Джаеш» Конт гр.	успешно	163	32,30	30	5,46	59	10,57	252	45,91
	Неуспешно	248	45,17	19	3,46	30	5,46	297	54,09

По результатам, представленным в таблице 1 можно утверждать, что в экспериментальной группе гандбольной команды «Дияла» после эксперимента результаты выполнения «отбивания мяча вратарем» повысились как по показателю «успешно» 28, 25% и 35,52%, так и по показателю «неуспешно» – 47,83% и 40,85%.

В контрольной группе команды «Джаеш» показатели действия отбивания вратарем изменились, но незначительно.

Результаты выполнения игроками «блокирование мяча» в экспериментальной группе показатели повысились как до, так и после эксперимента. В команде «Джаеш» показатели по данному критерию после эксперимента стали значительно ниже, чем до эксперимента.

Результаты выполнения «перехват мяча» в экспериментальной группе (команда «Дияла») до эксперимента по показателю «успешно» достигли (9,18%), после эксперимента (10,66%), результаты по показателю «неуспешно» достигли (6, 93%) и (4,44%), что говорит об улучшении качества выполнения технико-тактических действий гандболистов в защите.

Как видно из данной таблицы, результаты эффективности технико-тактических действий в защите в Чемпионате Кубка Ирака команды «Дияла» до эксперимента по по-

казателю успешности были (41,59%), а после эксперимента в Суперлиге достигли 51,51%. А результат показателя неуспешности уменьшился с 58,40% до 48,49%.

Результаты эффективности технико-тактических действий в защите в Кубке Ирака команды «Джаеш» до эксперимента показатель успешности достиг (43,51%), а после эксперимента в Суперлиге результат показателей вырос до 48,49%. Результат показателя по неуспешности у этой команды уменьшился с 56,49% до 54,09%.

Результаты нашего исследования позволили заключить, что комплекс физических упражнений, направленный на развитие силы и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и скоростно-силовой выносливости позволили повысить и эффективность технико-тактических действий в защите гандболистов в Чемпионате Суперлиги.

ЛИТЕРАТУРА

1. Игнатъева, В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства : учебное пособие для студентов / В.Я. Игнатъева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева. – М. : Физическая культура, 2005. — 267 с.
2. Медведев, В.В. Психологические основы тактической подготовки спортсмена / В.В. Медведев ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М. : [б.и.], 1987. – 25 с.
3. Чертова, М.В. Характеристика факторов, обеспечивающих эффективную игровую деятельность гандболистов высокой квалификации / М.В. Чертова, В.В. Фогт // Подготовка спортсменов высокой квалификации в спортивных играх. – Киев, 1982. – С. 41-48.

Контактная информация: haider_hr2007@yahoo.com

УДК 796,01+376

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ДЕТСКОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА

*Александр Павлович Михайловский, ассистент,
Благовещенский государственный педагогический университет,
Благовещенск*

Аннотация

В статье представлены результаты исследований влияния занятий настольным теннисом и общей физической подготовкой на показатели физического состояния и успеваемости студентов с последствиями детского церебрального паралича.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическое состояние, настольный теннис, детский церебральный паралич, общая физическая подготовка.

TABLE TENNIS AS EFFECTIVE MEANS FOR PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS WITH CONSEQUENCES OF CHILD'S CEREBRAL PALSY

*Alexander Pavlovich Mihajlovsky, the assistant,
The Blagoveshchensk State Pedagogical University*

Annotation

The article gives the researches' results of influence of table tennis training and general physical exercises on the physical state and progress characteristics of the students with consequences of child's cerebral palsy.

Keywords: physical training, physical state, table tennis, child's cerebral palsy, general physical training.

Современный настольный теннис – один из немногих доступных широкому кругу спортивных видов физических упражнений не только для здоровых, но и для людей с ограниченными возможностями. Он представляет собой мощную, атлетическую и дина-

мичную игру в условиях противоборства, где можно получить самую всестороннюю физическую подготовку. В теннисе занимающийся выполняет разнообразные физические упражнения, которые гармонично развивают мускулатуру тела и мелкую моторику, улучшают деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляя тем самым весь организм в целом.

Для проверки этого заключения были проведены педагогические исследования на 1 и 2 курсах, где были организованы две группы студентов с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП), одна (1 группа) из которых специализировалась в настольном теннисе, другая (2 группа) занималась только общей физической подготовкой. Основные показатели физического развития не имели достоверных различий между группами до начала наблюдений.

В исследовании использовался комплекс врачебно-педагогических наблюдений (при оценке реакции организма студентов на физические нагрузки мы брали за основу критерии адаптации сердечно-сосудистой системы к специальным и неспециальным мышечным нагрузкам), анализ успеваемости по различным учебным предметам, антропометрические измерения и выполнение контрольных нормативов. Определение быстроты реакции заключалось в фиксации вертикально падающей палки пальцами кисти после того, как по команде исследователя она начинала падать. На палку нанесли сантиметровые деления. Чем меньше она пролетала, тем выше уровень реакции.

Показатели физического развития студентов обеих групп на первом курсе достоверно не отличались друг от друга (рис.1), за исключением силы правой кисти. Это, видимо, связано с большей интенсивностью и объемом специальной нагрузки, выполняемых в теннисе, где задействованы мышцы правой руки, в том числе и кисти, обеспечивающие надежный «хват» ракетки при изменении направлений и способов ударных действий.

По показателям физической подготовленности в группе теннисистов на первом году обучения результаты в скорости реакции, челночном беге, прыжке в длину с места, оказались достоверно выше, чем в группе ОФП. По остальным видам контрольных нормативов результаты не имели достоверных различий между группами.

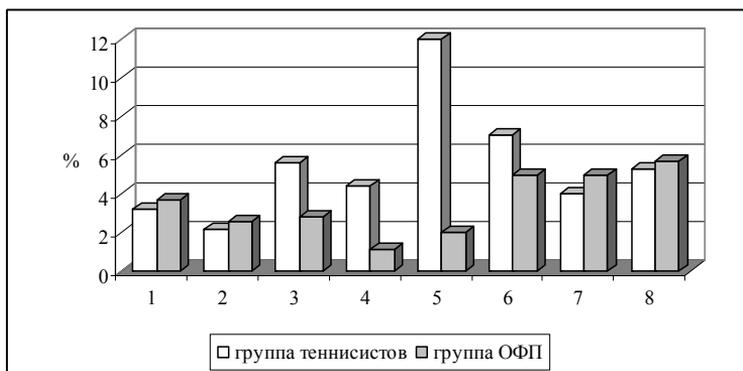


Рис.1. Изменение показателей физического состояния студентов различных групп после первого года обучения (1 – станова́я сила, 2 – сила левой кисти, 3 – сила правой кисти, 4 – быстрота реакции, 5 – челночный бег 3 × 10м, 6 – прыжок в длину с места, 7 – поднимание туловища, 8 – наклон вперед).

На втором году обучения показатели физического развития в обеих группах студентов имели тенденцию к улучшению. В группе ОФП произошло достоверное увеличение окружности левого и правого бедра, станова́й силы (рис.2). В группе теннисистов более значительно увеличилась станова́я сила, быстрота реакции, сила левой и правой кисти. По результатам проведенного исследования можно сделать заключение о более

положительном влиянии тенниса на быстроту реакции и силу мышц рук.

После второго года обучения в группе теннисистов наблюдается достоверное улучшение результатов по большинству контрольных нормативов. Наиболее значительные изменения произошли в челночном беге, становой силе, силе кисти, быстроте реакции. В группе ОФП улучшение результатов было не достоверным.

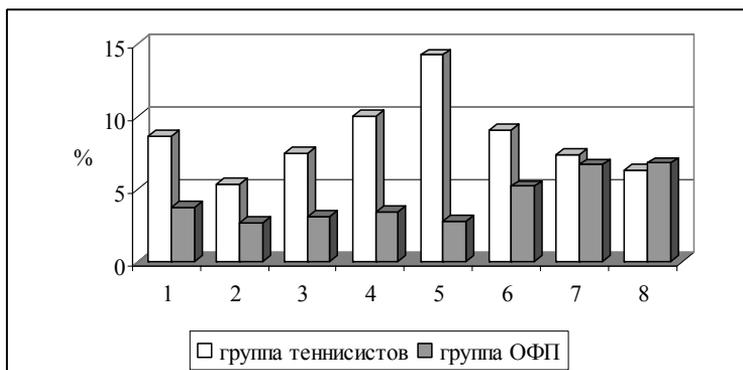


Рис 2. Изменение показателей физического состояния студентов различных групп после первого года обучения (обозначение категорий, как и в рис. 1)

Таким образом, анализ выполнения контрольных нормативов показал, что занятия теннисом значительно повысили физическую подготовленность студентов занимающихся настольным теннисом по сравнению со студентами, занимающимися ОФП, особенно в показателях силы, быстроты и ловкости.

Анализ реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентов показывает, что повышение тренированности, приспособление организма к физическим нагрузкам определенной направленности происходит по всем исследуемым параметрам в обеих группах.

Педагогические наблюдения и опрос показали, что теннисистов отличает лучшая самоорганизация в учебно-тренировочном процессе и, как следствие, лучшее усвоение учебного материала (рис.3), которое было более качественным, чем в группе ОФП.

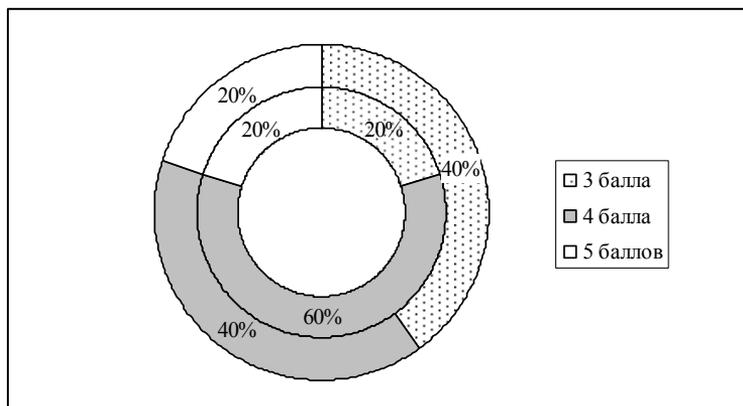


Рис.3. Результаты четырех экзаменационных сессий у студентов 1 и 2 курсов (в %), занимающихся различными физическими упражнениями (внешний круг – группа ОФП, внутренний круг – группа теннисистов).

Полученные результаты научных исследований выявили, что одним из наиболее рациональных и эффективных средств физического воспитания в вузе для студентов с

последствиями ДЦП являются целенаправленные занятия настольным теннисом. Такое направление способствует более эффективному развитию у занимающихся определенных двигательных и личностных качеств, что благотворительно влияет на будущую профессиональную и бытовую деятельность.

Контактная информация: Zmej4433@yandex.ru

УДК 159.9.07

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ
СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ В КРИЗИСНЫЕ ПЕРИОДЫ ПЕРЕХОДА
«ШКОЛА – ВУЗ – ТРУДОУСТРОЙСТВО»**

*Евгения Васильевна Мороденко, старший преподаватель,
Кузбасский государственный технический университет (КузГТУ),
Кемерово*

Аннотация

В статье освещается исследование социальной адаптации в трех групп испытуемых, условно разделенных на три возрастных блока: 16-18 лет – кризисный этап перехода из состояния школьника; 17-22 года – этап перехода из зависимого от других состояния в состояние зависимого от себя; 22-28 лет – разрешение кризиса зависимости и адаптация к новому образу жизни.

Ключевые слова: социальная адаптация, адаптация, социализация личности.

**COMPARATIVE ANALYSIS OF THE CHARACTERISTICS OF MODERN YOUTH'S
SOCIAL ADAPTATION IN TIMES OF CRISIS TRANSITION «SCHOOL – HIGHER
SCHOOL – EMPLOYMENT»**

*Eugeniya Vasiljevna Morodenko, the senior teacher,
The Kuzbass State Technical University,
Kemerovo*

Annotation

This article emphasizes the study of social adaptation in three groups of test subjects conventionally divided into three age block groups: 16-18 years – the crisis phase of transition from state school children; 17-22 years – the period of transition from dependence on other states into the state of itself dependence, 22-28 years – the resolution of the dependence crisis and adjustment to new lifestyles.

Keywords: social adaptation, re-adaptation, socialization, group norms.

Актуальность данной работы обусловлена исследованием большой референтной группы, охватывающей молодых людей в возрасте 16-28 лет, в результате которого, мы должны были ответить на вопрос, каковы социально-психологические особенности адаптации современной молодежи [3].

Для проведения исследования группа испытуемых была условно разделена на три возрастных блока: 16-18 лет – кризисный этап перехода из состояния школьника; 17-22 года – этап перехода из зависимого от других состояния в состояние зависимого от себя; 22-28 лет – разрешение кризиса зависимости и адаптация к новому образу жизни [2].

Для диагностики социально-психологической адаптации использовалась методика К. Роджерса - Р. Даймонда, для диагностики уровня личностной тревожности – методика Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина, для диагностики качества межличностных отношений методика ОМО В. Шутца – А. Руковишникова. Как дополнительные были использованы: «Шкала терминальных и инструментальных ценностей» (М. Рокич); тест «Исследование особенностей реагирования в конфликтной ситуации» (К. Томас).

При сравнении полученных результатов с результатами статистических норм были выявлены показатели: превышающие норму: адаптивность – 137,6 и 118,9; принятие себя – 46,9 и 36,9; внутренний контроль – 52,0 и 44,8; имеющие значения ниже нормы: деза-

даптивность – 83,8 и 118,9; непринятие себя – 13,9 и 23,9; непринятие других – 16,2 и 23,9; эмоциональный дискомфорт – 17,2 и 24,5; внешний контроль – 21,0 и 35,9.

Интегральный показатель Адаптация имеет прямую зависимость с параметрами: интернальность (0,844; $p < 0,01$); принятие других (0,750; $p < 0,01$); доминирование (0,779; $p < 0,01$); лживость (0,520; $p < 0,01$); эмоциональный комфорт (0,472; $p < 0,01$). Как видно из полученных результатов, с ростом уровня адаптивности испытуемых повышаются показатели интернальности, лживости, принятия себя, способности к доминированию, эмоционального комфорта. С понижением адаптации эти показатели начинают снижаться.

Интегральный показатель Лживость, соответственно, имеет статистически значимую связь со следующими интегральными показателями: адаптация (0,515; $p < 0,01$); доминирование (0,731; $p < 0,01$); интернальность (0,499; $p < 0,01$).

Интерпретируя результаты, мы можем констатировать следующую корреляционную зависимость – высоко адаптивные испытуемые, имеющие, соответственно, значимо высокие показатели внутреннего контроля и способности к доминированию, склонны к даче ложных, неправдоподобных ответов.

Показания по Т-критерию Стьюдента считались отдельно для каждого уровня тревожности. Все различия оказались достоверными, а Т-критерий был усреднен по всем уровням тревожности ($p < 0,05$; $t = 2,86$).

Можно отметить характерное сочетание показателей низкого уровня реактивной тревожности (до 30 условных единиц) и высоких показателей личностной тревожности (46 и более условных единиц), что может интерпретироваться как признак наличия внутриличностного конфликта у 68,5% испытуемых. Невротическая тревога формировалась на основе внутренних противоречий вызванных внешними стрессорирующими факторами и слабостью адаптационных механизмов личности.

Показатели личностной и ситуативной тревожности позволили дать следующие результаты: реактивная тревожность - 38 баллов, личностная тревожность – 43 балла (при статистической норме – 31-44). Таким образом, это позволяет сделать вывод о том что, уровень личностной и ситуативной тревожности соответствуют норме.

Проведение корреляционного анализа позволило выявить следующие взаимосвязи: реактивная тревожность имеет статистически значимую прямую (или положительную) корреляцию с такими показателями социально-психологической адаптации, как: ведомость (0,364; $p < 0,05$), внешний контроль (0,498; $p < 0,01$), дезадаптивность (0,448; $p < 0,01$), неприятие себя (0,401; $p < 0,05$), эмоциональный дискомфорт (0,539; $p < 0,01$).

Однако нами была выявлена и обратная (отрицательная) статистически значимая корреляция между реактивной тревожностью и таким показателем социально-психологической адаптации как доминирование (0,398; $p < 0,05$). Таким образом, при повышении реактивной тревожности показатели доминирования снижались, а при понижении реактивной тревожности, напротив, способность к доминированию повышалась.

Личностная тревожность связана прямой корреляционной зависимостью со следующими показателями СПА: ведомость (0,561; $p < 0,01$), внешний контроль (0,692; $p < 0,01$), дезадаптивность (0,684; $p < 0,01$), неприятие себя (0,575; $p < 0,01$), неприятие других (0,416; $p < 0,05$), эмоциональный дискомфорт (0,733; $p < 0,01$), эскапизм (0,402; $p < 0,05$); обратной (или отрицательной) значимой взаимосвязи не выявлено.

Показатели тревожности (реактивная и личностная) имеют отрицательную корреляцию со следующими интегральными показателями СПА: адаптация (-0,482; $p < 0,01$ и -0,691; $p < 0,01$), доминирование (-0,487; $p < 0,01$ и -0,638; $p < 0,01$), интернальность (-0,433; $p < 0,05$ и -0,652; $p < 0,01$), принятие других (-0,388; $p < 0,05$ и -0,493; $p < 0,01$). Плюс - наличие дополнительной статистически значимой обратной взаимосвязи с показателем СПА - эмоциональный комфорт (-0,351; $p < 0,05$).

При повышении тревожности наблюдалось понижение таких интегральных показателей СПА, как адаптации (т.е., повышение дезадаптации), доминирования (т.е., сни-

жение повышение ведомости), интернальности (т.е., повышение экстернальности), принятия других (т.е., повышение неприятия других). И, наоборот, при низких показателях тревожности наблюдалось повышение вышеуказанных интегральных показателей СПА. Дополнительно, при повышении личностной тревожности снижался показатель эмоционального комфорта (повышался уровень эмоционального дискомфорта), равно как, при понижении личностной тревожности повышается показатель эмоционального комфорта (снижается уровень эмоционального дискомфорта).

Интегральный показатель Адаптация имеет статистически значимую прямую зависимость с такими параметрами, как: доминирование (0,783; $p < 0,01$), интернальность (0,845; $p < 0,01$), лживость (0,516; $p < 0,01$), принятие других (0,745; $p < 0,01$), эмоциональный комфорт (0,469; $p < 0,01$).

Опросник ОМО В. Шутца – А. Руковишникова, основан на основных постулатах трехмерной теории межличностных отношений «включения» (I), «контроля» (C) и «аффекта» (A). В оригинале данный опросник, разработанный В. Шутцем, носит название FIRO-B (Fundamental Interpersonal Relation Orientation), "B" (behaviour) означает уровень, на котором проведено исследование. В исследовании «довузовского» блока мы получили следующие результаты:

– по шкале I: s "Ie - низкое" – индивид чувствует себя хорошо среди людей и будет продолжать поиск социальных контактов – 22,8% (скорее всего, зависит от временного фактора: подготовительные курсы 8 месяцев, 6 месяцев, 3 месяца и др. краткосрочные программы); s "Ie - низкое" – индивид не чувствует себя комфортно среди людей и будет иметь склонность избегать социальных контактов – 19,9%; s "Iw - высокое" – индивид предпочитает небольшое количество контактов – 57,2%; s "Iw - высокое" – индивид имеет сильную потребность быть принятым в эталонную группу и испытывает потребность в причастности к деятельности группового большинства – 42,1%.

– по шкале C: s "Ce - низкое" – индивид берет на себя ответственность, оспаривает лидерство, стремится обрести влияние в коллективе – 12,7%; s "Ce - высокое" – индивид избегает самостоятельного принятия решений и взятия ответственности – 54,3%; s "Cw - высокое" – потребность в зависимости, избегает принятия самостоятельных решений – 52,9%.

– по шкале A: s "Aw - низкое" – индивид проявляет осторожность при выборе лиц, с которыми создает более глубокие эмоциональные отношения – 24,4%; s "Ae - низкое" – индивид имеет склонность к установлению близких чувственных отношений – 23,3%; s "Ae - низкое" – индивид очень осторожен в становлении интимных отношений – 18,5%.

Данная группа испытуемых показала низкие индексы эмоционально-контактных отношений, высокие показатели контроля и низкие показатели установления интимных отношений.

Структура терминальных ценностей отражает активную жизненную позицию, стремление к обретению уверенности в себе, желание освободиться из-под влияния других людей и обстоятельств; в системе инструментальных ценностей также прослеживается свойственное лицам с высокой степенью адаптации независимость и положительное восприятие жизни.

Второй блок групп нашего исследования был условно обозначен, как «вузовский». Испытуемые данного блока – юноши и девушки, находящиеся на этапе перехода из родительской семьи к самостоятельной/автономной жизни; возраст испытуемых составил 17-22 года. Исследование было проведено на выборке из студентов 14 российских вузов Сибирского, Уральского, Северо-Западного округов, обучающихся на дневном отделении. В выборке представлено 1003 респондента.

Анализ результатов, полученных во второй возрастной группе (17-22 года) по Шкале самооценки Спилберга-Ханина показал, что: низкой реактивной тревожностью

обладает 211 (21%) студентов; средней реактивной тревожностью обладает 160 (48%) студентов; высокой реактивной тревожностью обладает 300 (30%) студентов; низкой личностной тревожностью обладают 150 (15%) студентов; средней личностной тревожностью обладают 602 (60%) студентов; высокой личностной тревожностью обладает 240 (24%) студентов.

Таким образом, видно, что в «вузовском» блоке наблюдается умеренная (средняя) тревожность, однако, при этом, необходимо учитывать, что треть испытуемых показало высокую реактивную тревожность, а высокую личностную тревожность показали 24% от общей группы.

Результаты исследования Многоуровневого личностного опросника (МЛЮ-АМ) были взяты нами для оценки адаптационных возможностей личности, относительно социально-психологических (с учетом психофизиологических) характеристик.

Обработав полученные данные, мы можем констатировать следующее:

1. В группу низкой адаптации входит 361 (36%) студентов.
2. В группу удовлетворительной адаптации входит 361 (36%) студентов.
3. В группу высокой и нормальной адаптации входит 271 (27%) студентов.

В процессе анализа данных исследования, была выявлена связь между адаптивными способностями и уровнем тревожности. Полученные данные позволяют говорить о том, что высокий уровень тревожности коррелирует с показателями дезадаптации. Однако, существуют ли значимые показатели связи между адаптивными способностями и уровнем тревожности студентов и могут ли данные показатели дезадаптации быть связаны с уровнем тревожности?

Результаты обработки данных показали, что студенты, получившие согласно тесту МЛЮ-АМ - группу низкой адаптации, по тесту Спилбергера-Ханина показали низкую реактивную и личностную тревожность. При высоких адаптивных показателях высокий уровень тревожности у испытуемых не наблюдался.

У студентов со средними адаптивными способностями наблюдается в основном средний уровень тревожности, однако высокий и низкий уровень тревожности почти равен в показателях. Самый большой процент выборки по показателям дезадаптации приходится на сочетание низких адаптивных способностей с высокой степенью тревожности.

Расчет критерия Пирсона χ^2 при сопоставлении уровня тревожности между показателями адаптивных способностей с равномерным распределением показал, что распределение уровня тревожности имело значимые отличия от равномерного распределения (высокий уровень тревожности приводит к дезадаптации испытуемых «вузовского» блока).

По методике ОМО были получены следующие результаты:

– по шкале I: s "Ie - высокое" – индивид чувствует себя хорошо среди людей и будет продолжать поиск социальных контактов – 36,8%; s "Ie - низкое" – индивид не чувствует себя комфортно среди людей и будет иметь склонность избегать социальных контактов – 15,9%; s "Iw - низкое" – индивид предпочитает небольшое количество контактов – 7,2%; s "Iw - высокое" – индивид имеет сильную потребность быть принятым в эталонную группу и испытывает потребность в причастности к деятельности группового большинства - 42%.

– по шкале C: s "Ce - высокое" – индивид берет на себя ответственность, оспаривает лидерство, стремится обрести влияние в коллективе – 26,7%; s "Ce - низкое" – индивид избегает самостоятельного принятия решений и взятия ответственности – 30,3%; s "Cw - высокое" – потребность в зависимости, избегает принятия самостоятельных решений - 10%.

– по шкале A: s "Aw - низкое" – индивид проявляет осторожность при выборе лиц, с которыми создает более глубокие эмоциональные отношения – 24,4%; s "Ae - высокое" – индивид имеет склонность к установлению близких чувственных отношений –

43,3%; s "Ае - низкое" – индивид очень осторожен в становлении интимных отношений – 32,7%.

Тест ОМО показал, что социальная адаптация в среде испытуемых, учащихся в вузах, характеризуется низким уровнем самостоятельности и растущим на протяжении семестра уровнем тревожности, который достигает своего пика в период зачетной сессии. При этом успешность адаптации взаимосвязана с особенностями планирования своей профессиональной деятельности – выше у тех лиц, которые планируют в будущем работать в сфере, связанной с получаемой специальностью.

В третью группу «послевузовского» блока вошли 21 человек в возрасте 22-28 лет, и эту группу мы охарактеризовали, как группу периода адаптации к новому образу жизни, связанному с самостоятельно выстроенной индивидуальной траекторией развития. В качестве дополнительной методики, для анализа отношений внутри первичных трудовых коллективов использовалась методика К. Томаса.

По тесту Томаса было установлено, что наибольшее количество баллов (17 из 21) в конфликтном поведении отмечается в тактике избегания, наименьшее количество баллов, видимо из-за возрастных особенностей (мало жизненного опыта), набрала тактика соперничества.

Тест Д. Марлоу и Д. Крауна серьезно уточнил интерпретацию полученных нами данных, что позволило предположить, что использование испытуемыми тактики избегания конфликта может быть вызвано потребностью в признании, стремлением соответствовать одобряемому авторитетным большинством (эталонной группой) образцу поведения. На первом этапе трудовой социализации у 13 – высокие показатели от 13 до 18 баллов, у 2 – 10 баллов, у 4 – 9 баллов, у 2 – 8 баллов.

Статистический коэффициент корреляции Спирмена указал на взаимосвязь между выбором стратегии конфликтного поведения (избегания) и стремлением к одобрению поведения индивида в эталонной группе.

По методике «Шкала терминальных и инструментальных ценностей» было выявлено, что для представителей «послевузовского» блока характерна специфическая структура ценностей, связанная с присущей лицам из «послевузовского» блока стремлением к обретению уверенности в себе, постоянным физическим и духовным самосовершенствованием, жизненной мудростью, здоровьем. Это факторы успешной социальной адаптации, которая имеет большое значение для людей, ведущих самостоятельную, «взрослую» жизнь.

Полученные по опроснику ОМО данные показывают, что большинству представителей «послевузовского» блока свойственно:

– *шкала I*: s "Ie - высокое" – индивид чувствует себя хорошо среди людей и будет продолжать поиск социальных контактов – 36,8%; s "Ie - низкое" – индивид не чувствует себя комфортно среди людей и будет иметь склонность избегать социальных контактов – 15,9%; s "Iw - низкое" – индивид предпочитает небольшое количество контактов – 7,2%; s "Iw - высокое" – индивид имеет сильную потребность быть принятым в эталонную группу и испытывает потребность в причастности к деятельности группового большинства – 42%.

– *шкала C*: s "Ce - высокое" – индивид берет на себя ответственность, оспаривает лидерство, стремится обрести влияние в коллективе – 26,7%; s "Ce - низкое" – индивид избегает самостоятельного принятия решений и взятия ответственности – 30,3%; s "Cw - высокое" – потребность в зависимости, избегает принятия самостоятельных решений – 10%.

– *шкала A*: s "Aw - низкое" – индивид проявляет осторожность при выборе лиц, с которыми создает более глубокие эмоциональные отношения – 24,4%; s "Ae - высокое" – индивид имеет склонность к установлению близких чувственных отношений – 43,3%; s "Ae - низкое" – индивид очень осторожен в становлении интимных отношений – 32,7%.

Проведенный в последствие сравнительный анализ полученных данных позволяет судить, что по интегральному показателю «адаптация» группы «довузовского» блока характеризовались, как имеющие повышенные адаптивные способности, что подтверждалось наличием в этих группах испытуемых с высокими и нормальными адаптивными способностями. Так же большинство испытуемых этого блока показали высокие индексы по шкалам: доминирование, интернальность, принятие других, самопринятия, эмоциональный комфорт. Однако, на основании полученных нами данных, экспериментальные группы «довузовского» блока можно характеризовать как имеющие высокие адаптивные способности, при соответствующим норме уровне тревожности.

Можно сказать, что адаптация к учебному процессу 2/3 испытуемых «вузовского» блока сопровождается сравнительно умеренной тревожностью. 1/3 испытуемых указала на трудности в адаптации и к учебному процессу, и к условиям проживания, вследствие высокого уровня ситуативной и личностной тревожности. К третьему курсу обучения в большинстве случаев 77,9% успевающих студентов показали максимальные индексы высокой адаптированности к учебным нагрузкам и окружающей среде.

В исследовании групп «послевузовского» блока, мы обратили особое внимание на период начала трудовой социализации. Нами был изучен период появления нового молодого специалиста в первичном трудовом коллективе, оценка этим специалистом социально-психологического климата коллектива, уровня конфликтности в рамках социальной адаптации личности на стадии переходного периода «вуз – трудоустройство».

Тем не менее, исследование выявило преобладание стратегий избегания конфликта, в виду того, что нестабильность в положении молодого сотрудника заставляет последнего искать точки опоры в одобрении эталонной группы (т.е., своего рабочего коллектива). Однако, высокая мотивация на социальное одобрение имеет и обратную сторону – стимулированная им конфликтная стратегия избегания - не позволяет конструктивно разрешать конфликты.

Вероятно, подобная неконгруэнтность и связана с переживанием социальной дезадаптации личности в указанных нами выше трех переходных периодах. Данные проведенного исследования позволяют выдвинуть предположение, что адаптивная конгруэнтность является не просто устойчивым сочетанием или соприкосновением описанных выше оппозиционных аспектов на уровне микро- и макро- среды, но становится своеобразным симфизом [1] этих оппозиционных аспектов, которые являются структурными элементами процесса социальной адаптации, являющие собой значимый, постоянный, триединый процесс активного приспособления индивида к постоянно меняющимся условиям социальной среды через механизмы ассимиляции, ре-адаптации и социализации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кэмпбелл, Д. Маски Бога : созидательная мифология. Т. I, кн. 2 / Д. Кэмпбелл. – М. : АДЕ «Золотой Век», 1997. – 424 с.
2. Мороденко, Е.В. Социально-психологическая адаптация и дезадаптация в процессе социализации личности // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – Вып. 8 (86). – С. 108-111.
3. Шабанов, Л.В. Методологические подходы к исследованию личностных аспектов социальной адаптации молодежи современном обществе / Л.В. Шабанов, И.Л. Шелехов, Е.В. Мороденко // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2010. – Вып. 2 (103). – С. 125-146.

Контактная информация: lev.shabanov@mail.ru

УДК 796.012

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ: НЕКОТОРЫЕ КОСТИ, СУСТАВЫ И МУСКУЛЫ ГОЛЕНИ, ЛОДЫЖКИ И НОГИ В ЧЕЛОВЕКЕ И У ПРИМАТА "ПРЕДШЕСТВЕННИКА"

Фариди Элен Муриель Нарейн, врач,

Университет Антона де Кома, Парамарибо,

Коос Йап ван Цвигтен, врач, доктор медицинских наук, профессор,

Университет Хасселта, Дипенбек,

Кеннет Зигфрид Лэмур, доктор наук движения, профессор,

Университет Антона де Кома, Парамарибо,

Лорен Костен, бакалавр биомедицинских наук,

Стефани Де Мюнте, бакалавр биомедицинских наук,

Университет Хасселта, Дипенбек,

Олег Евгеньевич Пискун, кандидат педагогических наук, доцент,

Анатолий Викторович Зинковский, доктор биологических наук, профессор,

Санкт-петербургский государственный политехнический университет

Аннотация

Статья дает описание момента расширения пространства между определенными костями голени и костями, входящими в состав таранной, во время силового усилия при нормальной походке. Репозиция этих костей после расхождения, обычно происходящая во время возврата в исходное состояние, анализируется с точки зрения функциональной морфологии и сравнительной анатомии. Для этого проводились исследования на опоссумах, как на приматах, являющихся "предшественниками" человека в своем развитии.

Ключевые слова: ступня, голень, сравнительная анатомия, обратный травматизм, гимнасты.

LOCOMOTION: SOME BONES, JOINTS AND MUSCLES OF LOWER LEG, ANKLE AND FOOT IN MAN AND IN PRIMATE "PREDECESSORS"

Faridi Hélène Muriël Narain, medical doctor, former junior lecturer,

Anton de Kom University, Paramaribo,

Koos Jaap van Zwieten, medical doctor, doctor of medical sciences, professor,

University of Hasselt, Diepenbeek,

Kenneth Siegfried Lamur, doctor of movement sciences, professor,

Anton de Kom University, Paramaribo,

Lauren Kosten, bachelor of biomedical sciences, junior trainee master's programme in clinical molecular sciences,

Stephanie De Munter, bachelor of biomedical sciences, junior trainee master's programme in clinical molecular sciences,

University of Hasselt, Diepenbeek,

Oleg Jevgenievitch Piskun, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Anatoly Victorovitch Zinkovsky, doctor of biological sciences, professor,

St. Petersburg State Polytechnical University, St. Petersburg

Annotation

The article presents widening of spaces between certain lower leg and ankle bones, during power stroke of normal gait. Repositioning of these bones after this widening, normally occurring during recovery, can be analyzed functional morphologically and comparative anatomically. For this, opossums are studied, as primate "predecessors".

Keywords: foot, ankle, comparative anatomy, inversion traumatism, gymnasts.

INTRODUCTION

Recently, the two characteristics "widening of the *spatium interosseum antebrachii*" and

“narrowing of the *spatium interosseum antebrachii*” were introduced to indicate supination and pronation respectively, two phenomena concerning the non-sagittal movements of the two bones in the lower arm [18]. In supination, the radius lies more or less parallel to the ulna; in pronation the radius crosses over the ulna [5]. So, the more parallel the positions of these bones are, the wider is the *spatium interosseum antebrachii* between them; the more these bones are crossing each other, the narrower is the *spatium interosseum antebrachii* between them.

Quadrupedal locomotion in primates, the hand clinging to the substratum while the body moves forward, does impose such movements as described above to the lower arm, as a consequence of the inevitable concomitant rotation of the upper arm around its longitudinal axis [6]. Most of the higher primates including man show internal rotation of the humerus (the bone in the upper arm) at the very beginning of the power stroke, after which the humerus gradually rotates externally during the power stroke. The radius then gradually crosses over the ulna, while the hand - palm downwards - stays in contact with the substrate. Remarkably, modern man e.g. sitting at a table shows essentially the same when he shifts a PC-mouse from a rather remote position towards his body, over e.g. a horizontal mouse-mat, his hand palm downwards holding the mouse while the mouse stays in contact with the mouse-mat. Here too, the narrowing of the *spatium interosseum antebrachii* is one of the hallmarks of pronation, in the human lower arm [18].

Further it is evident, from logical reasoning as well as by analysing real-time motion sequences, that predecessors of primates such as the opossum e.g. during walking on a conveyor belt or during beam-walking, have their humerus externally rotated at the beginning of power stroke [4,13]. As the power stroke continues while the animal moves forward, the humerus rotates internally as long as the hand stays in contact with the substrate [1]. As revealed by cineradiography, radius and ulna then gradually uncross, which is defined as supination, with the widening of the *spatium interosseum antebrachii* as its hallmark [4,13]. During the forelimb's subsequent recovery phase, in such primate predecessors as the opossum, the humerus then rotates externally during which the hand is held more or less palm downwards [4]. Consequently, pronation of the lower arm is then observed in the forelimb recovery phase, hallmarked by narrowing of the *spatium interosseum antebrachii* [4].

Recognizing these characteristics does provide unmistakable advantages, in human anatomy as well as in mammalian quadruped morphology, because both characteristics can be checked *in vitro* in the laboratory, and *in vivo* by e.g. palpation, and even by cineradiography [4,13]. Several practical ergonomic applications have been proposed, after introducing these fundamental analyses [3]. Therefore the question arose, as to whether such characteristics can also be recognized in the lower limb of man, respectively in the hind limb of a primate predecessor, viz. the opossum. To answer this question, several observations were carried out, starting from anatomical specimens of these remote species - representing respectively a primate predecessor (opossum) and a primate (man).

METHODOLOGY

A limited number of dry osteological specimens and wet anatomical specimens present in our department of anatomy, each of them alternately demonstrating osteology, arthrology and myology *in situ* of human lower leg and foot, as well as of the hind limb of opossum *Didelphis marsupialis*, were observed, photographed and described. Wet anatomical specimens were supple enough to be manipulated *in vitro*, so as to be used to simulate live movements. Such movements were then compared to *in vivo* motion analyses, if necessary to archival footage. Standard radiography as well as HR-imaging techniques served to indicate easy-to-recognize anatomical bony landmarks. Two early 19th century accounts on the behavior and anatomy of marsupials, published in Russia and in England, helped to identify certain somewhat overlooked structures and their functions, to be currently found in marsupials [15,2].

EXPERIMENTAL

In man, the osteological and arthrological complex of tibia and fibula in the lower leg is generally considered as being minimally mobile, due to its rigidity. Therefore attention was paid to some more distal joints, namely those between the ankle bones calcaneus and talus proximally, and cuboid and navicular distally. The common joint between these first two (proximal) bones, and the last two (distal) bones, is called the transverse mid tarsal joint of Chopart. While their toes were kept immobilised so that they stayed firmly in contact with the flat substratum, a number of normal anatomical specimens showing arthrology of lower leg and foot were x-rayed from laterally, in positions equivalent to mid stance, push-off and extreme inversion of foot at push-off

[In inversion, the sole of the foot turns inward, facing medially; in eversion it turns outward, facing laterally. Inversion implies supination of the foot, while eversion implies pronation of the foot.] The resulting radiographs simulating *in vivo* sequences from mid stance to push-off, were carefully studied - mainly in a qualitative manner.

With respect to the common Surinam opossum *Didelphis marsupialis*, anatomical specimens of its hind limbs demonstrating arthrology and myology were observed with the use of binoculars. The joints between tibia and fibula in many marsupials are traditionally seen as mobile [20,19]. Their range of motion was studied, as was the functional morphology of the joints between tibia, fibula, and some ankle bones. Structural and functional findings were already published [19,10,9]. Therefore we concentrated also on myology, by the use of microdissection and HR-imaging. With regard to aspects of gait analyses, special attention was paid to recovery phases of the hind limb in *Didelphis marsupialis* as well as in *Didelphis ursina* Shaw 1800 [2]. Results were correlated to primates, man included, and also to lower tetrapods [9,14].

RESULTS AND DISCUSSION

In man, bones of the ankle - also known as the tarsus - show the following. During inversion of the foot in a representative lower leg specimen, starting from the mid stance position toes staying in contact with the substratum, while rest of the foot is gradually brought to extreme inversion, the transverse mid tarsal joint of Chopart shows its joint space more clearly. Joint spaces between talus and navicular (more superior), and calcaneus and cuboid (more inferior) gradually widen, presenting themselves as one continuous line. Chopart's joint line, S-formed or worm-like *in situ*, presents itself as a lightly undulating line in a lateral view. On radiographs these two lines intersect nearly perpendicularly. A space present between bony surfaces of talus and calcaneus, known as *sinus tarsi* or "eye of the ankle", becomes "wide open". Its talocalcaneal interosseus ligament in-between normally restrains further widening.

The common opossum *Didelphis marsupialis*, when walking deliberately over rather flat surfaces, keeps its foot clinging to the substratum during the whole power stroke, the very end of which is characterized by an extreme inversion of its foot. The various arthrological mechanisms of its lower leg and ankle during these sequences have been sufficiently described [9,10,19]. A well-developed astragalo-calcaneal interosseus ligament or *ligamentum cervicale*, around the neck of the talus, seems to play a key role in this extreme inversion. In such inversion of the opossum foot, tibia and fibula rotate externally around their longitudinal axes. By the mobility of joints connecting them the *spatium interosseum cruris* between tibia and fibula now widens.

Most interesting are internal and external features of the opossum lower leg, ankle and foot, during the recovery phase of quiet walking over flat surfaces. Starting with toe-off, the foot immediately everts to be kept horizontally, mostly during the mid recovery phase [9,11]. This foot repositioning is accompanied by internal rotations of tibia and fibula, while the *spatium interosseum cruris* between them becomes narrow

With regard to recovery, the internal rotations of tibia and fibula accompanied by the process of approaching each other, as indicated by the narrowing of the *spatium interosseum*

cruris, are supposedly caused by a muscle, that was probably identified already two centuries ago [2]. [The marsupial in question then classified as *Didelphis ursina* Shaw 1800 or *Opossum hirsutum* Perry 1810, is known as the wombat. The deep interosseus muscle in the marsupial lower leg was called *m. peroneotibialis* [12] but the eversion of the opossum foot during its recovery phase was not yet reported.]

Based upon the course of this *m. interosseus cruris* stretching from fibula to tibia, as also seen in transverse sections, internal rotations of tibia and fibula in the swinging leg during its recovery phase may (at least partly) be attributed to this muscle indeed.

Comparing these results with some of the relevant literature, it is first noted that in normal human gait, push-off at the end of the stance is currently characterized by a certain degree of inversion of the foot, but not by an extreme inversion [9]. Nevertheless positions of extreme inversion of the foot can be attained, as the *in vitro* observations demonstrated. Then, the importance of the talocalcaneal interosseus ligament in restraining the opening of the *sinus tarsi* at such positions is emphasized.

In the opossum, the possible key role of the comparable *ligamentum cervicale* during otherwise typical extreme inversion of the foot at push-off, underlines its importance.

Presence of such a *ligamentum cervicale* in marsupials was until recently denied [7].

The simultaneity or coupling of external rotation by the lower leg to inversion of the foot - and *vice versa* the coupling of internal rotation by the lower leg to eversion of the foot - is not confined to just predecessors of primates like opossums. It is seen in humans as well. Kinetic backgrounds of this coupling were sufficiently described [8].

In certain reptiles, activities of a muscle, comparable to the marsupial *m. interosseus cruris*, were recently reported. In walking turtles, lower leg *m. pronator profundus* is active during most of their stance, as well as during part of their recovery phase [14].

In man moreover, comparable *m. popliteus* is most active in a free swinging leg [16].

In early 19th century literature on the wombat, there is an understandable lack of reports on the immediate eversion of its foot, at the start of its recovery phase [2,15].

Naturalists focused on digging behavior of their *Wombatus fossor* Desmarest 1804 [fossor=digger]. To dig, animals of course need some lower leg internal rotation [2].

Only recently, eversion of the foot coupled to lower leg internal rotation at recovery, was reported in analysing marsupial behaviour as seen in *Didelphis marsupialis* [9].

Finishing these comparisons, we like to emphasise that in normal human gait, lack of eversion of the foot during the recovery phase easily elicits a “landing-on-the-slightly-inverted-foot”, which in turn may cause a so-called “inversion traumatism”. In fact, inversion traumatisms of the ankle are very frequent traumatisms in sports, leisure and daily activities [17]. A pilot study in young gymnasts however, clearly demonstrated that proactive training of muscles that cause eversion of the foot, leads to better ankle stability [11]. Therefore our analyses support such preventive training.

CONCLUSIONS

Our question as to whether certain anatomical spaces between bones of the lower leg do actually widen during normal gait, in man representing primates and in the common opossum representing predecessors of primates, can be answered positively. This is based on *in vitro* observations of anatomical specimens of both species and on the simulations of motion with the help of these specimens, supported by additional studies of gait *in vivo*, mainly based on archive footage present in our department.

In man, during walking, the foot at the end of stance at push-off shows but a modest inversion which however can be exaggerated to a more extreme inversion of the foot. Then, the tarsal joints like Chopart’s joint and also the *sinus tarsi* clearly show their joint spaces on radiography. Normally the talocalcaneal interosseus ligament restrains this widening. During gait, a foot that is landing after its recovery phase, may accidentally do so in a position of inversion,

thus risking a so-called inversion traumatism. Training proactively e.g. the peroneus muscles (evertors of the foot) may prevent the incidence of such traumatisms, as suggested by a pilot-study in gymnasts.

In the opossum *Didelphis marsupialis* lower leg, during normal quiet walking, the spatium interosseum cruris present between tibia and fibula gradually widens in stance during the power stroke. This reflects concomitant external rotations of these bones, coupled to extreme inversion of the foot as well, which lasts until the end of push-off. Although denied in marsupials until recently, the opossum's strong astragalocalcaneal interosseus ligament or *ligamentum cervicale* underlines the importance of our observations [7, 19]. From the very onset of recovery, the opossum shows eversion of its foot, to a horizontal position at mid recovery. This eversion is coupled to internal rotations of both fibula and tibia in the free leg as is also reflected by the narrowing of the *spatium interosseum cruris* in the opossum. The course of *m. interosseus cruris* described two centuries ago in a marsupial (the wombat), stretching from fibula to tibia, suggests its possible active role in this process of repositioning. All mechanisms show a unique locomotion, in primate "predecessors".

Although representing quite remote species, structures of lower limbs in man and opossum show many similarities of their *Bauplan* with regard to osteology and arthrology. Our observations illustrate the typical "human" of structures and functions in the lower leg, ankle and foot. Suggestions to train proactively those muscles of the lower leg that prevent the most frequent sport traumatism, namely the so-called inversion traumatism of the ankle, logically emanate from our present study

BIBLIOGRAPHY

1. Gambaryan, P. P. Cinefluorographical study of the burrowing movements in the common mole, *Talpa europaea* (Lipotyphia, Talpidae) / P. P. Gambaryan, J.-P. Gasc, S. Renous // Russian Journal of Theriology. – 2002. – Vol. 1, Issue 2. – P. 91-109
2. Home E. An account of some peculiarities in the anatomical structure of the wombat / E. Home // Philosophical Transactions of the Royal Society. – 1808. – Vol. 98, Part 2. – P. 304-312
3. <http://www.handshoemouse.com/research.html>
4. Jenkins, F. A. Limb posture and locomotion in Virginia opossum (*Didelphis marsupialis*) and in other non-cursorial mammals / F. A. Jenkins // Journal of Zoology, London. – 1971. – Vol. 165, Issue 3. – P. 303-315
5. Lambrichts, D. The role of the pronator teres muscle in the arm during the rowing movement, at the end of the stroke / D. Lambrichts, K. J. van Zwieten, P. L. Lippens, K. P. Schmidt, S. Hauglustaine // Proceedings of the 2nd International Congress on "Sport and Health" 21-23 April, 2005, St. Petersburg – 2005. – ISBN 5-94988-012-9, P. 358-359
6. Larson, S. G. Maintenance of above-branch balance during primate arboreal quadrupedalism: coordinated use of forearm rotators and tail motion / S. G. Larson, J. T. Stern // American Journal of Physical Anthropology. – 2006. – Vol. 129, Issue 1. – P. 71-81
7. Lewis, O. J. The joints of the evolving foot. Part II. The intrinsic joints // Journal of Anatomy. – 1980. – Vol. 130, Issue 4. – P. 833-857
8. Maestro, M. Rappel biomécanique des articulations talo-crutale et sous-talienne / M. Maestro // Médecine et Chirurgie du Pied. – 2004. – Vol. 20, Issue 1. – P. 6-10
9. Narain, F. H. M. Human foot inversion prior to toe-off: an analysis by means of functional morphology, and comparative anatomical observation / F. H. M. Narain, K. J. van Zwieten, P. Gervois, P. L. Lippens, A. Reyskens, P. Colla, Y. Palmers, K. P. Schmidt, M. Vandersteen, S. Biesmans, I. Robeyns, B. Op 't Eijnde, A. V. Zinkovsky, S. A. Varzin, K. S. Lamur // Journal of Vibroengineering. – 2009. – Vol. 11, Issue 3. – P. 530-535
10. Narain, F.H.M. Aspects of arthrology in the lower leg of the opossum / F.H.M. Narain, K.J. van Zwieten, P.L. Lippens, K.S. Lamur // European Journal of Morphology – 2003. –

Vol. 41, Issue 1. – P. 68

11. Narain, F.H.M. Possible roles of lower leg muscles involved in foot eversion during swing phases of gait / F. H. M. Narain, A. Brauns, K. Lemmens, K. J. van Zwieten, J. Duysens, S. Hauglustaine, M. Vandersteen, P. L. Lippens, P. Adriaensens, E.Theunissen, J. Gelan, K. S. Lamur // Knowledge for Growth – 2011. – FlandersBio, Annual Life Sciences Convention, 7th Edition, May 5th, ICC University of Ghent. <http://knowledgeforgrowth.be/abstracts-and-posters/>

12. Pira, A. Beiträge zur Anatomie des Gorilla. Vergleichend-anatomische Studien. I. Das Extremitätenmuskelsystem / A. Pira // Gegenbaurs Morphologisches Jahrbuch. – 1914. – 48ster Band, 2tes Heft. – P. 167-238

13. Pridmore, P. Trunk movements during locomotion in the marsupial *Monodelphis domestica* (Didelphidae) / P. Pridmore / Journal of Morphology. – 1992. – Vol. 211, Issue 2. – P. 137-146

14. Schoenfuss, H. L. Motor patterns of distal hind limb muscles in walking turtles: implications for models of limb bone loading / H. L. Schoenfuss, J. D. Roos, A. R. V. Rivera, R. W. Blob // Journal of Morphology. – 2010. – Vol. 271, Issue 12. – P. 1527-1536

15. Sevastianof, A. Description de quelques nouvelles espèces d'animaux, du musée académique / A. Sevastianof // Mémoires de l'Académie Impériale des Sciences de St. Pétersbourg. – 1809. – Tome 1. P. 443-449

16. Stensdotter, A.-K. Knee angle and force vector-dependent variations in open and closed kinetic chain for m. popliteus activation / A.-K. Stensdotter, T. Dalén, C. Holmgren, C. Häger-Ross // Journal of Orthopaedic Research. – 2008. – Vol. 26, Issue 2. – P. 217-224

17. Van Zwieten, K. J. Foot muscles preventing inversion traumatism / K. J. van Zwieten, I. Robeyns, M. Vandersteen, P. L. Lippens, R. V. Mahabier, K. S. Lamur // Medicine and Science in Tennis. – 2007. – Vol. 12, Issue 2. – P. 34-35

18. Van Zwieten, K. J. Lower arm and hand muscles in focal dystonias - some anatomical and therapeutic aspects / K. J. van Zwieten, D. Lambrichts, K. Nackaerts, S. Hauglustaine, K. P. Schmidt, G. J. Bex, A. Mewis, W. Duyvendak, F. H. M. Narain, K. S. Lamur, P. L. Lippens, A. V. Zinkovsky, V. A. Sholukha, A. A. Ivanov, V. V. Potekhin, O. E. Piskun, S. A. Varzin, I. A. Zoubova // In: S. A. Varzin, O. Y. Tarasovskaya (eds.) Transactions of the 3rd All-Russian Scientific Practical Conference with international participants "Health as the basis of human potential : problems and ways to their solution" November 25 - 27, 2008, Saint-Petersburg State Polytechnical University, Saint-Petersburg, Russia. – 2008. – P. 353-363

19. Van Zwieten, K. J. Pronation and supination mechanisms in the hindlimb of the opossum / K. J. van Zwieten, F. H. M. Narain, S. U. Borgia // Acta Morphologica Neerlando-Scandinavica. – 1983. – Vol. 21, Issue 4. – P. 333-334

20. Young, A. H. The so-called movements of pronation and supination in the hind-limb of certain marsupials / A. H. Young // Journal of Anatomy and Physiology. – 1881. – Vol. 15, Part 3. – P. 392-394

Контактная информация: koosjaap.vanzwieten@uhaselt.be

УДК 796.07; 796.034.2

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Владимир Иванович Павлов, кандидат педагогических наук, доцент,
Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского
(СГМУ)*

Аннотация

На основании данных отечественной литературы изучены современные проблемы здоровья

студенческой молодежи, формирования здорового образа жизни как основного фактора здоровья.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, качество жизни, профилактика.

FORMATION OF THE STUDENTS' HEALTHY LIFESTYLE

*Vladimir Ivanovich Pavlov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Saratov State Medical University of V.I.Razumovsky*

Annotation

On the basis of the Russian literature data the authors studied the contemporary problems of students' healthy lifestyle, formation of the healthy lifestyle as the main health constitutive factor.

Keywords: healthy lifestyle, quality of life, preventive measures.

ВВЕДЕНИЕ

Сохранение и укрепление здоровья нации во многом определяется отношением каждого индивидуума к своему здоровью. Одним из главных направлений молодежной политики в современной России обозначено формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью.

Негативные тенденции состояния здоровья населения Российской Федерации постоянно отмечаются в государственных докладах последних лет. Тревогу вызывает состояние здоровья детей, подростков и молодежи. Особенно актуальной является проблема здоровья студенческой молодежи. Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма. Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается [1]. По данным многих авторов, сами студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда [1,7]. По данным Л.Н. Семченко, ко второму курсу обучения количество случаев заболеваний увеличивается на 23%, а к четвертому – на 43%. Четверть студентов при определении групп здоровья для занятий физической подготовкой переходит в более низкую медицинскую группу. Ежегодно увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Анализ функционального состояния выявил, что состояние здоровья студентов характеризуется следующими показателями: высокий уровень здоровья – 1,8%; средний – 7,7%; низкий – 21,5%; очень низкий – 69% [7]. По мнению Кряжева В.Д., сегодня психосоматическое здоровье влияет на успешность учебной и трудовой деятельности, на отношение в семье и коллективе, на стабильности настроения и жизнеспособности личности [4].

Проблема укрепления здоровья студентов на современном этапе, который характеризуется обострением финансовых противоречий в мире, недостатками кадрового обеспечения учреждений здравоохранения, является крайне актуальной для государства и общества. Являясь частью общества, студенты в полной мере подвержены воздействию комплекса неблагоприятных факторов, связанных с современной экономической ситуацией. Многие студенты вынуждены покидать привычную домашнюю среду, начинают жить в общежитии либо снимают комнату, что существенно влияет на образ жизни, требуя приспособления к новым условиям жизни. Многие авторы обращают внимание на крайне высокую интенсивность современного учебного процесса, при котором студенты испытывают серьезный рост учебных нагрузок, который происходит при одновременном снижении физической активности и отсутствия сформированной приверженности к здо-

ровому образу жизни [2,3]. Указанные факторы негативно сказываются на состоянии физического и психического здоровья студентов.

Академик Ю.П. Лисицын в конце прошлого столетия научно обосновал модель социальной обусловленности здоровья, которая получила одобрение и признание экспертов Всемирной организации здравоохранения. Согласно данной модели уровень здоровья населения более чем на 50% зависит от образа жизни и условий жизни; по 15-20% занимают наследственные факторы и состояние окружающей среды и около 10-15% приходится на работу органов и учреждений здравоохранения [6].

Студенты-медики представляют собой основной кадровый резерв отечественного здравоохранения, поэтому основной задачей физического воспитания в медицинском вузе является подготовка физически здоровых специалистов, способных долго сохранять работоспособность и активную жизненную позицию. Физическое воспитание в вузе является неотъемлемой частью образования. От качества организации и проведения занятий со студентами зависит уровень их физической подготовленности и здоровья, а также отношение к физической культуре по окончании высших учебных заведений. Анализ реального состояния дел в физическом воспитании студентов даёт основание полагать, что эффективность этого процесса далека от желаемой [5].

Так, среди первокурсников Нижегородских вузов курит около 30% студентов. На четвертом курсе курят уже 45% студентов. При этом только около 50% студентов осведомлены о неблагоприятном воздействии табакокурения на здоровье. В качестве побудительных причин курения и употребления алкоголя студенты называют «облегчение общения». В определенной степени этот мотив обнадеживает, так как при соответствующих условиях и разъяснительной работе подавляющее большинство студентов могут легко расстаться с этими пагубными для здоровья воздействиями, тем более, что как устойчивая привычка табакокурение и употребление алкоголя оформляются только у 18-19% потребителей при условии достаточно длительного периода воздействия этих вредных факторов на организм [5]. Исследование проводилось в течение шести лет на базе Саратовского государственного медицинского университета им. В.И. Разумовского и включало в себя: анкетирование (авторская анкета – 50 вопросов, 244 варианта ответов), комплексное изучение состояния здоровья студентов, изучение режима труда и отдыха будущих врачей.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Цель исследования заключалась в разработке и внедрении в педагогическую практику профилактических программ, пособий и рекомендаций по формированию здорового образа жизни будущих медицинских специалистов на этапах довузовской, вузовской и послевузовской подготовки. На сегодняшний день в медицинском университете многое делается для формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи. Профилактические программы по данной тематике разрабатываются с участием ведущих преподавателей кафедр физического воспитания, гигиены, психологии, социологии, наркологии и других специалистов. Совместно с отделом межведомственного взаимодействия в сфере профилактики управления федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Саратовской области проводится работа по профилактике вредных привычек в студенческой среде. Систематически проводятся диспуты в общежитиях университета из серии «Наркотики: мифы и реальность», демонстрируются фильмы о губительном влиянии на здоровье и правовых последствиях применения наркотических веществ. На ряде кафедр СГМУ при реализации учебных программ проводится популяризация здорового образа жизни. Так, на кафедре акушерства и гинекологии педиатрического факультета проводится акция «Медики против СПИДа», посвященной Всемирному Дню борьбы со СПИДом. На кафедре анатомии человека для студентов младших курсов медицинского университета, медицинского лица, колледжей, молодёжи

других вузов, школ г. Саратова и Саратовской области регулярно проводятся экскурсии по анатомическому музею университета с демонстрацией пороков развития плода, являющихся следствием наличия вредных привычек и приверженности нездоровому образу жизни. В университете функционируют открытые спортивные площадки в зеленой зоне города, лыжная база, тренажерный и спортивные залы, спортивно-оздоровительный лагерь «Медик», организованы секционные занятия по 18 видам спорта. Строится физкультурно-оздоровительный комплекс, плавательный бассейн. Ежегодно проводятся межфакультетские спартакиады среди первокурсников «Бодрость и здоровье», соревнования по лыжным гонкам, легкой атлетике, аэробике, настольному теннису, шахматам, дартсу, мини-футболу, армспорту, гиревому спорту, плаванию, и др. По выходным дням и знаменательным датам проводятся спортивные праздники, эстафеты, «Дни здоровья». Для студентов проживающих в общежитии проводится спартакиада по 8 видам спорта. В этих массовых мероприятиях, призванных формировать установку на здоровый образ жизни, ежегодно принимают участие более двух тысяч студентов.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Среди неблагоприятных факторов студенческой жизни, кроме указанных, студенты назвали выраженное чувство одиночества (71,5%), которое, возможно, связано со сложным микроклиматом в коллективе, на который указывают 45,7% опрошенных студентов. Больше 50% студентов указали на высокий уровень тревожности, вызванный предстоящей трудовой деятельностью. Около 35% студентов не уверены, что они будут востребованы как специалисты после окончания учебы. Для снятия хронического стресса, подавления тревожности, обусловленной вышеперечисленными факторами, молодые люди достаточно легко прибегают к снятию стресса «приемом алкоголя» (20%), «курением» (35%), «приемом легких психотропных средств» (8,5%). При этом большая часть опрошенных уверена в абсолютной безвредности пива, занимающего первое место в структуре употребляемых студентами алкогольных напитков. Исследования самооценки здоровья студентов выявили связь состояния здоровья и уровня жизни. Чем выше оценка уровня жизни, тем лучше самооценка собственного здоровья. Студенты, имеющие собственное жилье и оценивающие условия проживания как хорошие, гораздо чаще других считают себя здоровыми (68,9%). Среди студентов, проживающих в общежитии, здоровыми себя считают в 1,5 раза меньше. По мнению студентов, первостепенным фактором, неблагоприятно влияющим на здоровье, является постоянное переутомление, связанное с высокой интенсивностью учебной нагрузки и необходимостью работать параллельно с учебой. На втором месте – неудовлетворительные жилищные условия, затем следуют: безразличное и невнимательное отношение к собственному здоровью, проблемы в семье, несбалансированное питание, вредные привычки. Педагогический эксперимент подтвердил то, что по мере увеличения стажа занятий по программе здорового образа жизни число лиц контрольной группы с высоким уровнем функционального состояния ССС нарастает: от 60 до 82% (соответственно при стаже занятий до 1 года, 3 года и более). Полученные данные в группе педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что рассматриваемые характеристики функционального состояния организма улучшились уже к концу 5-го курса на 17,2% (различия статистически достоверны, $P < 0,001$). К концу 6-го курса показатели корректурной пробы, по сравнению с данными начала эксперимента, выросли на 3,8% ($P > 0,05$), а, по сравнению от исходного уровня - на 17,9% ($P < 0,001$). В группе сравнения у респондентов выявлено статистически значимое снижение когнитивных психических функций (на 6%, по сравнению с концом 6-го курса, $P < 0,05$), а в конце – дальнейшее ухудшение данных теста (на 7,5%, по сравнению с предыдущим обследованием, $P < 0,05$). В контрольной группе к концу обучения в вузе, по сравнению с достигнутым уровнем устойчивости внимания и скорости переработки информации на 6-ом курсе, результаты пробы снизились на 13,1% (различия статистически достоверны,

$P < 0,001$).

ВЫВОДЫ

1. Существующая система образования должна быть комплексной и учитывать биологические, психофизические, экономические, экологические факторы, а также социальные условия, влияющие на здоровье студенческой молодежи.
2. В современных социально-экономических условиях в связи с негативными тенденциями показателей, характеризующих здоровье студентов, в процессе учебы в медицинском университете необходимо формировать в молодежной среде установки на здоровый образ жизни.
3. Результаты проведенного исследования дали нам возможность подготовить и опубликовать две монографии и два учебно-методических пособия, рекомендованных УМО и ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава» к использованию в образовательном процессе медицинских вузов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Батрымбетова, С.А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента // Гуманитарные методы исследования в медицине : состояние и перспективы. – Саратов, 2007. – С. 165-179.
2. Гафиатулина, Н.Х. Специфика отношения учащейся молодежи России к здоровью в социокультурном контексте : автореф. дис. ... канд. социолог. наук / Гафиатулина Н.Х. – Ростов-н/Д., 2007. – 24 с.
3. Козина, Г. Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи : автореф. дис. ... канд. социолог. наук / Козина Г.Ю. – Пенза, 2007. – 24 с.
4. Кряжев, В.Д. Двигательные возможности человека : методологические аспекты развития, сохранения и восстановления // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 1. – С. 58-61.
5. Куприянова, Э.В. Здоровый образ жизни как метод сохранения и укрепления здоровья студентов : автореф. дис. ... канд. социолог. наук / Куприянова Э.В. – Пенза, 2007. – 24 с.
6. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с.
7. Семченко, Л.Н. Социальное благополучие и уровень здоровья студенческой молодежи по данным её самооценки / Л.Н. Семченко, С.А. Батрымбетова // Гуманитарные методы исследования в медицине : состояние и перспективы. – Саратов, 2007. – С. 136-138.

Контактная информация: profcomsgmu@yandex.ru

УДК 796.412.2

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

*Екатерина Александровна Пирожкова, аспирант,
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

Статья посвящена интегральным показателям специальной выносливости, методам их оценки и контроля уровня подготовленности спортсменов в гимнастических дисциплинах.

Ключевые слова: художественная гимнастика, эстетическая гимнастика, спортивная аэробика, специальная выносливость, работоспособность.

INTEGRATED INDICATOR OF SPECIAL ENDURANCE IN GYMNASTIC SPORTS

Ekaterina Aleksandrovna Pirozhkova, the post-graduate student,

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg

Annotation

Article is devoted to the integrated indicators of special endurance, methods of their estimation and control of level of readiness of athletes in gymnastic disciplines.

Keywords: rhythmic gymnastics, aesthetic gymnastics, sports aerobics, special endurance, working capacity.

Каждый вид спорта имеет свою специфическую структуру отдельных компонентов выносливости, обеспечивающую проявление необходимой работоспособности в соревновательной и тренировочной деятельности.

Интерпретация понятия специальной выносливости должна быть основана на признании необходимости учета качественной стороны специфической работы спортсмена в течение ограниченного времени.

По результатам опроса тренеров эстетической и художественной гимнастике установлено, что все специалисты (100% респондентов) признают ведущее значение выносливости для качественной подготовки и выступлений гимнасток и считают целесообразным различать силовую, скоростную, скоростно-силовую и координационную выносливость. Кроме того, очевидно, что виды специальной выносливости целесообразно классифицировать, не только с учетом задействованных физических способностей, но и вариантов технико-структурных групп движений, в которых эти способности имеют ту или иную степень проявления.

Интегральным показателем специальной выносливости в таких гимнастических дисциплинах, как художественная и эстетическая гимнастика, спортивная аэробика, является композиционная выносливость, зависящая как от развития специфических видов специальной выносливости, так и от общей выносливости [1,2]. В результате исследований была разработана комплексная классификация видов специальной выносливости (рис. 1).



Рис. 1. Классификация видов специальной выносливости в гимнастических дисциплинах

Композиционная выносливость в гимнастических дисциплинах включает прыжковые, равновесные, вращательные и акробатические группы движений, выполнение которых возможно при оптимально-сбалансированном развитии силовых, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Для освоения современных соревновательных программ в гимнастических дисциплинах каждой спортсменкой должен быть достигнут необходимый и достаточный уровень специальной выносливости. В системе многолетней подготовки необходимо регулярно осуществлять контроль над уровнем развития данного качества.

Для изучения вопросов, связанных с использованием методов контроля выносливости был проведен опрос, в котором приняли участие тренеры и спортсменки сборной команды Санкт-Петербурга и России по художественной гимнастике. (Рис. 2).

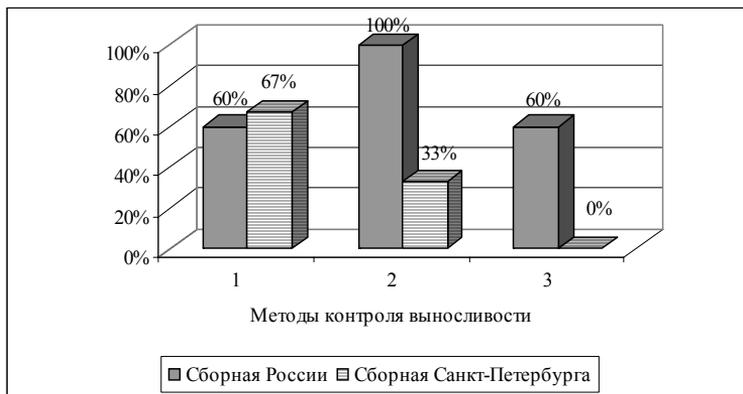


Рис. 2. Использование тренерами методов оценки выносливости (1 – педагогические, 2 – психологические, 3 – медико-биологические)

Как видно из приведенной диаграммы использование педагогических методов оценки выносливости равнозначно. При этом, методики психологического и медико-биологического контроля, требующие присутствия в команде квалифицированного психолога и дорогостоящих лабораторных исследований получили большее распространение в работе тренеров сборной команды России. Так, например, всеми тренерами сборной командой России (100%) используются психологические методики. В сборной команде Санкт - Петербурга только 33% специалиста применяют их в своей работе. Медико-биологические методы контроля используют только тренеры сборной команды России по художественной гимнастике – 60%.

Нами изучены мнения специалистов относительно способов оценки специальной выносливости (Таблица 1).

Таблица 1

Способы оценки специальной выносливости в групповых видах гимнастики (мнение респондентов)

Способы оценки специальной выносливости		п	%
1	По соотношению ошибок в разных частях композиции	28	50
2	По заметному снижению амплитуды и скорости выполнения элементов	13	23,2
3	По способности сохранять психологическую устойчивость при монотонной работе и высокую концентрацию внимания на протяжении соревновательной композиции	7	12,5
4	Одышка после выполнения соревновательных композиций	8	14,3
P1-2			<0,01
P1-3			<0,01
P1-4			<0,01

Из таблицы 1 следует, что 50% респондентов считают основным показателем развития специальной выносливости соотношение ошибок в разных частях композиции.

23,2% опрошенных отмечают, что наличие или отсутствие ошибок – это степень сформированности навыков гимнастики, концентрации ее внимания и проявления волевых качеств, а показателем выносливости является заметное снижение амплитуды и скорости выполнения элементов к концу композиции. Мнение 12,5% специалистов позволяет судить о том, что специальная выносливость определяется способностью длительное время сохранять психологическую устойчивость при монотонной работе и высокую концентрацию внимания на протяжении соревновательной композиции (от 1 минуты 30 секунд до 2 минут 30 секунд). Ряд специалистов (14,3%) судят о развитии специальной выносливости по одышке после выполнения соревновательных композиций. В основном это представители спортивной аэробики. Таким образом, большинство респондентов считают, что специальная выносливость в гимнастических видах спорта определяется высокой работоспособностью при выполнении специальных тренировочных заданий и соревновательных композиций длительное время с наименьшим количеством технических ошибок.

Результаты пилотажных исследований позволили выделить показатели специальной выносливости в гимнастических видах спорта и объединить их в единую схему (рис. 3).



Рис. 3. Показатели специальной выносливости в гимнастических дисциплинах

Подводя итог данной части исследования необходимо заключить, что многолетняя подготовка высококвалифицированных гимнастов должна осуществляться с учетом развития интегрального показателя специальной выносливости индивидуально для каждого спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Винер, И.А. Медико-биологическое сопровождение в системе интегральной подготовки гимнасток высокого класса / И.А. Винер, Р.Н. Терехина, Н.К. Першина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 12 (58). – С. 23-26.
2. Винер, И.А. Система, определяющая соотношение сил в художественной гимнастике на мировом уровне / И.А. Винер, Р.Н. Терехина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 15-18.

Контактная информация: zavkaf58@mail.ru

МЕХАНИЗМЫ МАСКИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕСТУПНИКОВ

*Татьяна Николаевна Попова, адъюнкт,
Академия управления МВД России,
Москва*

Аннотация

В статье рассматривается проблема возникновения механизмов маскировочной деятельности преступников на примере преступлений, совершенных по ст. 131 ч.2, ст.132 ч.2 УК РФ, рассмотрены ролевые функции членов преступных групп. Раскрыты версии ролевых функций, сущность механизмов маскировочной деятельности преступников.

Ключевые слова: психологическое воздействие, маскировочная деятельность, ролевые функции, рефлексивное мышление, рефлексивное управление, инсценировка.

MECHANISMS OF THE CAMOUFLAGE ACTIVITY OF CRIMINALS

*Tatyana Nikolaevna Popova, the assistant professor,
Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
Moscow*

Annotation

The article goes into the problem of occurrence of camouflage activity mechanisms of criminals on an example of the crimes made under item 131 p.2, item 132 p.2 of the criminal code of Russian Federation, the role functions of members of criminal groups have been considered. Versions of the role functions, essence of mechanisms of camouflage activity of criminals have been opened.

Keywords: psychological influence, camouflage activity, role functions, reflective thinking, reflective management, performance.

Особенности расследования дел о групповых преступлениях специфичны тем, что каждый участник преступной группы ведет себя по-разному, и, кроме того, против каждого соучастника имеется различный объем доказательств, а иногда относительно отдельных индивидов вообще отсутствует. Зачастую неопределенность поведения участников группового преступления, по мнению психологов, определяется тем, что на каждого из них во время следствия влияют различные факторы.

Следователь может воздействовать на уровень отношений личности подозреваемого, обвиняемого, а именно воздействовать на межличностные отношения преступника и иных лиц. Суть данного воздействия сводится, по мнению Ахметшина Р.Л. [1] к тому, что сотрудник правоохранительных органов ведет к понижению или повышению уровня напряженности в межличностной сфере общения преступника и окружающих его лиц в зависимости от раскаяния в совершенном преступном деянии.

Составляющими данного воздействия может быть допрос в качестве свидетеля любых лиц, знакомых преступнику. Содержание подобных допросов может быть сведено к получению информации, как о преступлении, так и о личности подозреваемого (ч.2 ст. 79 УПК РФ).

Анализ следственной практики показывает что, выявление ролевых функций членов преступной группы, может происходить в следующих ситуациях:

– ситуация когда к моменту расследования, по делу допрошены соучастники, потерпевшие, свидетели и показаний достаточно, чтобы определить какое лицо организовало совершенное преступление, активно участвовало в подготовке, сокрытии преступления. И, кроме того, участники могут не отрицать своего участия в совершенном преступлении.

– ситуация когда группу возглавляет лицо, которое уже имело судимость либо какой-либо преступный опыт. И, соответственно, такие лица всячески стараются скрыть

свою причастность к данному совершенному преступлению и настраивают определенным образом других участников преступной группы. По полученным нами данным 65% имели ранее судимость, из них 34% - за подобные преступления – изнасилование.

Процесс выявления и доказывания вины такого лидера является наиболее трудным, а тактическая операция с использованием методов психологического воздействия более сложной.

Большое значение для установления всех участников и их ролевых функций имеет своевременное и обоснованное выдвижение версий о том, кто из преступников совершал какие действия. К версиям по определению ролевых функций можно отнести:

- изучение психологических свойств личности каждого из участников (желание властвовать, хитрость, жизненный опыт, преступный опыт, сила воли);
- составление психологического портрета группы, изучение личностных отношений, личностных характеристик, как была сформирована группа, кто как вошел в нее, изучение социального окружения;
- показания потерпевшей, свидетелей, если они имеются, кто что делал, кто руководил действиями лиц, которые совершили преступление;
- анализ поведения и показаний обвиняемых и подозреваемых во время предварительного следствия, (выработка единой линии поведения, попытки налаживания связей с участниками преступления).

В ходе изучения уголовных дел, анализа данных, полученных в ходе анкетирования, интервьюирования лиц, осужденных за совершенные групповые насильственные преступления по ст.131 ч.2, ст.132 ч.2 УК РФ, были получены данные о том, что в 64% – данная группа, объединение лиц давно знакомы и взаимодействуют между собой, в 36% случаях – это спонтанно образовавшаяся группа лиц, образовавшаяся ввиду общения через однодневное знакомство. При этом группы лиц, совершившие групповое насильственное преступление, ранее знакомые между собой длительное время отличаются от спонтанно образовавшихся, тем, что имели примерный план совершения преступления, и потом могли тщательно скрывать следы совершенного ими преступления.

В ходе проведения предварительного следствия необходимо своевременно распознавание планов противоборствующей стороны. Необходимо проведение дополнительных разведывательных мероприятий среди потерпевшей и свидетелей, своевременного пресечения попыток воздействия на них со стороны обвиняемых, подозреваемых в совершенном преступлении, склонение к даче правдивых показаний, как на предварительном следствии, так и в суде. Оперативно-розыскные мероприятия должны сочетаться со следственными действиями и не быть помехой друг другу.

Для преодоления противодействия следователю и оперативным работникам необходимо в совершенстве владеть техникой психологической борьбы, применяя лишь те методы, которые допустимы в процессе расследования.

При проведении опроса сотрудников правоохранительных органов 79% оперуполномоченных указали на использование ими методов психологического воздействия, но 21% респондент указывает на то, что, не использует методы психологического воздействия на подозреваемых, обвиняемых, однако в последующем указывают на некоторые из методов психологического воздействия, что говорит о том, что ввиду необученности сотрудников они не имеют представления об их правильном названии. При этом 26% респондентов из числа сотрудников правоохранительных органов указывают на применение сотрудниками правоохранительных органов неправомерных методов психологического воздействия на подозреваемых, обвиняемых в совершении групповых изнасилований, что указывает на не компетентность и непрофессионализм сотрудников. Из числа респондентов-осужденных данная информация об использовании неправомерных методов воздействия на подозреваемых, обвиняемых, в совершении групповых насильственных преступлений подтверждается – 47%. Осужденные указали также в ходе проведения ин-

тервьюирования, что к ним уважительно, доброжелательно обращались следователи, в целом у них установились уважительные отношения – 63%. Следователи указывают, что к некоторым подследственным у них проявлялась симпатия – у 31%, у оперуполномоченных лишь в 20% – проявление симпатии относительно данной категории преступников.

Изучение следственной и судебной практики свидетельствует о том, что преступники нередко рефлексируют суждения и поведение следователей, стремятся управлять их деятельностью в процессе раскрытия и расследования преступлений, замаскированными инсценировками. В ходе проведенного анкетирования осужденных за насильственные преступления были получены данные о том, что в ходе предварительного следствия 37% респондентов пытались обманывать следователей, оперуполномоченных, 29% осужденных указали, что пытались разжалобить сотрудников правоохранительных органов. При этом, 85% осужденных за насильственные преступления старались оценить личные качества и следователя, и оперуполномоченного по разговору, одежде, поведению и манерам.

Анализ научных источников показывает, что применение маскировочной деятельности преступником-инсценировщиком является одной из главных причин возникновения дефицита ориентирующей и доказательственной информации о событии и личности виновного. Маскировочная деятельность, как указывают следователи – 97%, оперуполномоченные – 85%, приводит к неопределенности полученных данных и информационной неопределенности, которые создают значительные затруднения в познавательной деятельности следователя, вызывает у него состояние неуверенности и неадекватной оценки ситуации и т.д. Значительные трудности возникают и при установлении субъективной стороны преступления, так как истинные цели, мотивы, способы преступной деятельности тщательным образом скрываются, маскируются от окружающих.

Практика говорит о том, что способность к рефлексивному мышлению у обвиняемого впервые совершившего преступление отличается от рефлексии рецидивиста. Беседы с теми преступниками, которые осуществляли маскировочную деятельность во время подготовки, совершения и сокрытия преступления (т.е. в криминальной ситуации) показывают, что в рефлексии преступников-инсценировщиков есть свои закономерности, которые необходимо выявлять и изучать. В ходе проведенного анализа уголовных дел – преступления, совершенные по ст. 131 ч.2, ст. 132 ч.2 УК РФ, имеют определенную динамику: возраст преступников, совершивших преступления по данной квалификации, в 68 случаях не превышал 18 лет, и только в 32 случаях имело место совершение насильственного преступления взрослыми мужчинами. Но при этом преступники, совершившие насильственные групповые преступления по ст. 131 ч.2, ст. 132 ч.2 УК РФ, даже, несмотря на свой несовершеннолетний возраст, старались манипулировать сотрудниками правоохранительных органов, это следует из анкетирования осужденных за данные преступления. Но если брать в основу то, что они могут обманывать или преувеличивать свои возможности психологического воздействия на сотрудников правоохранительных органов, то тогда возникает вопрос: почему результаты опроса осужденных подтверждаются данными сотрудников правоохранительных органов. 87% сотрудников указывают на то обстоятельство, что у них действительно возникают проблемы при установлении психологического контакта с подозреваемыми на стадии предварительного следствия с данной категорией подозреваемых. Кроме того, участники преступных групп оказывают психологическое воздействие на сотрудников.

Под маскировочной деятельностью преступника понимается особый вид общения, ведущего к определенной психологической (коммуникативной) связи между правонарушителем, криминальной ситуацией и работниками правоохранительных органов за счет различных воздействий, которые реализуются через общение. Ее основной целью является создание у следователя ложного образа ситуации события и личности правонарушителя.

Сущность маскировочной деятельности представляют различные психологические механизмы, одним из которых является рефлексия (рефлексивное управление) за счет которого создаются различные инсценированные ситуации в преступной деятельности.

В этой связи представляются актуальными исследования некоторых аспектов рефлексивного механизма тактики маскировочного поведения и дезинформации, с помощью которой он осуществляет:

а) маскировку собственных целей и намерений, а также дезинформацию работников правоохранительных органов;

б) создает стереотипно трудные ситуации для лиц, включенных в криминальную ситуацию (т.е. ситуацию подготовки, совершения и сокрытия преступления).

Сущность подобной тактики ролевого поведения состоит в том, что субъекты инсценировки стремятся различными средствами убедить представителей правоохранительных органов в том, что они не имели физической возможности и психических условий для совершения данного преступления, доказать свое неучастие в нем или попытаться освободиться от роли субъекта, совершившего преступление, доказать причастность к нему других лиц, либо создать видимость совершенного преступления, которого в действительности не было, вводя себе в нем роль потерпевшего.

Таким образом, под инсценированной ситуацией происшествия понимается особый тип психологической коммуникации, отражающий в обстановке места происшествия любую информацию о личности преступника и его особенностях деятельности. Создание правдоподобной дезинформации осуществляется с помощью механизма рефлексивно-оценочной деятельности. Суть его в том, что во время создания инсценированной ситуации преступник стремится в своем ролевом поведении учесть особенности обратной связи, т.е. то, как будет воспринята и понята следователем созданная им криминальная (или некриминальная) ситуация места происшествия для выбора определенной стратегии и тактики поведения после совершения и сокрытия преступления. Для этого он пытается оценить созданную обстановку места происшествия, поставив себя на место следователя, а также других лиц и с этой позиции обнаружить возможные несоответствия, промахи, которые могут быть допущены им в процессе исполнения инсценировки, а затем, если таковые будут обнаружены, попытаться исправить или устранить их. Если такой возможности не окажется, преступник избирает дополнительные средства воздействия за счет других лиц, либо используя особенности своей личности и поведения.

Иногда инсценировщики выстраивают свою деятельность в строгой временной последовательности, соединяя отдельные ее элементы в определенную логическую связь. В этих случаях информация позволяющая актуализировать операциональную основу мышления следователя и иных лиц, передается либо об отдельных сторонах, деталях события, либо о событии в целом. Подобным образом преступники стремятся повлиять на представление следователя о наиболее вероятном направлении развития ожидаемых событий, последствий избранной им альтернативы поведения. У следователя в связи с этим возникает информационная зависимость, когда, стремясь к познавательной цели, не располагая необходимой информацией, он вынужден некритически использовать информацию, полученную либо в процессе осмотра места происшествия, либо от опрошенных лиц, в том числе и от преступников, считая их наиболее информированными, что, и приводит к влиянию на его мысли и поступки.

При этом субъекты инсценировки стремятся завладеть информационным полем следователя, которое позволяет ему путем манипуляции имеющимися у него данными относительно преступного события и личности виновного, создавать у работников правоохранительных органов информационную неопределенность, либо обеспечивать информацией, меняющей представление истинной стороне преступления.

Таким образом, следователю необходимо хорошо знать рефлексивные механизмы маскировочной деятельности преступников, что будет существенно сказываться на его

детальном и рациональном восприятии, на формирование определенных социальных стереотипов, а также на преодоление различных логических барьеров в процессе раскрытия и расследования групповых сексуальных.

На основании полученных результатов можно сделать заключение о том, что в основе методов лежит рефлексивное управление, которое может заключаться в том, что необходимо предвосхищение действий противника путем имитации его действия и анализа собственных рассуждений и выводам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахметшин, Р.Л. Психолого-криминалистическая характеристика социально-дезадаптированной личности : дис. ... канд. юрид. наук / Ахметшин Р.Л. – Томск, 1999. – 180 с.
2. Башкирский, А.И. Психологические особенности следственного эксперимента и проверки показаний на месте : лекция / А.И. Башкирский. – Челябинск : [б.и.], 1999. – 26 с.
3. Васильев, В.Л. Юридическая психология : учебник для вузов / В.Л. Васильев. – СПб. : Питер, 2009. – 608 с.
4. Еникеев, М.И. Основы общей и юридической психологии : учебник для вузов / М.И. Еникеев. – 2-е изд., перераб. – М. : НОРМА, 2006. – 640 с.
5. Носенко, Э.Л. Возможности использования методик расследования состояния говорящего по характеристике его речи в практике судебного расследования / О.Н. Карпов, Э.Л. Носенко, А.А. Чугай // Теория и практика собирания доказательственной информации техническими средствами на предварительном следствии. – Киев, 1980. – С. 135-140.

Контактная информация: popo.popowa2010@yandex.ru

УДК 378

УЧЕБНЫЙ КУРС НА ОСНОВЕ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ОФИЦЕРОВ ЗАПАСА НА ВОЕННОЙ КАФЕДРЕ ГРАЖДАНСКОГО ВУЗА

Елена Геннадьевна Поршнева, аспирант,

Санкт-Петербургский государственный политехнический университет, (СПбГПУ)

Аннотация

В статье рассматривается использование дистанционных образовательных технологий на военных кафедрах в гражданских вузах с позиций компетентностного подхода.

Ключевые слова: дистанционные образовательные технологии, модуль, балльно-рейтинговая система, компетентностный подход, военная кафедра.

ACADEMIC YEAR BASED ON THE COMPETENT APPROACH FOR THE PREPARATION OF RESERVE OFFICERS OF MILITARY DEPARTMENT OF CIVIL UNIVERSITY

Elena Gennadjevna Porshneva, the post-graduate student,

St. Petersburg State Polytechnic University

Annotation

The application of distant educational technologies at military sub-faculties in civilian universities is analyzed in the article from the position of competent approach.

Keywords: distant educational technologies, module, grade-rating system, competent approach, military sub-faculty.

Российским законодательством определена необходимость разработки основных образовательных программ высших учебных заведений на базе федеральных государст-

венных образовательных стандартов высшего профессионального образования.

Основные современные тенденции развития высшего профессионального образования можно свести к следующим важным направлениям: внедрение компетентного подхода; информатизация обучения; применение модульного принципа организации обучения; внедрение балльно-рейтинговой системы и формирующего оценивания; использование активных методов обучения; развитие рефлексивных навыков у обучающихся.

Система военной подготовки на военных кафедрах в гражданских вузах является составной частью системы высшего профессионального образования, которая позволяет студентам получить военно-профессиональную подготовку по выбранной военно-учетной специальности. Военные кафедры являются структурными подразделениями гражданских вузов и сформированы для обучения граждан по программам подготовки офицеров запаса. В условиях реформирования Вооруженных Сил Российской Федерации система военно-профессионального образования нуждается в поиске педагогических средств и методов, позволяющих качественно готовить военных специалистов – офицеров запаса. Решить эту задачу возможно внедрением компетентного подхода в систему подготовки военных специалистов в гражданских вузах на основе синтеза современных тенденций высшего профессионального образования и дистанционных технологий поддержки обучения.

В современных условиях возросли требования не только к глубоким теоретическим знаниям военного специалиста, но и к его профессиональной компетентности [6]. Поэтому ключевой задачей, которую необходимо решать при подготовке офицеров запаса на военных кафедрах, является формирование у обучаемых профессиональных компетентностей, т.е. умений качественно, в соответствии с требованиями осуществлять определенную профессиональную деятельность [4].

Осуществлять качественную подготовку военных специалистов возможно при реализации компетентного подхода, ориентированного на [1]:

- системный подход к формированию целей образовательных программ и планируемых результатов обучения;
- разработку критериев и методик оценивания;
- деятельность направленность целей и планируемых результатов обучения;
- действующие государственные образовательные стандарты;
- достижение главной цели – подготовку компетентного, квалифицированного военного специалиста.

Технологии дистанционной поддержки обучения (ТДПО) целесообразно рассматривать как эффективный инструмент реализации компетентного подхода на военных кафедрах. ТДПО позволяют внедрить в учебный процесс комплекс современных подходов и технологий; современные информационно-коммуникационные технологии, балльно-рейтинговую систему оценивания учебных достижений студентов, осуществить переход к ориентированному на студента построению учебного курса, способствуют активной, ритмичной работе, формированию устойчивой мотивации к учебной деятельности, развитию самостоятельности и рефлексивности обучающихся.

Мы предлагаем использовать пакет Moodle – Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment (Модульная объектно-ориентированная динамическая среда обучения) – систему дистанционного обучения для создания учебных курсов преподавателями, обеспечивающую размещение в сети электронных учебных материалов, тестов, опросов, заданий с обратной связью, анкет и т.д.

Информационно-коммуникационная среда Moodle специально создана разработчиками под модульную структуру. Модуль – это структурный элемент программы обучения, состоящий из логически завершенных по тематике и по времени учебных элементов. Модульный принцип организации обучения позволяет студентам самостоятельно

работать с учебной программой, выбирая время, темп, способы и средства изучения материала и при поддержке преподавателя добиваться конкретных целей учебно-познавательной деятельности.

Среда дистанционной поддержки обучения позволяет облегчить внедрение балльно-рейтинговой системы, которая является перспективной и отвечающей современным требованиям системой контроля учебных достижений. Балльно-рейтинговая система является более объективной и точной оценкой уровня усвоения учебного материала за счет использования балльной шкалы оценок, прозрачности и понятности критериев оценки, а за счет большей систематичности оценивания стимулирует обучающихся к активной и результативной деятельности [2].

Формирующее оценивание является неотъемлемым элементом компетентного подхода, ориентированного на разработку планируемых результатов обучения в комплексе с критериями их достижения и методиками контроля, а также на систематический мониторинг и корректировку результатов обучения [1], поскольку ориентировано на индивидуальные достижения каждого учащегося; призвано выявить пробелы в освоении теоретического и практического материала с целью эффективного их восполнения; а также нацелено на формирование адекватной самооценки у студентов и осознания путей и способов улучшения собственных результатов [3]. Используя контролирующие и коммуникационные элементы учебной среды Moodle, преподаватель может обнаружить пробелы в усвоении материала и разъяснить студентам наиболее сложные вопросы.

В условиях информатизации, введения федеральных государственных образовательных стандартов качественная подготовка военных специалистов возможна при упоре на самостоятельную деятельность обучающихся в совокупности с современными информационно-коммуникационными технологиями. Благодаря среде дистанционной поддержки обучения Moodle студенты не просто получают готовые знания, но и учатся их находить и занимать активную позицию в учебно-познавательной деятельности.

Для того, чтобы иметь возможность осмысленного изучения тех или иных учебных дисциплин, у учащегося должны быть развиты рефлексивные навыки, направленные на осмысление собственного опыта с целью нового понимания, переоценки и обоснования своих убеждений и ценностей [4]. Особенно актуальна рефлексия для дистанционных форм обучения, когда преподаватель не находится рядом с обучаемым. Рефлексия является обязательным завершающим этапом любой учебной работы, помогая учащемуся осмыслить и оценить проведенную работу, скорректировать свой образовательный путь, а кроме того служит замечательным средством обратной связи для преподавателя.

Для формирования профессиональных умений и навыков, активизации познавательной деятельности студентов в процессе обучения наряду с традиционными методами целесообразно использовать активные методы обучения, стимулирующие активность обучающихся в учебно-познавательной деятельности [4]. Среда Moodle ориентирована разработчиками и на максимально возможное использование активных методов обучения, позволяя организовывать занятия путем проведения дискуссий, бесед, консультаций, деловых игр и др.

В соответствии с вышеизложенными положениями был создан и апробирован учебный курс в информационно-коммуникационной среде Moodle. Педагогический эксперимент был проведен с целью проверки гипотезы исследования, состоящей в том, что качество подготовки военных специалистов может быть повышено за счет разработки и реализации учебного курса на основе компетентного подхода.

Экспериментальное исследование проводилось в ходе учебного процесса на военной кафедре факультета военного обучения Санкт-Петербургского государственного политехнического университета (СПбГПУ). С помощью статистических методов проведено сравнение уровня усвоения учебного материала по результатам экзаменов студентами контрольной группы, обучавшейся по традиционной методике, и экспериментальной

группы, обучавшейся с использованием технологий дистанционной поддержки обучения, до начала и после окончания эксперимента. Используя критерий однородности χ^2 , вычислили эмпирическое значение $\chi_{эмт}^2$ и сравнили полученные значения с критическим $\chi_{0,05}^2$ [5]. Полученное эмпирическое значение до начала эксперимента $\chi_{эмт.1}^2 = 1,465 < 5,99$ доказывает равенство уровня усвоения учебного материала в контрольной и экспериментальной группах. Эмпирическое значение после окончания эксперимента: $\chi_{эмт.2}^2 = 7,379 > 5,99$, следовательно, можно сделать вывод, что применение экспериментальной методики обучения приводит к статистически значимым (на уровне 95% по критерию χ^2) отличиям результатов контрольной и экспериментальной групп. Итак, начальные (до начала эксперимента) состояния контрольной и экспериментальной групп совпадают, а конечные (после эксперимента) – различаются. Следовательно, можно сделать вывод, что эффект изменений обусловлен применением экспериментальной методики обучения. Полученные результаты свидетельствуют о целесообразности внедрения среды дистанционной поддержки обучения на военной кафедре.

Таким образом, научная новизна работы заключается в реализации учебного курса на основе компетентного подхода путем комплексного использования современных технологий высшего профессионального образования на военной кафедре гражданского вуза. Научная новизна названных результатов достигнута за счет применения теории компетентного подхода к проектированию образовательного процесса, комплексного внедрения в учебный курс современных технологий обучения (информатизации, активных методов обучения, балльно-рейтинговой системы, формирующего оценивания, модульного принципа обучения, развития рефлексивных навыков), основанных на использовании информационно-коммуникационной среды поддержки обучения Moodle.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арсеньев, Д.Г. Современные подходы к проектированию и реализации образовательных программ в вузе / Д.Г. Арсеньев, А.И. Сурыгин, Е.В. Шевченко. – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2009. – 82 с.
2. Гайнутдинова, Д.Ф. Рейтинговая система организации учебного процесса в вузе / Д.Ф. Гайнутдинова, В.И. Гайнуллин // *Фундаментальные исследования в технических университетах : материалы VIII Всероссийской конференции по проблемам науки и высшей школы (Санкт-Петербург, 26-27 мая 2004 г.)*. – СПб., 2004. – С. 325-326.
3. Лебедева, М.Б. Разработка, размещение и использование в учебном процессе электронных учебных материалов на платформе Moodle. 2009 // URL: <http://moodle.spbstu.ru/course/view.php?id=15>. – Дата обращения: 10.01.2010.
4. Никифоров, В.И. Теория и практика высшего профессионального образования : термины, понятия, определения / В.И. Никифоров, А.И. Сурыгин. 2009 // URL: http://moodle.spbstu.ru/file.php/63/Dopolnitelnye_materialy/Slovar_01sen10.pdf. – Дата обращения: 20.01.2011.
5. Новиков, Д.А. Статистические методы в педагогических исследованиях (типичные случаи) / Д.А. Новиков. – М. : МЗ-Пресс, 2004. – 67 с.
6. Самохвалов, Ю.П. О некоторых аспектах повышения качества подготовки офицеров в учебном военном центре гражданского вуза // *Новые образовательные технологии в вузе : сборник материалов седьмой международной научно-методической конференции (Екатеринбург, 8-10 февраля 2010 г.)*. – Екатеринбург, 2010. – С. 399-402.

Контактная информация: a_porshneva@mail.ru.

УДК 37.037.1

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ В МОДЕЛИРУЕМЫХ УСЛОВИЯХ ИЗМЕНЕНИЯ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

*Дмитрий Михайлович Правдов, кандидат педагогических наук,
старший преподаватель,*

*Анна Анатольевна Чистякова, соискатель,
Шуйский государственный педагогический университет (ШГПУ)*

Аннотация

В статье представлен материал о развитии координации движений у детей 5-7 лет в моделируемых условиях решения двигательной задачи.

Ключевые слова: дети 5-7 лет, двигательная координация, интеграция двигательной и познавательной деятельности, непривычные условия решения двигательной задачи.

DEVELOPMENT OF COORDINATION AMONG THE CHILDREN AGED 5-7 YEARS OLD IN MODULATED CONDITIONS OF ENVIRONMENT CHANGE

Dmitry Mihajlovich Pravdov, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher,

*Anna Anatolevna Chistjakova, the competitor,
Shuya State Pedagogical University*

Annotation

The article submitted the material upon the development of movement coordination among the children aged 5-7 years old in modulated conditions of locomotor task solution.

Keywords: children aged 5-7 years old, locomotor coordination, integration of locomotor and cognitive activity, unusual conditions of locomotor task solution.

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях реформирования системы образования, к дошкольному воспитанию предъявляются новые, более высокие требования, связанные с организацией воспитательно-образовательного процесса, при которой эффективно решались бы образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Образовательный процесс в дошкольном учреждении требует от детей значительного психофизиологического напряжения, поэтому особую значимость приобретают вопросы повышения общей физической подготовленности, развития основных физических качеств, воспитание личностных свойств у старших дошкольников [1,2,3,5].

На основании анализа и обобщения данных научно-методической литературы сделан вывод о недостаточном изучении проблемы развития двигательной координации у детей 5-7 лет [1,4]. Учитывая состояние проблемы, а также то, что двигательная координация является важным компонентом физической подготовленности и безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста, возникла необходимость в разработке методики физкультурных занятий, основанной на интеграции двигательной и познавательной деятельности и направленной на преимущественное развитие двигательной координации у детей старшего дошкольного возраста детей.

МЕТОДИКА

На базе двух дошкольных учреждений проводилась проверка эффективности экспериментальной методики целенаправленного развития двигательной координации в непривычных для ребенка условиях решения двигательной задачи. Педагогическая суть методики заключалась в формировании у детей способности к принятию верного решения двигательной-познавательной задачи в изменяющихся условиях внешней среды, которая моделируется педагогом. При этом моделирование осуществляется на основе обеспе-

чения интеграции двигательной и познавательной деятельности детей и базируется на содержании программного материала физкультурных занятий и занятий по формированию безопасного поведения.

В качестве упражнений, направленных на развитие двигательной координации, были использованы двигательные действия на уменьшенной опоре с вращением, балансировкой и выбором направления дальнейшего движения согласно дидактическим ориентирам, информирующим ребенка об опасности различного рода. Например, ребенку дается задание выполнить перемещение из одной точки зала в другой по кочкам (уменьшенная опора), при этом, возле каждой кочки располагаются карточки с рисунками, обозначающими опасность (огонь, машина, собака и др.), а одна из них символизирует верное (безопасное) направление движения, которое ребенок и должен выбрать. Карточки располагаются как на полу, так подвешиваются на уровне вытянутой вверх руки ребенка. Вариативность двигательно-познавательных упражнений обеспечивается за счет: изменения высоты кочек от 5 см до 35 см; диаметра площади опоры (от 15см до 35 см); устойчивости; необходимости не только ориентироваться по открытым дидактическим ориентирам, но и необходимости переворачивания их (карточек с рисунками) как на полу, так и подвешенных в пространстве. Это обеспечивает непривычные условия выполнения упражнения ребенком. Количество кочек, располагаемых в зале от 5 до 25. Кроме этого, в практике занятий используются другие оборудование и инвентарь, которые требуют проявления двигательной координации. Например, детьми выполняются двигательно-познавательные задания при передвижении по лестницам с различной степенью наклона, ходьба и ползание по скамейке различной ширины, по канату, подлезание под арками различной высоты и др.

Педагогический эксперимент осуществлялся в период с сентября 2009 года по январь 2011 год. Объем занятий с использованием упражнений на уменьшенной опоре в течение учебного года, составляет 50% (каждое второе занятие) как в старшей, так и в подготовительной к школе группе. Длительность экспериментальных занятий с детьми 5-7 лет составляла 25-30 минут. Соотношение от общей продолжительности занятия составляет: подготовительная часть – 15-20%; основная часть – 70-75%; заключительная часть – 10-15%. ЧСС при физической нагрузке увеличивается в конце вводной части на 20-25%, после общеразвивающих упражнений – на 35-40%, после основных видов движений – на 50-70% по отношению к исходному показателю. В заключительной части занятия ЧСС снижается почти до исходного уровня и превышает его на 5-10%.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

С целью выяснения влияния экспериментальной методики на развитие двигательной координации был проведен ряд тестов, позволивших определить различные виды проявления координационных способностей (таблица 1).

Таблица 1.

Прирост показателей развития координационных способностей у детей 5-7 лет за период педагогического эксперимента (в %)

Двигательное качество	Контрольное упражнение	КГ			ЭГ		
		Возраст (кол-во чел.)					
		5 (21)	6 (23)	7 (24)	5 (22)	6 (24)	7 (25)
Двигательная координация	«Прыжки с вращением по В.Старосте»	8,3	6,4	-6,1	35,9*	52,6*	27,8*
Статическое равновесие	«Цапля»	5,3	7,4	24,6*	51,2*	42,2*	44,7*
Динамическая координация	«Челночный бег»	8,7	25,3*	18,3*	14,6	22,9*	19,2*
Динамическое равновесие,	«Пройди по линии»	16,5*	7,7	4,3	21,8*	39,5*	18,8*
Ритмизация движений	«Бег по кочкам»	10,5	16,5*	6,1	37,4*	48,8*	17,7*
Локомоторная ловкость	«Бег до мяча»	2,4	5,7	2,3	16,7*	26,6*	10,8*

Примечание: * - достоверность прироста $p < 0,05$

Эффективность разработанной методики подтверждается значительным улучшением уровня развития двигательной координации и некоторых показателей двигательной координационных способностей (способности к статическому и динамическому равновесию, ритмизации движений, способности к локомоторной ловкости и ориентированию в пространстве) у детей экспериментальной группы по сравнению с показателями детей контрольной группы. Например, показатели детей экспериментальной группы в тесте «Цапля», характеризующем развитие способности к статической координации в сравнении со сверстниками из контрольной группы, улучшились к окончанию педагогического эксперимента вдвое. В показателях, оценивающих способность к динамическому равновесию (контрольное задание «Пройди по линии»), результаты детей экспериментальной группы (7 лет) также почти вдвое превосходили результаты детей из контрольной группы. В показателях, характеризующих способность к ритмизации движений (контрольное упражнение «Бег по кочкам»), результаты детей экспериментальной группы улучшились за первый год эксперимента среди дошкольников возрастной группы 5-6 лет в 3 раза, и в 1,5 раза к концу эксперимента (к 7-ми годам). Показатели способности к локомоторной ловкости и ориентированию в пространстве у детей экспериментальной группы улучшились за время педагогического эксперимента к возрасту 7 лет в 1,5 раза. Анализ прироста результатов в экспериментальной и контрольной группе, позволяет констатировать более ранние темпы увеличения показателей у детей 5-6 лет по сравнению с детьми контрольной группы (от 6 до 7 лет).

Применение разработанной методики занятий положительно сказалось на динамике развития основных показателей физической подготовленности детей (быстроты, силы мышц нижних конечностей, гибкости, ловкости).

Наибольший прирост показателей в экспериментальной группе отмечался в тестовом задании «Прыжок в длину с места», характеризующем развитие динамической силы мышц нижних конечностей. При этом выявлено статистически достоверные отличия в показателях по данному тестовому заданию у детей старшей группы (у мальчиков $p < 0,01$; у девочек $p < 0,05$) и подготовительной группы (у мальчиков $p < 0,01$; у девочек $p < 0,001$) в процессе педагогического эксперимента. У детей старшей группы в тестовом задании «Прыжок в длину с места» прирост составил – 15,5см у детей контрольной группы и 23,4см у детей экспериментальной группы по сравнению с первоначальными измерениями. Выявлена статистически достоверная разница в показателях у детей контрольной и экспериментальной групп ($p < 0,01$ при $t = 3,2$; $p < 0,001$ при $t = 4,04$). Сравнение средних значений результатов прыжка в длину с места у мальчиков экспериментальной группы (126см) с аналогичными в контрольной (113см) показывает достоверно значимую разницу в пользу детей, занимавшихся по экспериментальной методике ($p < 0,01$). У девочек также отмечена достоверно значимая разница результатов в данном тестовом задании ($p < 0,01$). При этом улучшение показателей в экспериментальной группе наблюдалась уже по окончании первого года эксперимента у мальчиков ($t = 3,08$; $p < 0,01$) и у девочек ($t = 2,68$; $p < 0,05$).

Скоростные способности, которые выявлялись с помощью теста «Бег на 30 метров» улучшились за время эксперимента у мальчиков в среднем на 8% ($t = 2,92$; $p < 0,05$) и у девочек на 7,5% ($t = 2,3$; $p < 0,05$). При этом наилучший результат был выявлен в экспериментальной группе, где у детей подготовительной группы были выявлены статистически достоверные различия, как у мальчиков, так и у девочек экспериментальной группы по сравнению с контрольной ($p < 0,05$), хотя после первого года эксперимента у детей контрольной и экспериментальной групп достоверных различий не наблюдалось.

Дети средней группы (5 лет) в начале эксперимента, занимающиеся как в контрольной, так и в экспериментальной группе, в тестовом задании «Наклон вперед сидя», характеризующем развитие гибкости, улучшили свои результаты в конце эксперимента в среднем до 4,8см. При этом в начале достоверно значимых различий в показателях не

выявлено.

К окончанию педагогического эксперимента (дети 6-7 лет) контрольной и экспериментальной групп наблюдался дальнейший прирост результатов. Однако достоверной разницы в показателях контрольной и экспериментальной группы не выявлено в тестовых заданиях «Подъем туловища» и «Наклон вперед сидя» ($p > 0,05$ при $t=1,7$; $t=1,8$). При этом в тесте, характеризующем гибкость («Наклон вперед сидя») значительной динамики не выявлено, а наблюдалось даже небольшое ухудшение результатов в контрольной группе.

ВЫВОД

Использование методики занятий с использованием упражнений на уменьшенной опоре, вращением, балансировкой и выбором направления дальнейшего движения согласно дидактическим ориентирам способствует развитию двигательной координации и повышению уровня физической подготовленности детей 5-7 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бесшапошникова, С.Ю. Развитие двигательной координации у детей 5-7 лет с использованием гимнастических упражнений на уменьшенной опоре : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бесшапошникова С.Ю. – Ярославль, 2006. – 23 с.
2. Горелов, А.А. Интеграция народного творчества в режиме двигательной активности дошкольников / А.А. Горелов, Е.В. Немеровский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 9 (43). – С. 19-22.
3. Немеровский, В.М. Интеграция оздоровительного инвентаря в развитии вариативной двигательной-познавательной сферы дошкольников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 1 (35). – С. 71-75.
4. Правдов, М.А. Влияние занятий на основе использования элементов игры в футбол на развитие координационных способностей у детей 5-7 лет / М.А. Правдов, Ю.Н. Ермакова, Д.М. Правдов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 5 (63). – С. 83-87.
5. Чистякова, А.А. Интеграция двигательной и познавательной деятельности в процессе формирования основ безопасной жизнедеятельности у детей дошкольного возраста / А.А. Чистякова, М.А. Правдов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 1 (71). – С. 136-139.

Контактная информация: dmitry1@rambler.ru

УДК 796.87

ТАКТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ О НАМЕРЕНИЯХ НА ПРИМЕНЕНИЕ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ДЕЙСТВИЙ В ФЕХТОВАЛЬНОМ БОЮ

*Лариса Геннадьевна Рыжкова, кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Москва*

Аннотация

Впервые систематизирована тактическая информация о критериях оценки разнovidностей действий в поединках фехтовальщиков. Выделены общие тактические критерии оценки специализированных движений, определены двигательные, пространственные и моментные характеристики атак, защит и контрзащит, ответов и контрответов. Интерпретированы различия между действиями и ситуациями их применения.

Ключевые слова: тактическая информация, намерения и действия, критерии оценки действий.

TACTICAL INFORMATION UPON THE INTENTIONS ON APPLICATION OF KINDS OF ACTIONS IN FENCING BATTLE

Larissa Gennadevna Ryzhkova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, The Russian State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Moscow

Annotation

For the first time the tactical information on criteria of estimation of kinds of actions in duels of the fencers has been grouped. General tactical criteria of specialized movements estimation have been defined. Motional, spatial and moment characteristics of attacks, parries and counter parries, riposts and counterripostes have been defined. Distinctions between actions and situations of their application have been interpreted.

Keywords: tactical information, intentions and actions, criteria of estimation of actions.

Специальные знания о технике, тактике, соревновательной деятельности являются составной частью системы многолетней тренировки в спортивном фехтовании. Препятствием для отбора и систематизации тактической информации являются особенности фехтования, среди которых: многооперационность действий клинком и возможности для взаимозамен между их разновидностями; неожиданность и разнообразие значительного количества ситуаций; раздвоенность поиска между тактическими намерениями и др.

Однако отбор тактической информации и ее систематизация даст ощутимый практический эффект, что определяет необходимость разработки данной проблемы и ее научного обоснования.

Цель исследований. Определить и систематизировать тактические составляющие специализированной деятельности в поединке квалифицированных фехтовальщиков.

Теоретическим анализом и обобщением опыта систематизированы действия, используемые в единоборстве фехтовальщиков [2], а также выделены типовые разновидности манипулирования клинком при реализации установок на нанесение и отражение уколов или ударов [1,3].

Общими тактическими критериями оценки боевых действий (рис. 1) являются, в частности:

- готовность к выполнению действия перед началом схватки или по ходу схватки (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно);
- реагирования в стартовой фазе выполнения действия (обусловленно-простое реагирование, с выбором, с переключением);
- степень реализации инициативы выполняемым действием при построении схватки (первого намерения, второго намерения).

Общие тактические критерии оценки боевых действий		
Готовность к выполнению перед началом схватки (по ходу схватки)	Реагирования в стартовой фазе выполнения	Степень реализации инициативы при построении схватки
Преднамеренно	Обусловленно (простое реагирование)	Первого намерения
Экспромтно		
Преднамеренно-экспромтно	С выбором	Второго намерения
	С переключением	

Рис. 1. Тактическая информация о критериях оценки действий в поединке фехтовальщиков.

Тактические характеристики атак (рис. 2) определяются различиями между ними, в основе которых, в частности:

- двигательные и количественные признаки действий клинком (простые, с финтами, с батманом или захватом, комбинированные);
- моментные особенности в противодействиях с обороняющимся в схватках (начинающие схватку, повторные, ответные, на подготовку);
- длина выполнения (типовая, максимальная, укороченная);
- направления при взаимоперемещениях с обороняющимся (на отступающего, на сближающегося, на стоящего на месте);
- продолжительность действий клинком (однотемповые, двухтемповые, многотемповые);
- способы достижения результативности (с выигрышем темпа, одновременные, с оппозицией, с уклонением);
- секторы нанесения укола или удара (открытый, открывающийся, открываемый), туловище, вооруженная рука (в сабле и шпаге), маска (в сабле и шпаге), впередистоящая нога (в шпаге).

Тактические характеристики атак	
Двигательные и количественные признаки действий клинком	Моментные различия в противодействиях с обороняющимся в схватке
Простые	Начинающие схватку
С финтами	Повторные
С батманом (захватом)	Ответные
Комбинированные	На подготовку
Длина выполнения	Направление взаимоперемещений с обороняющимся
Типовая	На отступающего
Максимальная	На сближающегося
Укороченная	На стоящего на месте
Продолжительность действий клинком	Способы достижения результативности
Однотемповые	С выигрышем темпа
Двухтемповые	Одновременные
Многотемповые	С оппозицией
	С уклонением
Секторы нанесения укола (удара)	
Открытый	Туловище
Открывающийся	Вооруженная рука (сабля, шпага)
	Маска (сабля, шпага)
Открываемый	Впередистоящая нога (шпага)

Рис. 2. Тактическая информация о разновидностях атак в поединке фехтовальщиков

Тактические характеристики защит и контрзащит (рис. 3) оцениваются по следующим критериям:

- ситуационные признаки противоборства (от атак, от контратак, от ответов);
- целевые установки при выборе способов отражения укола или удара (конкретные, обобщающие);
- стороны отражения укола или удара (внутренняя, наружная, верхняя, нижняя);
- направления при перемещениях клинка (прямые, круговые, полукруговые);
- направления при взаимоперемещениях защищающегося с атакующим или выполняющим ответ (с отступлением, со сближением, стоя на месте);
- количественные признаки действий клинком (однонаправленным движением клинка, комбинацией действий клинком).

Тактические характеристики защит (контрзащит)		
Ситуационные признаки противоборства	Целевые установки при выборе способов отражения укола (удара)	Стороны отражения укола (удара)
От атак	Конкретные	Внутренняя
От контратак		Наружная
От ответов		Верхняя
	Обобщающие	Нижняя
Направление перемещений клинка	Направление взаимоперемещений с атакующим поля боя	Количественные признаки действий клинком
Прямые	С отступлением	Однонаправленным движением клинка
Круговые	Со сближением	
Полукруговые	Стоя на месте	Комбинацией действий клинком

Рис. 3. Тактическая информация о разновидностях защит (контрзащит) в поединке фехтовальщиков.

Тактические характеристики ответов и контрответов (рис. 4) оцениваются по следующим критериям:

- двигательные и количественные признаки действий клинком (простые, с финтами);
- продолжительность действий клинком (однотемповые, двухтемповые, многотемповые);
- способы достижения результативности (с выигрышем темпа, одновременные, с оппозицией, с уклонением);
- секторы нанесения укола или удара (открытый, открывающийся, открываемый), туловище, вооруженная рука (в сабле и шпаге), маска (в сабле и шпаге), впередистоящая нога (в шпаге).

Тактическими характеристиками контратак и повторных уколов или ударов (рис. 5) являются, например:

- способы достижения результативности (с выигрышем темпа, с оппозицией, с уклонением);
- направления при взаимоперемещениях с атакующим (с отступлением, со сближением, стоя на месте);
- секторы нанесения укола или удара (открытый, открывающийся, открываемый).

мый), туловище, вооруженная рука (в сабле и шпаге), маска (в сабле и шпаге), впередистоящая нога (в шпаге).

Тактические характеристики ответов (контрответов)		
Двигательные и количественные признаки действий клинком	Продолжительность действий клинком	Способы достижения результативности
	Однотемповые	С выигршем темпа
	Двухтемповые	Одновременные
Простые	Многотемповые	С оппозицией
С фингами		С уклонением
Секторы нанесения укола (удара)		
Открытый	Туловище	
Открывающийся	Вооруженная рука (сабля, шпага)	
	Маска (сабля, шпага)	
Открываемый	Впередистоящая нога (шпага)	

Рис. 4. Тактическая информация о разновидностях ответов (контрответов) в поединке фехтовальщиков.

Тактические характеристики контратак (повторных уколов или ударов)	
Способы достижения результативности	Направления взаимоперемещений с атакующим
с выигршем темпа	отступлением
с оппозицией	
с уклонением	сближением
	стоя на месте
Секторы нанесения уколов (ударов)	
открытый	туловище
открывающийся	вооруженная рука (сабля, шпага)
	маска (сабля, шпага)
открываемый	впередистоящая нога (шпага)

Рис. 5. Тактическая информация о разновидностях контратак (повторных уколов или ударов) в поединке фехтовальщиков.

Таким образом, проведенное обобщение, анализ и систематизация тактической информации, используемой в боях и тактическом совершенствовании, подтверждают положения о многофакторности соревновательной деятельности фехтовальщиков и многооперационных возможностях реализации тактических намерений в регламентированных для избранного вида единоборства условиях многоэтапных соревнований.

Следовательно, для формирования эффективных технологий обучения и спортивного совершенствования, учитывая большой и разнообразный массив тактических зна-

ний, необходимы объективные данные о востребованности отдельных разделов тактики ведения боя по этапам многолетней тренировки, а также ранжирование отдельных информационных составляющих для спортсменов различной квалификации при программировании их тренировки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Келлер, В.С. Тренировка фехтовальщиков / В.С. Келлер, Д.А. Тышлер. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 182 с.
2. Спортивное фехтование : учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Д.А. Тышлера. – М. : Физкультура, образование и наука, 1997. – 385 с.
3. Тышлер, Д.А. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. – М. : Академический Проект, 2010. – 183 с.

Контактная информация: fencing-rgufk@yandex.ru

УДК 796:002

КОМПЬЮТЕРНАЯ ПРОГРАММА «ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ»: ХАРАКТЕРИСТИКА, ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ПРОГРАММОЙ, РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕДРЕНИЯ

*Игорь Васильевич Самсоненко, старший преподаватель,
Елена Владимировна Токарь, кандидат педагогических наук, доцент,
Амурский государственный университет,
г. Благовещенск*

Аннотация

Преподавателями кафедры физической культуры Амурского государственного университета разработана компьютерная программа по оценке физического состояния студентов, организации оздоровительной тренировки. В статье представлена характеристика данной программы, рассмотрены особенности работы с программой, показаны результаты ее внедрения в процесс физического воспитания студентов.

Ключевые слова: компьютерная программа, физическое состояние, оздоровительная тренировка, процесс физического воспитания.

SOFTWARE PROGRAM “THE EVALUATION OF PHYSICAL STATE OF STUDENTS. RECOMMENDATIONS ABOUT ORGANIZATION OF THE HEALTH-IMPROVING TRAINING”: CHARACTERISTICS, PECULIARITIES OF WORK WITH THE SOFTWARE, THE RESULTS OF ITS IMPLEMENTATION

*Igor Vasilevich Samsonenko, the senior teacher,
Elena Vladimirovna Tokar, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Amur State University,
Blagoveshchensk*

Annotation

The teachers of physical culture department of the Amur State University have developed a software program on the evaluation of physical state of students and organization of health-improving training. The article deals with the characteristics of the software, working peculiarities of the software and the results of its implementation into a process of physical education of students.

Keywords: software program, physical state, health-improving training, process of physical education.

Значительный регресс в уровне физического развития и подготовленности студенческой молодежи, снижение мотивации к занятиям физической культурой свидетельст-

вуют о том, что организация и содержание физического воспитания в вузе не соответствуют в достаточной мере требованиям сегодняшнего дня. Необходим поиск эффективных средств и методов физического воспитания студентов, организации занятий на новом, более совершенном уровне, с учетом региональных особенностей, специфики вуза, интересов студентов.

Внедрение компьютерных технологий в процесс физического воспитания студентов в настоящее время рассматривается как важнейшее направление научно-технического прогресса в области интенсификации и индивидуализации обучения, повышения эффективности двигательной деятельности учащихся. В связи с этим нами разработана компьютерная программа по оценке физического состояния студентов, организации оздоровительной тренировки. Основные характеристики данной компьютерной программы представлены в таблице 1.

Структура программы представлена контрольным блоком, включающим комплекс специальных показателей для компьютерного контроля и анализа; экспертным, включающим нормативные региональные модели; блоком управляющих воздействий с индивидуальными тренировочными программами, направленными на коррекцию антропометрических, функциональных показателей и двигательных качеств занимающихся (рис. 1).

Контрольный блок. Управление рационально в том случае, если система имеет информацию о состоянии объекта управления. Поэтому, в данном блоке компьютерной программы осуществляется ввод показателей тестирования. Эта информация является исходной для формирования критериев, на основе которых в дальнейшем строится процесс оздоровительной тренировки.

Таблица 1

Характеристики компьютерной программы

Наименование программы	Оценка физического состояния студентов. Рекомендации по организации оздоровительной тренировки
Назначение	Диагностика физического состояния
Среда разработки	Borland Delphi 7
Объем	130 Мб
База данных	Запись, хранение, сортировка, статистика
Контингент	Юноши 17-22 года
Программа занятий	Рекомендации по организации оздоровительной тренировки, упражнения, направленные на коррекцию фигуры
Оцениваемые характеристики	Оценка показателей физического развития, уровня физического состояния
Пользователи	ВУЗы

Экспертный блок. Происходит математический расчет показателей тестирования по избранным методикам, сравниваются результаты с модельными характеристиками (аппарат сличения), а затем производится оценка физического состояния обследуемого. Каждый прошедший тестирование получает «Паспорт здоровья», содержащий результаты тестирования и заключение о физическом состоянии.

Блок управляющих воздействий. Осуществляется формирование индивидуальных рекомендаций и тренировочных программ по коррекции физического состояния. Далее происходит передача информации, содержащей команды, исполнительным органам (занимающимся).

Каждый получает рекомендации по методике организации занятий, программы тренировок, комплексы физических упражнений в виде компьютерных распечаток. Занимающиеся (объект управления) осуществляют соответствующие действия по выполнению рекомендаций, тренируются по предложенной программе.

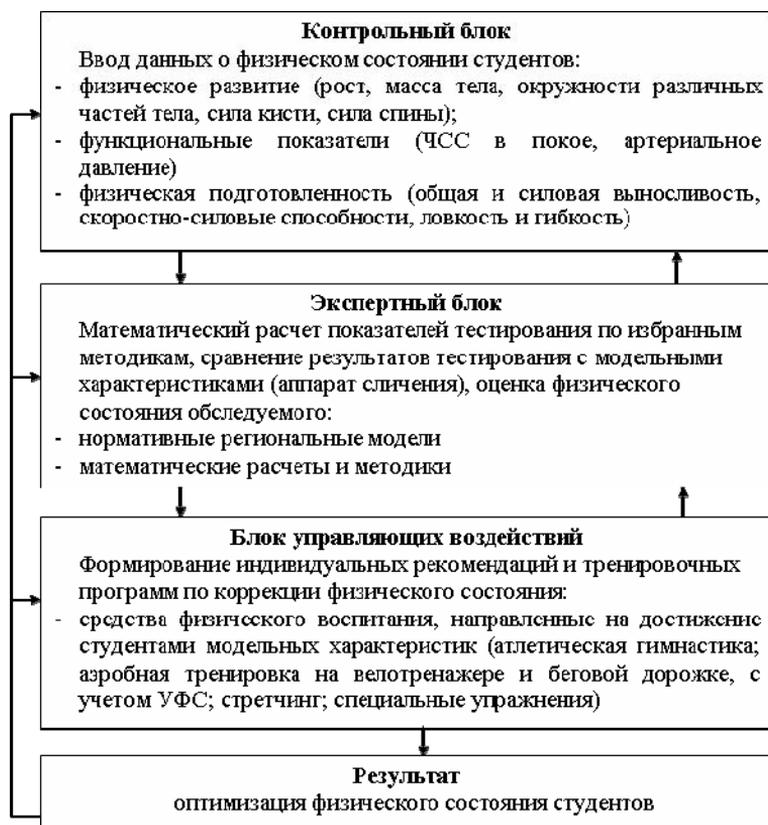


Рис 1. Блок-схема автоматизированной системы управления физическим состоянием занимающихся

Принципиальное отличие компьютерных технологий от любой другой системы обучения состоит в том, что сама по себе программа не обеспечивает эффективного достижения результата, необходима активность управляемого субъекта [1]. Совершенно очевидно, что такая система управления может быть создана и эффективно функционирует только на базе комплексного контроля. Поэтому в программе предусмотрено осуществление контроля физического состояния с последующим анализом результатов воздействия и выработкой нового решения, основанного на использовании прямых и обратных связей (внесение текущих коррекций в процесс занятий, с учетом результатов объективных количественных показателей, а также субъективных ощущений и возможностей занимающихся). Встроенный в программу АРХИВ позволяет не только сохранять результаты каждого тестирования, но и анализировать динамику развития. Вся информация предъявляется студентам в доступной для понимания и удобной для восприятия форме. С помощью такой информации преподаватель получает возможность пробудить интерес занимающегося к собственному здоровью, поставить перед ним проблему управления им. В таком случае эта информация становится мотивирующим фактором, побуждающим студентов к целенаправленному действию. Конечная цель такого управления – стойкое улучшение здоровья студентов.

В результате экспериментальных исследований нами доказано положительное воздействие занятий атлетической гимнастикой, с использованием данной компьютерной программы, на мотивационную сферу, психическое и физическое состояние студентов. Это позволяет применять ее для стимуляции двигательной активности учащихся, формирования у них потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, что

является в настоящее время одной из главных задач в системе физического воспитания высших учебных заведений.

Компьютерная программа создана совместно со студентами факультета математики и информатики Амурского государственного университета А. Красновид и Д. Иванкиным. Скриншоты компьютерной программы представлены на рис. 2-5.

Фактические показатели

Рост (см)	175	ЖЕЛ (мл)	4200
Масса тела (кг)	60	ЧСС в покое (уд/мин)	60
Окружность шеи (см)	32	Динамометрия сильнейшей руки (кг)	40
Окружность таза (см)	94	АД систолическое	120
Окружность бедра (см)	40	АД диастолическое	80
Окружность голени (см)	36	Сила спины (кг)	100
Окружность груди (см)	94	Окружность запястья (см)	18
Окружность бицепса (см)	30	Окружность талии (см)	78
Окружность предплечья (см)	25		

Состояние осанки
Нормальное

Назад Вперёд

Рис 2 Скриншот КП «Ввод данных»

Показатели физического разв	Фактические показатели	Коридор нормы (стандарт)	Рекомендации по коррекции показат	Физические упражнения
Рост (см)	175	175-181	Просмотр	Упражнения
Масса тела (кг)	60	62-67	Требуется коррекция массы Просмотр	Упражнения
Окружность груди(см)	94	87-95	Показатель в норме Просмотр	Упражнения
Окружность таза (см)	94	88.3-94.9	Показатель в норме Просмотр	Упражнения
Окружность бедра (см)	40	46.3-51.9	Требуется коррекция (по желанию) Просмотр	Упражнения
Окружность голени (см)	36	32.9-36.3	Показатель в норме Просмотр	Упражнения
Окружность предплечья	25	24-27	Показатель в норме Просмотр	Упражнения
Окружность шеи	32	34.5-37	Требуется коррекция (по желанию) Просмотр	Упражнения
Окружность бицепса	30	24.5-28.1	Требуется коррекция (по желанию) Просмотр	Упражнения
Сила кисти(кг)	40	36.2-43	Показатель в норме Просмотр	Упражнения
Сила спины	100	104.2-132	Требуется коррекция (по желанию) Просмотр	Упражнения
ЖЕЛ (мл)	4200	3750-4310	Показатель в норме Просмотр	Упражнения
Состояние осанки	Нормальное		Показатель в норме Просмотр	Упражнения
Тип телосложения	Нормостенический тип		Просмотр	Телосложение
Коэффициент отложения жира в области живота (k)	0.83	k<=0.9 и окр.тали до 94	Показатель в норме Просмотр	Упражнения

Далее Назад

Рис 3 Скриншот КП «Оценка показателей физического развития»

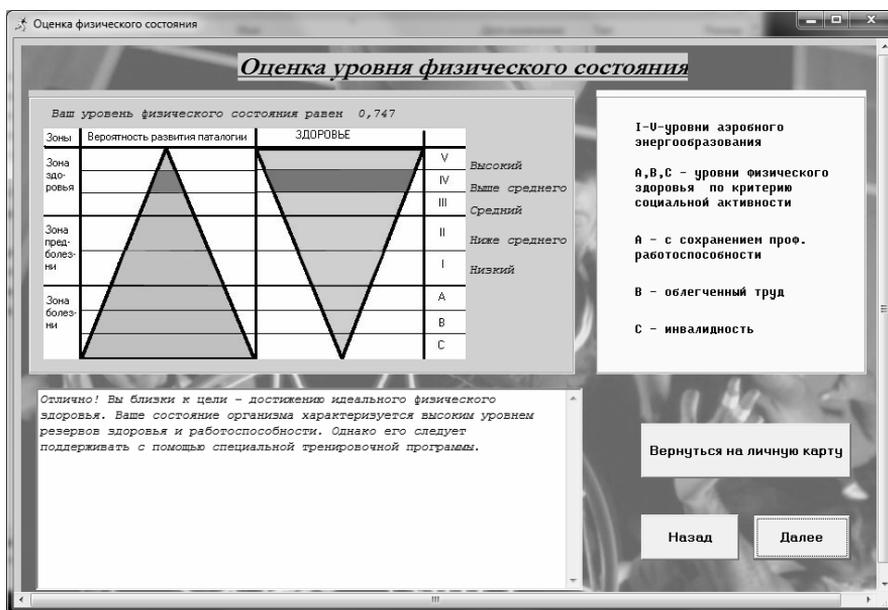


Рис. 4 Скриншот КП «Оценка уровня физического состояния»

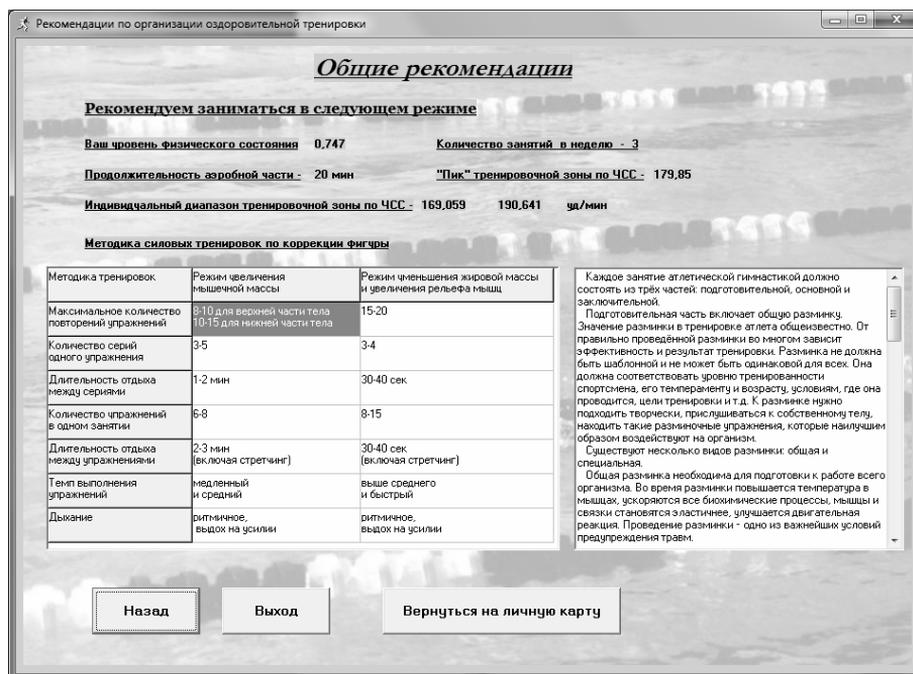


Рис. 5 Скриншот КП «Рекомендации по организации оздоровительной тренировки»

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков, В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре в вузе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Волков Владимир Юрьевич. – СПб., 1997. – 34 с.

Контактная информация: tokar-elena@yandex.ru

УДК 15.0

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КАРЬЕРНОЙ ИДЕИ ЖЕНЩИН,
УСПЕШНО САМОРЕАЛИЗУЮЩИХСЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Файзура Ореловна Семенова, кандидат психологических наук, доцент,
заведующий кафедрой психологии,
Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева (КЧГУ),
Карачаевск*

Аннотация

В работе представлены эмпирические результаты проведенного исследования карьерноуспешных женщин. Показано, что личностные изменения в процессе реализации профессиональной карьеры на субъективном уровне влияют на возникновение и формирование особого интегрального образования – «карьерной идеи». В статье даны типы и психологические характеристики карьерных идей субъектов карьеры.

Ключевые слова: женская карьера, личностный модус, карьерная идея, типы карьерных идей.

**PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE CAREER IDEA OF THE WOMEN
SUCCESSFULLY SELF-REALIZED IN PROFESSIONAL WORK**

*Fajzura Orelova Semenova, the candidate of psychological sciences, senior lecturer,
Psychology department chairman,
Karachaevo-Circassian State University named after U.D.Aliev,
Karachaevsk*

Annotation

The work presents the empirical results of carried out research of the career successful women. It is shown that personal changes during the realization of professional career at subjective level influence on origin and formation of special integrated formation-«career idea». The article gives the types and psychological characteristics of career ideas of subjects of career.

Keywords: female career, personal modus, career idea, types of career ideas.

ВВЕДЕНИЕ

В последние десятилетия проблема карьерного роста и карьерной успешности женщин становится одной из изучаемых в отечественной и зарубежной психологии. Необходимость системного, интегративного психологического изучения феномена женской карьеры обусловлена быстрым увеличением женской профессиональной занятости, т.е. беспрецедентным прорывом женщин к карьерным статусам почти во всех социальных сферах. Эта ситуация коснулась и тех этносов, где традиционно женщины больше занимались домашним хозяйством и воспитанием детей.

Предметная область женской карьеры связана с ее изучением как специфического и уникального психологического феномена. К настоящему времени созданы теоретические и методологические предпосылки для рассмотрения психологии женской карьеры как нового научного направления, которое возникло в системе психологического знания в связи с актуализацией личностной и гендерной проблематики в гуманитарных и социальных науках. Заметно стремление исследователей отдифференцировать психологию женской карьеры как научно-исследовательскую проблему, как учебную дисциплину и как социальную практику. «Карьерная психология» изучает психологические закономерности карьерного продвижения личности, начиная от этапов профессиональной ориентации и обучения (оптации), и заканчивая завершающими этапами профессиональной биографии (наставничество) [3].

Поскольку карьера имеет сложную структуру, то личностные компоненты субъекта карьеры оказываются глубинно связанными с его психическим ресурсом, который играет роль определяющего и системообразующего предиката.

Эмпирическое изучение личностных новообразований, возникающих у женщин при реализации карьерных задач, показывает, что карьера стимулирует сложные многоуровневые изменения, охватывающие разные аспекты личности женщины, и способствует образованию новой целостности свойств (модуса), который характеризуется специфическим внутренним строением. Личностные изменения в процессе реализации значимой деятельности – профессиональной карьеры на субъективном уровне влияют на возникновение и формирование особого интегрального образования – «карьерной идеи», объединяющей в себе осмысление привлекательных сторон карьеры и определения ее места в жизненных проектах субъектов карьеры. Предполагалось, что содержание «карьерной идеи» может выступать основанием для типологии карьероуспешных женщин, различающихся по карьерным приоритетам и предпочтениям.

МЕТОДИКИ

В качестве эмпирических методов выступили методы наблюдения, беседы, опроса, самооценки, экспертной оценки, психологического тестирования, психосемантический метод [1,2].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проведенное обследование комплекса личностных характеристик женщин по 100 показателям дало возможность сделать вывод, что полученные результаты отражают присущие женщинам структуры категоризации (семантические пространства личности), через призму которых происходит восприятие ими карьеры, т.е., по сути, устанавливается сущность «карьерной идеи», выработанной в результате их индивидуального опыта. Статистическая обработка итоговой матрицы с помощью метода факторного анализа позволила выделить три основных фактора, объясняющих собой 69,8% всей полученной дисперсии.

Первый фактор выявленной структуры объясняет собой 31,2% набранной дисперсии. Будучи однофакторным, он включает следующие шкалы, набравшие статистически значимый вес: интересная 0.924587, невероятная 0.902335, перспективная 0.882471, ослепительная 0.832501, великолепная 0.820041, насыщенная 0.809868, приятная 0.799042, стимулирующая 0.786454, счастливая 0.766204, яркая 0.725488, талантливая 0.693628, быстрая 0.654210, чудесная 0.542864, стремительная 0.521118, головокружительная 0.435758, привлекательная 0.419897, легкая 0.386266.

Шкалам обозначенного полюса соответствуют следующие элементы: идеальная карьера (1.2008); артистическая карьера (0.9241); моя карьера через 15 лет (0.6242); успешная карьера (0.4028); спортивная карьера (0.2286); профессиональная карьера (0.0854).

Содержательный анализ данного фактора показывает, что в его состав со статистически значимыми весами вошли шкалы, отнесенные нами к двум группам маркеров карьерной идеи: карьера как способ окрасить жизнь новыми красками (интересная, насыщенная, яркая) и карьера как способ саморазвития (стимулирующая, талантливая, перспективная). Достигая не противоречия в интерпретации его содержания, данный фактор можно обозначить «Карьера как стремление к самоактуализации». Соответственно, можно предположить, что женщины, достигнувшие карьерного успеха, склонны воспринимать карьеру как средство для дальнейшего продвижения в саморазвитии, доставляющее им удовольствие, окрашивающее жизнь новыми впечатлениями, красками и т.д.

Обращает на себя внимание то, что в составе шкал, набравших статистически значимый вес по данному фактору велика доля шкал, отнесенных нами к результативной

стороне карьеры. В ее состав вошла также большая часть шкал, отражающих скоростные особенности построения карьеры: быстрая, головокружительная, стремительная. Данная особенность группировки шкал указывает на то, что карьера как способ самоактуализации ассоциируется у карьероуспешных женщин с активным, стремительным началом, пробуждающим переживание только позитивных чувств, ощущения чего-то необычного, притягательного.

В качестве второго фактора на выборке карьероуспешных женщин выделился двухполюсный фактор, объясняющий 21,4 % дисперсии.

Значимый вес на его положительном полюсе набрали следующие шкалы: доходная 0.899685, решительная 0.872844, завидная 0.862541, большая 0.783233, сложная 0.780052, обогащающая 0.758301, долгая 0.743544, прибыльная 0.723678, постоянная 0.720031, настойчивая 0.710038, уверенная 0.653288, устойчивая 0.652400, гибкая 0.632253, многообещающая 0.660042, непрерывная 0.584782, впечатляющая 0.573211, точная 0.462854, осторожная 0.402584. На отрицательном полюсе значимый вес по данному фактору набрала шкала смехотворная -0.681828.

Положительному полюсу данного фактора соответствует следующее распределение объектов оценки: моя карьера сейчас (0.8564); успешная карьера (0.8121); политическая карьера (0.6898); спортивная карьера (0.3208); артистическая карьера (0.1008); моя карьера через 15 лет (0.0089). Отрицательному полюсу фактора соответствуют следующие объекты: неуспешная карьера (-0.9001); отвергнутая мной карьера (-0.8987); профессиональная карьера (-0.8654); научная карьера (-0.5248); недоступная для меня карьера (-0.2214); идеальная карьера (-0.0084).

Опираясь на шкалы-маркеры, обозначим второй фактор «Карьера как средство достижения материального благосостояния». Шкалы, отражающие материальную сторону карьеры, в данном случае дополняются шкалами, характеризующими качество продвижения карьеры и оценку ее процесса. Кроме того, данный фактор содержит шкалу, отражающую замедленность процесса реализации такой карьеры. Очевидно, данные особенности наполнения фактора отражают понимание карьероуспешными женщинами того, что карьера, приносящая материальный достаток, требует особых усилий со стороны своего субъекта – решительности, осторожности, постоянства, настойчивости и т.д. Кроме того, вероятно, отражается понимание того, что такие карьеры быстро не делаются.

Третий выделившийся фактор объясняет собой 17,2% дисперсии. Он является двухполюсным.

На его положительном полюсе содержатся со статистически значимым весом следующие шкалы: скандальная 0.869131, эгоистичная 0.853258, расчетливая 0.836545, непринужденная 0.824655, смелая 0.800324, звездная 0.795488, элитарная 0.763284, завораживающая 0.752212, публичная 0.738252, специфичная 0.598780. На отрицательном полюсе фактора расположились шкалы: прямая -0.680086, ответственная -0.536885, ровная -0.438572, прекрасная -0.345182.

Положительному полюсу фактора соответствуют следующие объекты оценки: отвергнутая мной карьера (0.9012); неуспешная карьера (0.7254); спортивная карьера (0.6828); политическая карьера (0.3214); артистическая карьера (0.3182); идеальная карьера (0.0117). Отрицательному полюсу соответствуют шкалы: научная карьера (-0.9211); моя карьера сейчас (-0.8645); профессиональная карьера (-0.5247); успешная карьера (-0.4024); моя карьера через 15 лет (-0.3274); недоступная для меня карьера (-0.0115).

Опираясь на шкалы-маркеры, доминирующие по данному фактору, присвоим ему наименование «Карьера как способ достижения публичности». Анализируя содержание дополнительных шкал, отметим, что данный тип карьерной идеи связан у карьероуспешных женщин с пониманием особых условий ее построения: эгоистичная, расчетливая, смелая, специфичная. При этом на смысловом уровне такой тип карьеры противоре-

чит, в их понимании, ответственности, прямым действием. Однако, включение в фактор шкал «непринужденная», «звездная» и «завораживающая» указывает на то, что и данный тип карьеры в представлениях карьерноуспешных женщин обладает своей притягательностью. Несмотря на определенный позитив в отношении к данному типу карьеры, он в большей степени увязывается с отвергаемыми женщинами способами видения себя в карьере.

Итак, изучение субъективных представлений карьерноуспешных женщин позволило выявить у них три основных направления построения карьерной идеи: карьера как стремление к самоактуализации; карьера как средство достижения материального благосостояния; карьера как способ достижения публичности. Охарактеризуем их.

Доминирование карьерной идеи «Карьера как стремление к самоактуализации» характеризует женщин, которые рассматривают идею как возможность проявить себя, открыть новые перспективы и достичь новых вершин личностного развития. Такие женщины предпочитают заниматься интересной, насыщенной, привлекающей их деятельностью, способной вызвать у них позитивные эмоции благополучия, счастья восхищения жизнью и своими успехами. В качестве трудности, которая может возникнуть перед такими женщинами – это ожидание стремительности, быстроты и легкости процесса построения карьеры.

Доминирование карьерной идеи «Карьера как средство достижения материального благосостояния» характеризует женщин, которые четко видят перед собой результат и представляют то, какие должны быть приложены усилия на пути к его достижению. Такие женщины готовы проявить необходимые личностные черты, позволяющие им продвинуться к искомому результату – решительность, настойчивость, постоянство, осторожность, уверенность в себе и гибкость. При этом они не рассчитывают на быстрые результаты и видят всю сложность карьерного продвижения, его протяженность во времени и требующихся усилий. В качестве трудности, которая может снизить готовность данных женщин к построению карьеры – это низкая материальная отдача от первых результатов. Рефлексия того, что прилагаемые усилия не приносят ожидаемого достатка, может заставить таких женщин к поиску других способов его получения.

Доминирование карьерной идеи «Карьера как способ достижения публичности» характеризует женщин, которые стремятся удовлетворить через карьеру жажду социального признания, завоевать славу и получить известность среди окружающих. Женщины данной группы считают, что карьеру можно сделать только на основе непринужденного поведения, отличного от поведения других. На этом пути, по их мнению, хороши любые средства, в том числе, и скандалы. Чтобы достичь определенного уровня «звездности», а, следовательно, и элитарности, они готовы проявить достаточную социальную смелость и нестандартность.

Таким образом, проведенное эмпирическое изучение содержания карьерных идей женщин позволило дифференцировать три базовых карьерных идеи: «Карьера как стремление к самоактуализации», «Карьера как средство достижения материального благосостояния» и «Карьера как способ достижения публичности». Исследовательское взаимодействие с женщинами, обладающими доминантами по данным карьерным идеям, позволило обозначить подходы к дифференциации карьерноуспешных женщин на основе доминирующей у них карьерной идеи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Петренко, В.Ф. Основы психосемантики : учебное пособие. / В.Ф. Петренко.– Смоленск : Изд-во Смоленского гос. ун-та, 1997. – 400 с.
2. Практикум по дифференциальной психодиагностике профессиональной пригодности : учебное пособие / под ред. В.А. Бодрова. – М. : ПЕР СЭ, 2003. – 768 с.
3. Психология труда : учебник / под ред. А.В. Карпова. – М. : Владос – Пресс,

2003. – 352 с.

Контактная информация: muratmail@rambler.ru

УДК 796.87

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ И
БОЕВЫЕ ДЕЙСТВИЯ В ТЕРМИНОЛОГИИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТИВНОГО
ФЕХТОВАНИЯ**

Екатерина Геннадьевна Тышлер, соискатель,

*Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Москва*

Аннотация

Систематизированы подразделы и составы специальных терминов современного спортивного фехтования. Определены научные и методические предпосылки при выборе последовательности их освоения в методике технико-тактического совершенствования. Увеличены составы специальных терминов. Словосочетания, основанные на французском языке, получили русскоязычные названия.

Ключевые слова: фехтование, специальные термины, технические приемы, боевые действия, соревновательная деятельность.

**COMPETITIVE ACTIVITY, TECHNIQUES AND FIGHT ACTIONS IN
TERMINOLOGY OF THE MODERN SPORTS FENCING**

Ekaterina Gennadevna Tyshler, the competitor,

*The Russian State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Moscow*

Annotation

Content and divisions on sections of specialized terminology of modern sports fencing have been systematized. The scientific and methodic factors of choosing the sequence of learning the terminology have been defined. The list of special terms has been supplemented. The specific word combinations based on the French language have been translated into Russian.

Keywords: fencing, specialized terminology, technical means, fight actions, contest activities.

Терминология современного фехтования отличается большим разнообразием. В ней объединяются словесные обозначения понятий и словосочетания, отражающие назначение и содержание двигательных действий участников боев, компонентов реализуемой ими тактической информации, положений правил и регламентов проведения соревнований, понятийного аппарата отдельных видов фехтования. Вместе с тем, доминирующее положение занимает специальная информация, относящаяся к деятельности спортсменов, тренеров, судейского персонала, а также педагогов в сфере физкультурного образования.

В подразделах и составах терминов обширный перечень понятий о компонентах соревновательной деятельности, проявлениях психических и двигательных свойств участников боев, закономерностях специализированной деятельности при ситуационных особенностях ведения схваток.

Терминология, в которой представлено содержание «соревновательной деятельности» (рис. 1), объединяется в частях подраздела под названиями, в частности:

- «характеристики двигательных действий участников боев»;
- «движения клинком и передвижения»;
- «способы наступления, обороны, подготовки»;
- «дистанции боя»;
- «ситуации боя»;

- «тактические намерения»;
- «тактические умения»;
- «тактические качества»;
- «специальные умения».

Части подраздела и составы терминов «Соревновательная деятельность фехтовальщиков»	
Части подраздела терминологии	Составы терминов
Характеристики двигательных действий	Быстрота и длина перемещений в схватке
	Амплитуда движений клинком, секторы уколов (ударов)
	Ритмические и моментные показатели
Движения клинком, передвижения	Способы нанесения (отражения) уколов (ударов), сближения (отступления).
Способы наступления, обороны, подготовки	Приемы выполнения атак, защит, ответов, контратак
	Приемы получения тактической информации, создания помех противнику
Дистанции боя	Перед началом схватки
	Для маневрирования по полю боя
Ситуации боя	Исходные положения клинков участников боя
	Передвижения участников боя перед схваткой
	Сближение (отступление), встречные движения
Тактические намерения	Применить избранное действие
	Противодействовать избранным способом
	Маневрировать и применять ложные действия для получения информации, создания помех
Тактические умения	Создавать ситуации для применения действий
	Выбирать и применять действия в ожидаемых (создаваемых) ситуациях
Тактические качества	Выдержка, бдительность, адекватность и быстрота тактических намерений
Специальные умения	Выбирать и применять действия на основе реагирования в неожиданных ситуациях
	Предвосхищать дистанцию и момент начала действия
	«чувство дистанции», «чувство оружия», точность уколов (ударов)
	Устойчивость к помехам от действий противника клинком и передвижений

Рис 1. Терминология частей подраздела, относящегося к «соревновательной деятельности фехтовальщиков»

В составах терминов уточнены технико-тактические составляющие движений клинком и передвижений фехтовальщиков, объединение способов и ситуаций при последовательной реализации тактических намерений в динамике продолжающейся схватки. В свою очередь, среди технико-тактических компонентов специализированной деятельности выделены термины, характеризующие совокупность двигательных и интеллектуальных усилий в боях, выходящих за пределы содержания отдельной ситуации, действия и тактического намерения.

Наиболее важна систематизация терминов подразделов «технические приемы» и «боевые действия» (рис. 2), так как большое количество наименований необходимо при освоении типовых движений клинком и передвижений по фехтовальной дорожке, выборе тактических намерений для их подготовки и применения в боях. Разнообразны так же

оценки ситуаций, предшествующих началу схваток и сопровождающих противоборство участников боя.

Подразделы и составы терминов, включающие информацию по разделу «Технические приемы» и «Боевые действия»	
Технические приемы	
Типовые приемы	Составы терминов
Основные положения и движения клинком перед схваткой	Боевая стойка, салют, позиции, соединения, перемены позиций (соединений), показы уклола (удара), имитация отбивов, манипулирование клинком, «клинок в линии»
Движения клинком в схватках	Уколы (удары), отбивы (отведения) клинка, финты, батманы, захваты, завязывания, оппозиции
Передвижения	Шаги (скачки) вперед (назад), выпад, закрытие назад (вперед), шаг (скачок) вперед и выпад, «стрела», бег вперед (назад) в рапире и шпаге, комбинации приемов нападения и приемов маневрирования
Боевые действия	
Обусловленные, с выбором, с переключением; преднамеренные, экспромтные, преднамеренно-экспромтные; первого намерения, второго (последующего) намерения; избранные, ложные, многокомпонентные, альтернативные	
Типовые действия	Составы терминов
Атаки	Описные (начинающие схватку), повторные, на подготовку, ответные; действительные, ложные; простые, с финтами, с батманом (захватом), комбинированные; однотемповые, двухтемповые, многотемповые;
Защиты (контрзащиты)	Конкретные, обобщающие, отбивом, подстановкой, отведением, уступающие; верхние, нижние; действительные, ложные; от атаки, от контратаки, от ответа (контрответа); стоя на месте, с отступлением (сближением)
Ответы (контрответы)	Прямо, переносом, переносом; в открытый сектор, в открывающийся сектор, в открываемый сектор
Контратаки	Со сближением (отступлением), стоя на месте; в контртемпе, обусловленные, с выбором, с оппозицией, с уклопешнем, в открытый сектор, в открывающийся сектор, в открываемый сектор
Повторные уколы (удары)	На ответы с финтом, на задержку в ответе, отсутствие ответа; на ответ с большой длиной (продолжительный), встречный укол (в шпаге)
Подготовки	Разведка, маскировка, вызов; помехи, маневрирование

Рис. 2. Терминология раздела спортивного фехтования «Технические приемы» и «Боевые действия».

Подраздел терминологии «технические приемы» включает понятия, например:

- «основные положения и движения клинком перед схваткой»;
- «движения клинком в схватках»;
- «передвижения».

В то же время в подраздел терминов, обозначающих «боевые действия», выделена информация о типовых действиях, среди которых:

- «атаки»;
- «защиты (контрзащиты)»;
- «ответы (контрответы)»;

- «контратаки»;
- «повторные уколы (удары)»;
- «подготовки».

Информация подразделов терминологии «тактические ситуации», «тактические модели ведения боев» и «критерии оценки приемов и действий» систематизирована в следующих составах терминов:

- «ситуационные компоненты подготовки и применения отдельного действия»;
- «ситуационные компоненты ведения схватки»;
- «критерии оценки отдельного боевого действия (приема)»;
- «отдельные тактические модели ведения боев»;
- «комплексы моделей ведения боев».

Проведенной систематизацией подразделов и составов терминологии, относящейся к информации о соревновательной деятельности, технических приемах, боевых действиях и боях, созданы научные предпосылки для определения приоритетов при выборе последовательности их изучения, а также уровней значимости, позволяющих повысить эффективность внедрения в методику технико-тактического совершенствования фехтовальщиков.

Контактная информация: fencing-rgufk@yandex.ru

УДК 796.92.093.642:796.922:796.926.093.612

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БИАТЛОНИСТОВ

*Вадим Валерьевич Фарбей, кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена,
Санкт-Петербург,*

*Константин Степанович Дунаев, доктор педагогических наук, профессор,
Московская государственная академия коммунального хозяйства и строительства,
Москва*

Аннотация

Основная цель исследований – оценка эффективности направленности тренировочного процесса в годичном цикле тренировки и определение их влияния на уровень подготовленности биатлонистов каждого из четырех представленных направлений при помощи ретроспективного модельного педагогического эксперимента.

Ключевые слова: интегральная направленность, уровень подготовленности, ретроспективный, модельный, надежность.

EXPERIMENTAL RESEARCH OF INFLUENCE OF THE TRAINING PROCESS ORIENTATION ON INCREASE OF THE LEVEL OF BIATHLONISTS' READINESS

*Vadim Valerevich Farbej, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
The Herzen State Pedagogical University of Russia,
St.-Petersburg,*

*Konstantin Stepanovich Dunaev, the doctor of pedagogical sciences, professor,
The Moscow State Academy of Municipal Services and Building,
Moscow*

Annotation

The main objective of researches – estimation of orientation efficiency of the training process in annual cycle of training and definition of its influence on the level of biathlonists' readiness of each of four presented directions by means of retrospective modeling pedagogical experiment.

Keywords: integrated orientation, readiness level, retrospective, modeling, reliability.

ВВЕДЕНИЕ

Цель исследований: выявить влияние направленности тренировочного процесса на оптимизацию спортивной подготовки.

Задача: установить влияние гоночной, стрелковой и комплексной подготовки на общий уровень тренированности спортсменов

Исследование и анализ тренировочных программ 264 квалифицированных биатлонистов (КМС) выявил, что 72,5% биатлонистов (191 чел.) в тренировочном процессе используют комплексную подготовку, которая предусматривает соревновательную последовательность тренировочного процесса то есть, включение в одно тренировочное занятие прохождения стандартных кругов с последующим выполнением стрельбы по 5 выстрелов лежа и стоя по горизонтальным мишенным установкам и развитие от одного до трех компонентов двигательных способностей. Что касается тренировочной работы на ведущие и отстающие дисциплины биатлона, то, как правило, удельный вес средств, используемых при решении этих направлений, не превышал 30-32% в годичном цикле. При этом установлено, что повышение уровня подготовленности в отстающих дисциплинах применяли 6,8% биатлонистов (18 чел.) и 12,1% (32 чел.) уделяли внимание ведущим дисциплинам.

Исследования последних лет и анализ практического опыта [1-7] выявил, что квалифицированные биатлонисты (КМС) на определенных этапах годичного цикла применяли интегральное содержание подготовки, то есть учебно-тренировочный процесс был направлен на целостное выполнение дисциплин биатлона в зонах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Установлено, что из анализируемого контингента это направление в подготовке использовали 9,1% биатлонистов (24 чел.).

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исходя из количественного состава, мы выделили четыре группы спортсменов КМС по 14 человек в каждой:

«А» – комплексной направленности;

«Б» – концентрировавшиеся на ведущих дисциплинах;

«В» – интегральной направленности с выполнением упражнений максимальной и субмаксимальной интенсивности включая технические средства обучения (ТСО) и ритмо-структурные комплексы (РСК);

«Г» – спортсмены, которой подтягивали отстающие дисциплины.

Основная цель педагогического эксперимента – оценка эффективности направленности тренировочного процесса в годичном цикле подготовки и определение влияния на уровень подготовленности биатлонистов, каждого из четырех представленных направлений при помощи ретроспективного модельного педагогического эксперимента.

Главная задача эксперимента – повышение уровня соревновательной деятельности за счет улучшения результатов в основных соревновательных упражнениях.

В качестве одного из критериев эффективности тренировочного процесса, основанного на учете индивидуальных особенностей биатлонистов, и взаимосвязи характера двигательной деятельности, использовалась динамика спортивных результатов в экспериментальном периоде. Следует отметить, что общее улучшение спортивно-технических результатов составило достоверно значимую величину у представителей всех четырех экспериментальных групп ($P < 0,05$).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Установлено, что наибольший среднегодовой прирост результатов в индивидуальной гонке на дистанции 20км был выявлен в группе «В» и составил (5,54%) ($p < 0,05$) (рис. 1), использовавшей направленность на целостное выполнение соревновательных упражнений биатлона на скоростях максимальной и субмаксимальной интенсивности.

Следует отметить, что улучшение результатов в отдельных дисциплинах у представителей экспериментальных групп при индивидуальном анализе конкретной дисциплины по отношению к исходному уровню носило недостоверный характер ($P > 0,05$). Вследствие чего анализу были подвергнуты суммарные приросты по видовой типологии (гоночная, стрелковая, комплексная), (см. рис.1).

Анализ полученных данных исследования выявил, что наибольшие темпы прироста отмечены в группе «В» по двум типологическим связкам: гонка и стрельба, они соответственно составили 6,8% и 6,3%. Установлено, что во всех трех группах темпы прироста по рассматриваемым показателям носили статистически достоверные изменения ($P < 0,05$). В группе «Б» отмечена аналогичная тенденция изменения рассматриваемых показателей, которые находились на статистически значимом уровне достоверности и составили: в гоночной – 5,1%; в комплексной 5,6%; в стрелковой 5,2% ($P < 0,05$). В группе «А» прирост результатов в стрельбе составил 3,6% и статистически недостоверен ($P > 0,05$). В группе «Г» отмечены недостоверные изменения в приросте двух типологических связок: индивидуальная гонка – 3,2% и стрельба – 3,1 % ($P > 0,05$).

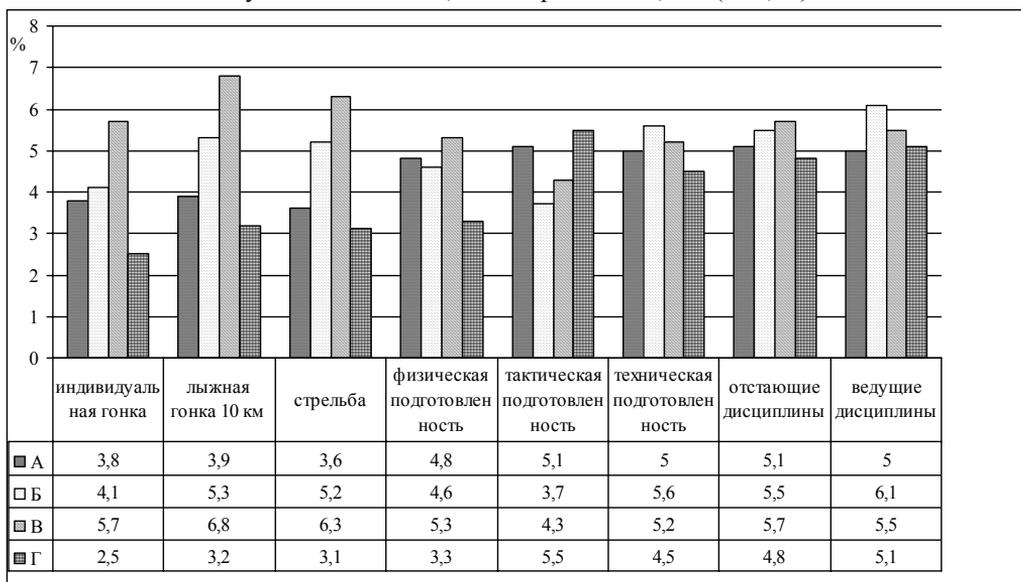


Рис. 1. Прирост показателей у биатлонистов в группах КМС различной тренировочной направленности.

Дальнейшие экспериментальные исследования были проведены с целью определения влияния данных направлений, на подготовку биатлонистов, так называемых, «ведущих» и «отстающих» дисциплин. Анализу были подвергнуты изменения, выявленные за время эксперимента в представленных группах, для чего все четыре экспериментальные группы независимо от основной направленности учебного процесса, были сформированы две группы: отстающих и ведущих дисциплин, куда с учетом индивидуальной предрасположенности и вошли биатлонисты.

ВЫВОДЫ

Результаты анализа по группе отстающих дисциплин выявили следующие темпы прироста в порядке их величины: 5,7% – группа «В»: 5,5% – группа «Б»: 5,1% – группа «А»: 4,8% – группа «Г». По группе ведущих дисциплин наибольший прирост 6,1% отмечен в группе «Б», на втором месте были результаты группы «В» – 5,5%, на третьем и четвертом месте, соответственно, динамика результатов группы «Г» – 5,1% и группы «А» –

5,0%. Установлено, что темпы прироста во всех четырех группах, анализируемые по данному принципу, статистически достоверны ($P < 0,05$).

Анализ темпов прироста суммарных показателей физической подготовленности выявил, что наибольший прирост значений имели спортсмены группы «В» – 5,3%: на втором по значимости прироста физической подготовленности была «А» – 4,8% и на третьем – «Б» – 4,6% при ($P < 0,05$). В группе «Г» темпы прироста, составили 3,3%, и изменения носили недостоверный характер ($P > 0,05$).

Изучение влияния на уровень спортивной техники выявил, что суммарный показатель технической подготовленности за период эксперимента по темпам прироста был наиболее выражен в группе «Б» и составил 5,6%, остальные группы спортсменов расположились в следующей последовательности: группа «В» – 5,2%; группа «А» – 5,0% и группа «Г» – 4,5%. Темпы прироста технической подготовленности во всех группах статистически достоверны ($P < 0,05$).

Дальнейшее изучение основных параметров тренировочного процесса в частности надежности выступления биатлонистов на соревнованиях выявило, что наиболее высокий результат по коэффициенту реализации установлен у группы «Г» – 5,5%; несколько меньшие сдвиги отмечены у группы «А» – 5,1%; на третьем месте спортсмены группы «В» – 4,3% ($P < 0,05$). Наименьшая надежность выступлений в соревнованиях отмечена в группе «Б» которая составила – 3,7% ($P > 0,05$).

Результаты проведенных исследований позволили сделать следующее заключение:

– биатлонисты группы «В» использующие в своей подготовке интегральную схему максимальных и субмаксимальных тренировочных нагрузок с включением ТСО и РСК добились лучших результатов в основных соревновательных упражнениях, гоночных и стрелковых дисциплинах, а также показателей физической подготовленности;

– спортсмены группы «Б» опередили все группы в ведущих дисциплинах и показателях технической подготовленности, в комплексных дисциплинах они уступили лишь группе «В»;

– в группе «А» достоверно улучшились показатели комплексной подготовленности;

– группа «Г» по всем показателям уступила остальным группам, кроме тактической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гордон, С.М. Тренировка в циклических видах спорта на основе закономерных соотношений между тренировочными упражнениями и их эффектом : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Гордон С.М. – М., 1989. – 48 с.

2. Дунаев, К.С. Структура и модельные характеристики физической подготовленности высококвалифицированных биатлонистов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 4 (26). – С. 22-26.

3. Дунаев, К.С. Проектирование динамики нагрузки в годичном цикле тренировки квалифицированных биатлонистов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 10 (32). – С. 32-34.

4. Дунаев, К.С. О рациональном соотношении средств физической подготовки в этапах подготовительного периода высококвалифицированных // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 11 (33). – С. 28-31.

5. Дунаев, К.С. Анализ соревновательной деятельности, как фактор оптимизации процесса подготовки российских биатлонистов к ответственным стартам // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 2. – С. 40-43.

6. Фарбей, В.В. Модельные характеристики показателей соревновательной деятельности квалифицированных биатлонистов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 2 (48). – С. 76-80.

7. Фарбей, В.В. Учет индивидуальной предрасположенности спортсменов к характеру соревновательной деятельности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 3 (61). – С. 110-116.

Контактная информация: rgrusport@mail.ru

УДК 378.147

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНЦЕПТУАЛЬНОЙ МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Артем Александрович Фортунатов, кандидат педагогических наук, доцент,
Магнитогорский государственный университет (МаГУ)*

Аннотация

В работе представлены авторские определения понятий модель и моделирование. Разработана модель развития экологической культуры обучающихся. Описаны содержательные характеристики концептуальной модели: принципы, содержательные и процессуальные основы, педагогические условия развития экологической культуры студентов.

Ключевые слова: модель, моделирование, концептуальная модель, экологическая культура обучающихся.

SUBSTANTIAL DESCRIPTION OF THE CONCEPTUAL MODEL OF STUDENTS' ECOLOGICAL CULTURE DEVELOPMENT

*Artem Alexandrovitch Fortunatov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturers,
Magnitogorsk State University*

Annotation

This article deals with the author's definition of the model and modeling. There has been developed a conceptual model of students' ecological culture. There is also a substantial description of the conceptual model including principles, substantial and procedural foundations and educational frameworks of the development of students' ecological culture.

Keywords: model, modeling, conceptual model, students' ecological culture.

На основе изученных авторских подходов по определению проблем моделирования (А.П. Беляевой, М. Вартофского, В.М. Назаренко, Л.И. Новиковой, Г.П. Сикорской и др.) и дефиниции термина модель (М.Н. Берулавы, В.В. Краевского, В.А. Штофа, Г.П. Щедровицкого и др.), мы придерживаемся следующей трактовки данных понятий.

Модель мы определяем, как систему которая, отражая или воспроизводя существенные структурно-функциональные связи объекта педагогического исследования, представляет собой совокупность необходимых педагогических условий, выполняющих регулирующую роль во взаимодействии и взаимосвязи структурных компонентов [6, с.43].

В нашем исследовании моделирование, понимается как процесс опосредованного практического или теоретического оперирования объектом, отражения его сложных систем, при котором разрабатывается обобщенный, абстрактно-логический образ, который дает, при его исследовании, в конечном счете, информацию о самом моделируемом объекте [7, с.203].

Опираясь на ранее приведенные определения и авторское понимание моделирования, в работе сконструирована модель развития экологической культуры обучающихся [рис. 1].

Приступая к описанию авторской концептуальной модели развития экологической культуры обучающихся, следует отметить, что при ее конструировании нами использовался теоретический, эмпирический и практический опыт работы по данной проблеме, таких авторов, как Н. Горшкова [1], Е. Наумова [1], Н.В. Добрецова [2], Е.С. Заир-Бек [3], Л.А. Закирова [4], К.А. Романова [5]. Данная модель является вариативной, динамичной,

открытой, постоянно подстраивающейся, при изменении ситуации, что связано с обогащением предметной и научной области экологии.

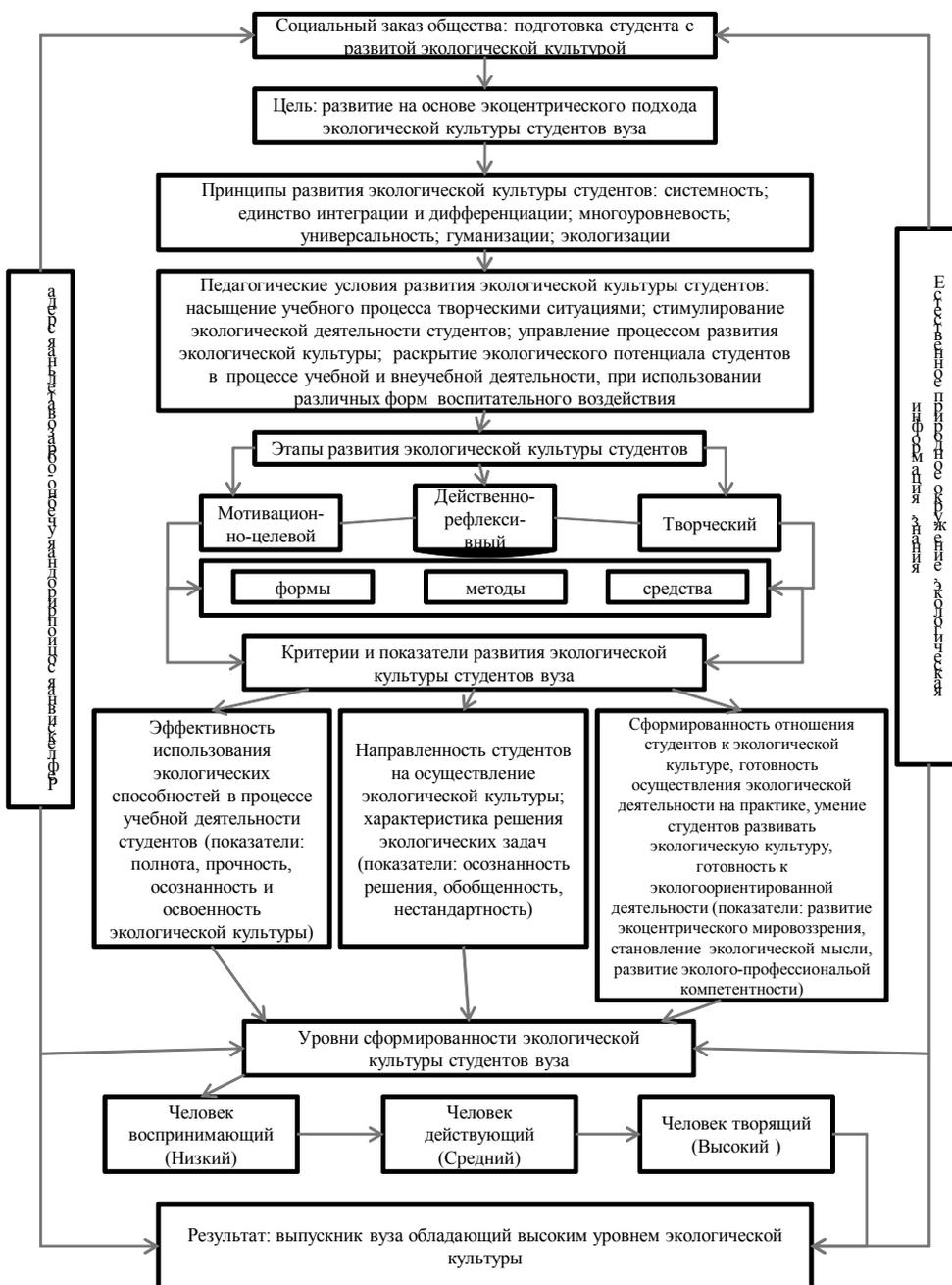


Рис. 1. Модель развития экологической культуры обучающихся

Развитие экологической культуры студентов мы понимаем, как один из компонентов развития личности в условиях современной социодинамики. Разработанная нами концептуальная модель создает предпосылки для:

- интеграции экологического образования;
- адаптации образовательного процесса к возрастным и индивидуальным особенностям и возможностям студентов;
- ориентации на социально-экологические проблемы ближайшего социоприродного окружения;
- ориентированности образовательных программ на включение студентов в активную исследовательскую и экологическую созидательную деятельность;
- сотрудничество студентов, педагогов в научно-исследовательских, образовательных и практических областях на основе субъект-субъектных отношений;
- свободы выбора различных педагогических технологий для педагогов, способствующих самореализации студентов.

Обосновывая приоритетные педагогические принципы развития экологической культуры студентов, мы исходили из того, что они должны обладать ярко выраженной субъект-субъектной интенцией, влияющей на процесс развития экологической культуры личности. К числу приоритетных педагогических принципов развития экологической культуры студентов мы отнесли следующие:

- культуросообразности и ориентации на универсальные ценности, подразумевает развитие умений студентов использовать знания как ценность, направленность обучения не на усвоение и запоминание знания, а на его присвоение и рефлексивное осмысление;
- природосообразности, включает в себя учет этнопсихологических, национальных и возрастных особенностей обучаемых, природных условий региона;
- многоуровневость, проявляется в усилении вариативной составляющей базового образования, помощь обучающимся в профессиональном самоопределении;
- единство интеграции и дифференциации, способствует возможной корректировке учебно-воспитательного процесса с учетом запросов подростков и родителей на образовательные услуги, ориентации на потребности личности обучающегося;
- гуманизации, направлен на утверждение приоритета личности, ее внутреннего мира и интересов в образовательном процессе, создание условий для активного творческого и практического освоения студентами общечеловеческой культуры и окружающего мира;
- экологизации, подразумевает развитие компонентов экологической культуры личности, характеризующих ее внутреннее богатство, формирование духовных потребностей и способностей, повышение интенсивности проявления в созидательной экологической деятельности;
- универсальности, направлен на учет индивидуальных особенностей обучаемого, способствование осознанию учащимися важности личного участия в решении локальных экологических ситуаций, понимание взаимосвязи локальных, региональных и глобальных проблем;
- системности, способствует обогащению экологических знаний гуманитарной составляющей как одного из условий реализации принципов природо- и культуросообразности, гуманизации и гуманитаризации.

Перечисленные выше принципы образуют как бы каркас, на котором в рамках нашей концепции основывается схема развития экологической культуры обучающихся в единстве содержательной и процессуальной основ и комплекса педагогических условий, которые выполняют регулирующую функцию в представленной модели. Таким образом, смыслообразующим стержнем экологического образования является устремленность к системе общественно значимых ценностей, развитие экоцентрического сознания и экогуманистического мировоззрения обучающихся.

Важнейшим аспектом концептуальной модели является единство ее содержатель-

ной и процессуальной основ, т.е. когда происходит обор содержания образования необходимо учитывать формы, методы и педагогические технологии передачи материала, уровни его усвоения и смысловую обусловленность действий. Содержательный и процессуальный блоки тесно взаимосвязаны. Так, например, качественное изменение содержательного блока, как правило, приводит к изменению в блоке процессуальном (технологий, методов, методик и форм организации деятельности обучающихся).

В качестве исходной основы формирования данных блоков рассматриваются педагогические цели, в которые входят интегративный образовательный потенциал, т.к. именно в них происходит концентрация и слияние воедино содержательных, интеллектуальных, мотивационных, процессуальных и результативных характеристик развития экологической культуры студентов.

Такой комплексный подход к отбору и структурированию содержания модели позволил органично включить студента и его деятельность в систему природы, раскрыть его роль и предназначение в мироздании, выявить истоки взаимосвязи экологического и нравственного императива.

Системный характер конструирования развития экологической культуры реализовывался двояко: движением от системы более низкого иерархического уровня к системам более высокого и наоборот. На каждом иерархическом уровне происходило формирование различных сторон экологической культуры обучающихся: на низком и среднем уровнях это, как правило, эмпирический или частично теоретический аспекты. На высоком уровне, когда расширяется интеллектуальный запас и формируется более высокий уровень логического мышления, создавались предпосылки для перехода к третьему уровню развития экологической культуры студентов.

Содержательная основа концептуальной модели развития экологической культуры обучающихся включает разнообразные образовательные программы, освоение которых способствует развитию духовно-нравственных качеств личности, гуманизации отношений с природой и социумом, формированию целостного, интегративного образа мира. Она представляет собой целостную интегративную систему, в которой средства и способы деятельности, технологии и формы организации процесса обучения и воспитания направлены на реализацию ведущей цели – развитие высокого уровня экологической культуры студента вуза на основе эгоцентрического подхода. Разнообразие элементов этой системы определяется содержательным блоком, уровнем изучения содержания, возрастными особенностями студентов, интересами их развитием. Измерение в содержательном блоке влечет за собой качественную деформацию элементов процессуальной основы.

Процессуальную основу развития экологической культуры студентов составили проектно-созидательные педагогические технологии, определение, классификация и практика применения которых в процессе развития экологической культуры рассмотрена нами в третьей главе настоящего исследования.

Конечным компонентом проектируемой концептуальной модели является результативный компонент. Как отмечает К.А. Романова, результативная направленность поведения системы представляет собой стержневую системную закономерность, что и делает совокупность всех элементов целостным организованным образованием, ориентированным с постановки цели на получение определенного результата [5, с.48].

Достижение желаемого результата происходит, как видно из концептуальной модели, за счет совокупности взаимообусловленных, преемственно взаимосвязанных и динамически взаимодействующих в образовательном процессе идей и принципов профессионального экологического образования; комплекса педагогических условий, обуславливающих повышение эффективности развития экологической культуры студентов.

В содержание модели органично включен ряд условий, направленных на полноценное развитие личности. Это стало возможным только через кардинальное обновление

всех составных элементов образовательного процесса, обуславливающее в итоге развитие у обучающихся высокого уровня экологической культуры, как результата образования.

Резюмируя, следует отметить, что развитие экологической культуры человека происходит в том случае, если его развитие и жизнедеятельность основываются на полном соответствии законам социоприродного развития, сориентированном на эти цели личностно-профессионального развития обучающихся и представляет собой вариант устойчивого развития человека. Таким образом, комплексно-ориентированное экологическое образование, которое основывается на данной концептуальной модели, является условием и фактором устойчивого коэволюционного социоприродного развития, что соответствует базовым концептуально методологическим установкам современного экологического образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горшкова, Н. Модель учреждения дополнительного образования в современных условиях : проблемы, идея, практика / Н. Горшкова, Е. Наумова // Внешкольник. – 1997. – № 9. – С. 29-32.
2. Добрецова, Н.В. Педагогическое проектирование в дополнительном экологическом образовании // Экологическое образование: до школы, в школе, вне школы. № 1. – М. : Логос, 1999. – С. 57-61.
3. Заир-Бек, Е.С. Педагогическое проектирование в системе образования : общая теория проектирования : Методические рекомендации / Е.С. Заир-Бек. – М. : Политиздат, 1994. – 328 с.
4. Закирова, Л.А. Профессионально-экологическое образование будущего учителя технологии и предпринимательства : монография / Л.А. Закирова. – Челябинск : Изд-во Уральского гос. ун-та физ. культуры, 2009. – 275 с.
5. Романова, К.А. Послевузовское профессионально-экологическое образование руководящих работников монография / К.А. Романова. – М. : Изд-во Московского гос. ун-та печати, 2003. – 333 с.
6. Фортунатов, А.А. Методологические предпосылки исследования проблемы развития экологической культуры молодежи : учеб.-метод. пособие / А.А. Фортунатов. – Магнитогорск : Изд-во Магнитогорского гос. ун-та, – 2009. – 87 с.
7. Фортунатов, А.А. Основные направления формирования экологической культуры студентов вуза // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2010. – № 8. – С. 199-207.

Контактная информация: art_fortunatov@mail.ru

УДК 796.01:61; 796.01:57

ТРЕНИРОВКА СПОРТСМЕНОВ С ИНТЕРВАЛЬНЫМИ РЕЗИСТИВНО-РЕСПИРАТОРНЫМИ НАГРУЗКАМИ

*Владимир Васильевич Чемов, кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой,*

Сергей Леонидович Гриценко, преподаватель,

*Елена Петровна Горбанёва, кандидат медицинских наук, доцент,
заведующая кафедрой,*

Арсений Игоревич Солопов, аспирант,

Волгоградская государственная академия физической культуры (ФГОУВПО «ВГАФК»)

Аннотация

Установлено, что применение в тренировке спортсменов интервальной резистивно-респираторных нагрузок обеспечивает более существенное повышение аэробной производительности.

сти, экономичности и эффективности функционирования системы дыхания и организма в целом. Использование резистивной нагрузки на дыхание в непрерывном режиме существенно повышает физическую работоспособность, как в умеренных, так и в максимальных мощностях физической работы.

Ключевые слова: интервальная резистивно-респираторная нагрузка, физическая работоспособность, специальная физическая подготовленность.

TRAINING OF THE ATHLETES WITH INTERVAL RESISTIVE-RESPIRATORY LOADS

*Vladimir Vasilevich Chemov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Department chairman,*

Sergey Leonidovich Gritzenko, the teacher,

*Elena Petrovna Gorbanyova, the candidate of medical sciences, senior lecturer,
Department chairman,*

*Arseniy Igorevich Solopov, the postgraduate student,
Volgograd State Physical Education Academy*

Annotation

It has been established that application of the interval resistive-respiratory loads for the training of athletes contributes to more essential increase of aerobic productivity, effectiveness and efficiency of functioning of respiratory system and organism as a whole. Application of the resistive load on breath in a continuous mode essentially increases the physical performance both at moderated and at somewhat maximal capacities of physical work.

Keywords: interval resistive-respiratory load, physical performance, special physical readiness.

ВВЕДЕНИЕ

Неуклонный прогресс достижений в современном спорте и рост профессиональных нагрузок в ряде областей обитания и деятельности человека предопределяют возможность развития крайней степени физического напряжения, достигающего в ряде случаев предела физиологических возможностей. В связи с этим возникает необходимость разработки новых средств и методов повышения функциональных резервов организма для повышения эффективности процессов адаптации к экстремальным нагрузкам [5, 7].

Одним из таких методов является систематическое использование дыхания с увеличенным сопротивлением, которое способствует повышению уровня специальной выносливости, росту спортивных результатов и развитию функциональных возможностей дыхательной системы спортсменов [5].

В практике применения резистивной тренировки используется непрерывный метод экспозиции этого воздействия, в виде сеансов по 15-20 минут, и, как правило, в условиях мышечного покоя. Вместе с тем, как показали наши исследования, наибольший эффект от применения дополнительного сопротивления дыханию [4]. Кроме того, мы предполагаем, что применение этого воздействия в интервальном (прерывистом) режиме, может быть весьма эффективным. Принцип интервальности успешно применяется в спортивной [3] и гипоксической тренировке [1].

Вследствие выше изложенного, в исследовании была поставлена задача – выяснить влияние курса мышечных тренировок в условиях увеличенного аэродинамического сопротивления в режимах непрерывной и интервальной экспозиции на показатели физической работоспособности, аэробной производительности, дыхательную мускулатуру и параметры функционального состояния спортсменов.

МЕТОДИКА

В качестве показателей, характеризующих физическую работоспособность, аэробную производительность, состояние дыхательной мускулатуры и параметры функцио-

нального состояния спортсменов, были использованы: тест PWC_{170} , максимального потребления кислорода (МПК), максимальная мощности физической нагрузки (W_{max}), кислородный пульс (КП), объемно-временные показатели внешнего дыхания (минутный объем легочной вентиляции дыхания (VE) и частоты дыхания (fb), дыхательный объем (Vt)), жизненная емкость легких (ЖЕЛ и максимальной вентиляции легких (МВЛ), сила дыхательных мышц на вдохе и выдохе (ПМ вд. и ПМ выд.), частота сердечных сокращений (ЧСС $_{max}$). В качестве специальной подготовленности использовалось время пробега 1 мили.

Для выяснения эффективности использования в тренировочном процессе спортсменов дыхания с повышенным аэродинамическим сопротивлением дыханию, был организован физиологический эксперимент с участием 16 спортсменов-бегунов (18-20 лет). Были сформированы контрольная (5 человек) и две экспериментальные группы (№ 1 – 5 человек, № 2 – 6 человек) одинаковой физической подготовленности.

Тренировка продолжалась четыре недели, в течение которых все три группы тренировались по одинаковой тренировочной программе. В отличие от контрольной группы, участники экспериментальных групп 20-25% объема специальной работы выполняли в условиях дыхания в специальной маске с диафрагмой, создающей инспираторно-экспираторное резистивное сопротивление 8-10 см вд.ст.

При этом участники экспериментальной группы № 1 использовали это воздействие в непрерывном режиме, осуществляя дыхание с сопротивлением в течение 15-20 минут в каждой тренировке при пробегании длинных дистанций. Участники экспериментальной группы №2 дышали с сопротивлением в интервальном режиме, выполняя экспозицию воздействия сериями (8-10 по 1-2 минуты), также при выполнении длительной беговой работы. До и после экспериментальных тренировок участники всех групп обследовались в лаборатории и тестировались в условиях тренировки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

В таблице 1 представлена динамика показателей аэробной производительности, общей и специальной работоспособности у спортсменов всех групп, зарегистрированных до и после эксперимента.

В результате четырехнедельной тренировки во всех группах спортсменов существенно возросли показатели аэробной производительности, общей физической работоспособности, как при умеренной (PWC_{170}), так и при максимальной мощности (W_{max}) работы, и специально-технического результата (бег на 1 миле). Это свидетельствует о правильно и рационально организованном тренировочном процессе спортсменов в подготовительном периоде, когда основная задача состоит в повышении аэробных возможностей и физической работоспособности [3].

Вместе с тем, в экспериментальных группах увеличение указанных показателей было почти в два раза больше, чем в контрольной (см. табл. 1). В экспериментальной группе №1 (использовавшей непрерывный режим экспозиции резистивной респираторной нагрузки) аэробная производительность увеличилась в несколько меньшей степени (на 27,1%, $P<0,05$), по сравнению с экспериментальной группой №2 (использовавшей интервальный режим экспозиции резистивной респираторной нагрузки) – на 37,6% ($P<0,05$). В тоже время в группе №1 показатель PWC_{170} возрос более существенно на 54,5% ($P<0,05$), против 22,8% ($P<0,05$) в группе №2. Максимальная мощность работы (W_{max}) возросла в обеих группах в равной степени – соответственно на 40,3 и 37,3% ($P<0,05$).

Обращает на себя внимание, то обстоятельство, что в группе №2 произошло более существенное увеличение спортивного результата – на 7,0% ($P<0,05$), тогда как в группе №1 этот показатель возрос на 2,3% ($P<0,05$), а в контрольной группе всего на 0,7 % ($P<0,05$).

Таблица 1

Изменение показателей аэробной производительности, общей и специальной физической работоспособности у спортсменов экспериментальных и контрольной групп ($\bar{x} \pm m$)

Показатели	Экспериментальная группа № 1 (Непрерывная экспозиция резистивного сопротивления дыханию)		Экспериментальная группа № 2 (Интервальная экспозиция резистивного сопротивления дыханию)		Контрольная группа	
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента
МПК, л/мин	3,02±0,13	3,84±0,67*	3,48±0,16	4,79±0,22*	2,99±0,14	3,46±0,48*
МПК/вес, мл/кг/мин	47,5±2,4	59,9±9,9*	52,1±1,8	72,3±4,6*	42,2±1,7	48,8±5,4*
PWC ₁₇₀ кг/мин	878±72	1357±60*	983±39	1207±81*	953±73	1012±136*
PWC ₁₇₀ /вес кг/мин	13,7±0,9	21,2±1,2*	14,9±1,1	18,3±1,5*	13,6±1,4	14,3±1,9*
W _{max} кг/мин	1240±25	1740±56*	1238±30	1700±67*	1425±45	1800±112*
Бег, 1 миля, мин	3,49±0,15	3,41±0,07*	3,45±0,22	3,20±0,25*	3,40±0,01	3,39±0,03

Примечание: Здесь и далее достоверность различий: * при P<0,05 (критерий знаков, Z).

В таблице 2 представлены показатели функциональной экономичности и эффективности при максимальной мощности физической нагрузки.

Из приведенных данных можно видеть, что в экспериментальных группах спортсменов наблюдается существенный прирост и показателей экономичности и эффективности, по сравнению с контрольной группой.

Примечательно то, что практически одинаковая максимальная мощность физической работы достигалась спортсменами обеих экспериментальных групп, также по-разному, с различной степенью напряжения функциональных систем.

Таблица 2

Изменение функциональных показателей, зарегистрированных при максимальной физической нагрузке у спортсменов экспериментальных и контрольной групп ($\bar{x} \pm m$)

Показатели	Экспериментальная группа № 1 (Непрерывная экспозиция резистивного сопротивления дыханию)		Экспериментальная группа № 2 (Интервальная экспозиция резистивного сопротивления дыханию)		Контрольная группа	
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента
W _{max} , кг/мин	1240±25	1740±56*	1238±30	1700±67*	1425±45	1800±112*
ЧСС _{max} , уд/мин	183,0±7,3	184,4±4,4	194,0±5,9	185,7±2,9	185,0±5,4	191,4±3,0
W/ЧСС _{max} , кг/мин/уд	6,8±0,2	9,4±0,3*	6,3±0,1	9,1±0,3*	7,7±0,1	9,4±0,4*
КП _{max} , мл/мин/уд	16,5±0,9	20,8±2,9*	17,9±1,4	25,8±2,0*	16,2±0,6	18,1±2,2
V _E _{max} , л/мин	102,0±12,9	109,0±11,1	113,9±7,6	100,0±6,9	115,5±4,4	116,6±8,9
f _b _{max} , кг/мин/уд	52,0±1,8	54,2±2,1	56,0±5,2	47,7±2,7	56,8±4,0	51,4±3,9
V _t _{max} , л	1,92±0,19	2,01±0,19	2,06±0,10	2,11±0,16	2,08±0,18	2,27±0,01

Так, в группе использовавшей интервальную резистивно-респираторную тренировку (ИРРТ), увеличение максимальной мощности физической нагрузки сопровождалось снижением максимальной частоты сердечных сокращений на 4,3%, тогда как в группе использовавшей непрерывный режим резистивно-респираторной нагрузки (НРРТ), максимальная ЧСС несколько увеличилась (на 0,7%). Показатель ватт-пульса (W/ЧСС_{max}) в группе с ИРРТ увеличился на 52,5 (P<0,05), а в группе с НРРТ – на 38,8% (P<0,05). Кислородный пульс (КП_{max}) в группе с ИРРТ повысился на 44,1% (P<0,05), а в группе с НРРТ – на 26,0% (P<0,05).

В этом плане весьма примечательны изменения показателей объемно-временных параметров дыхания при максимальной нагрузке в обеих экспериментальных группах. Легочная вентиляция (VE_{max}) при W_{max} в группе с ИРРТ снизилась на 12,2 % при существенном урежении частоты дыхания (fb_{max}) на 14,9% и увеличении дыхательного объема (Vt_{max}) на 2,4%.

В группе с НРРТ – легочная вентиляция напротив возросла на 6,8%. Возросли при этом и частота дыхания и дыхательный объем соответственно на 4,3 и 4,7%.

Выше изложенное позволяет заключить, что ИРРТ в большей мере, чем НРРТ способствует повышению экономичности и эффективности функционирования, как респираторной системы, так и всего организма в целом.

В этом свете, становится понятным более существенное увеличение спортивного результата у участников использовавших ИРРТ, так как известно, что на этапе высшего спортивного мастерства именно факторы экономичности-эффективности определяют специфический спортивный результат [2,].

В таблице 3 представлены показатели функционального состояния дыхательной системы во всех группах, зарегистрированные до и после эксперимента.

Таблица 3

Изменение показателей дыхательной системы у спортсменов экспериментальных и контрольной групп (x±m)

Показатели	Экспериментальная группа № 1 (Непрерывная экспозиция резистивного сопротивления дыханию)		Экспериментальная группа № 2 (Интервальная экспозиция резистивного сопротивления дыханию)		Контрольная группа	
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента
ЖЕЛ, л	4880±198	5028±143	4642±346	4843±314	5450±215	5484±187
ПМ вд., мм рт.ст.	143,0±9,1	164,0±8,1*	138,0±7,4	167,5±4,0*	152,0±15,3	159,0±34,1
ПМ выд., мм рт.ст.	184,0±19,2	219,0±12,8*	178,0±7,4	221,7±14,2*	190,0±13,7	204,0±19,3
МВЛ, л/мин	130,0±3,5	131,1±6,3	138,5±9,4	133,0±9,4	133,0±7,7	126,9±1,89

Можно видеть существенный прирост силы как инспираторной, так и экспираторной мускулатуры в обеих экспериментальных группах, что было вполне ожидаемо.

В тоже время, жизненная емкость легких и максимальная вентиляция легких практически не изменились, так как резистивная нагрузка не приводила к существенному увеличению легочных объемов и вентиляции при выполнении физической работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Систематическое использование повышенного резистивного сопротивления в тренировке оказывает положительное влияние на физическую подготовленность спортсменов, способствует значительному повышению специальной физической подготовленности, опосредованные повышением экономичности и эффективности функционирования дыхательной функции и организма в целом при физической нагрузке, улучшением функ-

ционального состояния дыхательной мускулатуры, ростом аэробной производительности организма и общей физической работоспособности.

Использование интервальной резистивно-респираторной тренировки (ИРРТ) обеспечивает более существенное повышение аэробной производительности, экономичности и эффективности функционирования системы дыхания и организма в целом. Вместе с тем, применение резистивной нагрузки на дыхание в непрерывном (НРРТ) режиме обеспечивает более высокую физическую работоспособность, как при умеренных, так и в некоторой степени максимальных мощностях физической нагрузки.

Данные обстоятельства позволяют рекомендовать оба этих режима для практического использования в тренировке, как дополнительного адаптогенного фактора. При этом, непрерывные экспозиции резистивного респираторного сопротивления будут более целесообразны на начальных этапах многолетней спортивной тренировки, когда доминирующее значение для обеспечения физической работоспособности имеет мощностные факторы. Применение интервальной резистивно-респираторных нагрузок наиболее целесообразно использовать на заключительных этапах многолетней тренировки, когда ведущими факторами, в обеспечении высокой физической работоспособности, выступают факторы экономичности-эффективности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков, Н. И. Интервальная гипоксическая тренировка – новый метод повышения работоспособности спортсменов / Н. И. Волков, У. Дардури, В. Я. Сметанин // Тенденции развития спорта высших достижений и стратегия подготовки высококвалифицированных спортсменов в 1997-2000 гг. : материалы Всерос. научно-практич. конф. – М., 1997. – С. 124-132.
2. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
3. Савич, А.Б. Влияние инспираторной резистивной тренировки на работоспособность спортсменов // Современное состояние и актуальные проблемы физиологии спорта. – Л., 1989. – С. 146-155.
4. Солопов, И. Н. Функциональная подготовка спортсменов / И. Н. Солопов, А. И. Шамардин. – Волгоград : ПринТерра-Дизайн, 2003. – 263 с.
5. Солопов, И.Н. Сущность и структура функциональной подготовленности спортсменов / И.Н. Солопов, А.А. Шамардин, В.В. Чёмов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 8. – С. 56-60.
6. Оценка эффективности использования гиповентиляционных режимов дыхания в тренировке легкоатлетов бегунов в подготовительном периоде / В.В. Чёмов, А.Г. Камчатников, Е.П. Горбанёва, А.И. Солопов, С.А. Воскресенский, А.А. Власов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 7 (65). – С. 78-82.
7. Шамардин, А.А. Дифференцированное применение эргогенических средств в функциональной подготовке юных футболистов разных игровых амплуа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 1. – С. 104-112.

Контактная информация: chemov58@mail.ru

УДК 796.011

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ИНТЕРЕСА К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ФАКТОРА КОНДИЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

*Зоя Николаевна Черных, старший преподаватель
Шадринский государственный педагогический институт*

Аннотация

В статье рассматривается проблема развития интереса к физкультурно-спортивной деятельности, как условия кондиционной готовности. Интересы к физкультурно-спортивной деятельности включены в общую направленность личности и является важным условием профессиональной готовности.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, педагогический вуз, мотивация.

RESULTS OF THE RESEARCH OF DEVELOPMENT OF SPORTS ACTIVITY INTEREST AS A FACTOR OF CONDITIONED READINESS AMONG THE STUDENTS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY

*Zoya Nikolaevna Chernyh, the senior teacher,
Shadrinsk State Teachers' Training Institute*

Annotation

The article deals with the problem of sports activity interest development as a factor of conditioned readiness. Interest for the sports activity is included into the person's general orientation and considered to be the important condition of the professional readiness.

Keywords: physical training and sports activity, pedagogical university, motivation.

Развитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности у студентов педагогического вуза – существенный фактор такого важного процесса как формирование профессионально-кондиционной готовности. До настоящего времени педагогами и психологами даются различные определения понятия «интерес».

Интерес – это осознанное положительное отношение к чему-либо, побуждающее человека проявлять активность для познания интересующего объекта [3].

Интерес – это осознанное положительное отношение к чему-либо, побуждающее человека проявлять активность для познания интересующего объекта [2].

Интерес теснейшим образом связан с потребностью. Потребность – непосредственное выражение необходимости в структуре субъекта она всегда требует своего удовлетворения, это исходная причина деятельности [4].

Одним из важных показателей положительного отношения человека к какой-либо деятельности является интерес. Данное понятие рассматривается по-разному в философии, психологии, педагогике. В психологии существуют различные подходы к определению данного понятия. Наиболее общее определение дает Р.С. Немов, рассматривая интерес как эмоционально окрашенное, повышенное внимание человека к какому-либо объекту или явлению [5]. Вслед за педагогической энциклопедией Щукина Г.И. интерес трактуется как активную познавательную направленность человека на тот или иной предмет или явление действительности, связанную обычно с положительным эмоционально-окрашенным отношением к познанию объекта или к овладению той или иной деятельностью [8]. Как видно из результатов нашего исследования, интерес может быть связан с какой либо деятельностью, например физкультурно-спортивной, которая может оказывать влияние на кондиционную готовность студентов к будущей профессии.

Под кондиционной готовностью мы понимаем разновидность физической готовности и самовоспитания, которая в норме следует за базовым физическим воспитанием, опирается на его результаты, закрепляет и развивает их, обеспечивая кондиционное фи-

зическое состояние индивида, благоприятное для здоровья и физической дееспособности, необходимых в жизни, в профессиональной деятельности. В нашем понимании профессионально-кондиционная готовность к педагогической деятельности – это не врожденное качество, а результат специальной подготовки, включающей совокупность профессиональных знаний, развитие основных психических и физических функций, соответствующих профессиональной направленности образования, воспитания и самовоспитания, профессиональному самоопределению, физическому состоянию и уровню здоровья студента.

Факторами, определяющими, по мнению студентов, их потребности, интересы и мотивы включения в физкультурно-спортивную деятельность, являются: рациональная организация, направленность учебного процесса и содержание занятий по физическому воспитанию, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска и др.[1, С.34].

Организация физического воспитания в высших учебных заведениях, согласно рекомендациям, происходит с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, а также с учетом условий и характера труда в предстоящей профессиональной деятельности. Однако наблюдается существенное противоречие между предполагаемыми результатами реализации учебной программы по физической культуре в педагогических ВУЗах и результатами ее практического применения. Это заставляет педагогов искать новые формы и методы организации физического воспитания студентов, изучать потребности молодежи в занятиях различными видами спорта, разрабатывать возможные варианты их внедрения в учебный процесс [6].

Исследование мотивов, потребностей, интересов студентов Шадринского педагогического института и Югорского государственного университета в различных формах занятий и видах спорта проводилось на основании анализа результатов анкетирования.

Опрос проводился среди студентов Югорского государственного университета (ЮГУ) специальность «Социальная работа» и Шадринского педагогического института факультета технологии и предпринимательства (ТиП). Было опрошено более 500 студентов. Обработка результатов анкетирования показала, что абсолютное большинство студентов контрольной и экспериментальной группы (67,4%) считают спортивно-физкультурную деятельность необходимой и важной, причем 18,4% студентов отмечают необходимость занятий спортом, 14,2% отдают предпочтение оздоровительной физической культуре.

Основным мотивом физкультурно-спортивной деятельности для 42% студентов является желание быть физически привлекательными, 12% считают, что занятия спортом позволяют увереннее чувствовать себя в обществе, 10% планируют добиться высоких результатов, а 36% считают, что очень модно быть стройным, подтянутым, не пить, не курить, словом, вести здоровый образ жизни.

Чтобы добиться достаточного уровня развития интереса к физкультурно-спортивной деятельности у студентов экспериментальной группы, игровые занятия (спортивные, подвижные игры) регулярно сочетались со средствами других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, акробатики. В частности, игровые приемы, тактико-тактические действия отрабатывались в сочетании с различными акробатическими упражнениями, которые требуют от занимающихся хорошо развитой координации движений, ловкости, гибкости и других качеств. Овладение игровыми приемами в более сложных комбинациях, чем те, которые встречаются в игре, создает у занимающихся уверенность в том, что в другой обстановке они могут успешно применять различные приемы для решения любых задач. Комплексный подход, при котором формируется профессиональная готовность одновременно с физическими качествами – это путь совершенствования. Модели занятий, которые проводились со студентами экспериментальной группы,

позволили развить и сохранить интерес к физкультурно-спортивной деятельности и сформировать профессионально-кондиционную готовность. На всех занятиях широко применялись средства общей и специальной подготовки.

Рассмотрим, каким образом влияет интерес к физкультурно-спортивной деятельности на кондиционную готовность студентов педагогического вуза ШГПИ и студентов гуманитарного университета ЮГУ. С помощью корреляционного анализа (см. табл. 1), мы отмечаем тесную взаимосвязь интереса к физкультурно-спортивной деятельности и результатов физической подготовленности.

Таблица 1

Корреляция между интересом к физкультурно-спортивной деятельности и кондиционной готовностью студентов ШГПИ и ЮГУ (ЭГ (n=56), КГ (n=56), r крит. $p \leq 0,05$)

ЭГ	0,361	до	0,849	0,538	0,770
		после	0,849	0,671	0,920
КГ	0,361	до	0,671	0,011	0,737
		после	0,786	0,506	0,435

На основании полученных результатов, мы можем констатировать, что интерес к физкультурно-спортивной деятельности, является фактором повышения профессионально-кондиционной готовности, существенно влияет на рост физической подготовленности студентов ШГПИ и студентов ЮГУ.

Произведя корреляционный анализ между развитием интереса к физкультурно-спортивной деятельности и кондиционной готовностью в экспериментальной группе, где апробировалась модель и педагогические условия, мы выявили достаточно высокую степень корреляции (см. табл. 1). В контрольной группе связь между показателями менее значимо выражена.

Сравнение полученных данных выявило достоверные различия по большинству исследуемых показателей. Так, студенты экспериментальной группы (ЭГ) достоверно превосходили студентов контрольной группы (КГ) по всем морфофункциональным показателям. Занятия по физическому воспитанию проходили систематически четыре раза в неделю, кроме того студенты ЭГ самостоятельно занимались в домашних условиях по специально разработанным программам, в связи с этим у них развивались такие физические качества, как ловкость, быстрота, выносливость.

Из всего выше изложенного мы можем сказать, что у студентов интерес к физкультурно-спортивной деятельности положительно повлиял на показатели физического развития (табл.2).

Таблица 2

Морфофункциональные показатели студентов ЭГ и КГ (%), (ВРП – весоростовой показатель; СП - силовой показатель (кистевая сила); ЖЕЛ - жизненная емкость легких)

Группа	n	ВРП		Увел. %	СП		Увел. %	ЖЕЛ		Увел. %
		до	после		до	после		до	после	
КГ	56	92,9	89,3	3,6	44,7	71,4	26,7	11	11	0
ЭГ	56	39,3	32,1	7,2	51,75	82,1	30,4	25	42,9	17,9

Исходя из данных таблицы, мы видим, что результаты, полученные в ходе эксперимента, свидетельствуют об эффективности улучшения физического состояния студентов в связи с развитием интереса к физкультурно-спортивной деятельности.

Таким образом, интерес к физкультурно-спортивной деятельности у студентов является одним из важных условий образовательного процесса. Организация учебных занятий по физическому воспитанию студентов педагогического вуза способствует более эффективному решению задач повышения интереса к физкультурно-спортивной деятельности.

сти, улучшению показателей физической подготовленности, физического развития и оказывает положительное влияние на кондиционную готовность будущих специалистов к профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бердников, И.Г. Массовая физическая культура в вузе : учеб. пособие / И.Г. Бердников, А.В. Маглеваний, В.Н. Максимова ; под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М. : Высш. шк., 1991. – 240 с.
 2. Гогунев, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартянов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.
 3. Зверев, И.Д. Развитие интереса учащихся к изучению организма человека / И.Д. Зверев. – М. : Педагогика, 1971. – 199 с.
 4. Немов, Р.С. Психология : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений : в 2 кн. Кн. 1 : Общие основы психологии / Р.С. Немов. – М. : Просвещение : Владос, 1994. – 559 с.
 5. Нюттен, Ж. Мотивация // Экспериментальная психология : пер. с фр. Вып. 5 / ред.-сост. П. Фресс, Ж. Пиаже ; общ. ред. А.Н. Леонтьева. – М. : Прогресс, 1975. – С. 15-110.
 6. Степанова, Г.А. Здоровьесберегающие основы образовательного процесса учащихся и студентов / Г.А. Степанова, Г.А. Булатова, Р.М. Гимазов. – Сургут : РИО Сургутского гос. пед. ун-та, 2006. – 223 с.
 7. Толковый словарь спортивных терминов / под ред. Ф.П. Сулова, Д.А. Тышлера. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
 8. Щукина, Г.И. Актуальные вопросы формирования интереса в обучении : учеб. пособие / Г.И. Щукина. – М. : Просвещение, 1984. – 176 с.
- Контактная информация:** z_cherniyh65@mail.ru

УДК 796.07, 797.14

ФАКТОРЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ВЛИЯНИЕ НА УСПЕШНОСТЬ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ МОРСКИХ ВУЗОВ К ПРОХОЖДЕНИЮ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ НА УЧЕБНОМ ПАРУСНОМ СУДНЕ

*Елена Петровна Шарина, старший преподаватель,
Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского
(МГУ им. адм. Г.И. Невельского),
г. Владивосток*

Аннотация

В данной статье рассмотрены основные факторы, оказывающие влияние на успешность прохождения курсантами морских вузов плавательной практики на учебных парусных судах, а также требования к их психофизической готовности к данному виду практики.

Ключевые слова: морские курсанты, плавательная практика, парусные суда, психофизическая готовность.

**FACTORS INFLUENCING ON THE SUCCESSFUL PSYCHOPHYSICAL
PREPARATION OF THE CADETS OF SEA HIGHER SCHOOLS FOR PASSING THE
SEA PRACTICE ON SAIL TRAINING VESSELS**

*Elena Petrovna Sharina, the senior lecturer,
Maritime State University named after G.I. Nevelskoy, Vladivostok*

Annotation

This article discusses the main factors influencing on the successful sea traineeship of naval cadets on sail training vessels, as well as the requirements for their psychophysical readiness for this kind of practice.

Keywords: naval cadets, sea practice, sail training vessels, psychophysical readiness.

ВВЕДЕНИЕ

Россия – морская держава, и поэтому значимость морского образования для неё очевидна. Устойчивые практические навыки будущий морской специалист может получить только в том случае, если учебный процесс будет осуществляться в обстановке реального судна, поэтому большинство морских стран имеет для осуществления такой подготовки свои учебно-производственные суда, значительное количество которых составляют парусники. Флот учебных парусников по всему миру насчитывает около 300 судов, Россия обладает элитным парусным флотом из пяти парусников [4].

Ознакомительная плавательная практика (2-3 месяца), являющаяся обязательной для профессиональной подготовки моряков, проводится для курсантов морских вузов на 2 курсе на учебных судах парусного типа. Условия плавательной практики и морского труда на учебном парусном судне и особенности самого парусника предъявляют особые высокие требования к психофизической подготовке морских курсантов.

МЕТОДИКА

Целью данного исследования стало определение критериев психофизической готовности морских курсантов к прохождению плавательной практики на парусном судне. На основе анализа литературных источников [1-3], изучения и обобщения педагогического опыта и наблюдений, предваряющих проведение данного опросного исследования, нами сформулированы главные задачи анкетирования:

- определение приоритетности факторов, влияющих на успешность прохождения курсантами плавательной практики на парусном судне;
- выявление мнения об оптимальном соотношении развитости составляющих психомоторных (двигательных) и психологических (личностных) качеств, необходимых курсантам во время практики.

С целью конкретизации успешности прохождения морскими курсантами плавательной практики на парусном судне было проведено анкетирование морских курсантов старших курсов (n=124), ранее прошедших плавательную практику на учебных парусных судах; и морских специалистов (n=38), работающих на российских и иностранных парусных судах.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ, ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Определяя содержание вопросов, включаемых в анкету, мы в первую очередь хотели получить информацию об уровне физической подготовленности курсантов в настоящее время. По мнению опрошенных респондентов лишь 5,6% морских курсантов имеют отличный уровень физической подготовленности; 15,4% – хороший уровень; 34,0% – средний; 45,0% – низкий уровень физической подготовленности, который не обеспечивает эффективного решения профессиональных задач в период плавания.

Большинство морских курсантов-старшекурсников и специалистов (72,2%) при

этом отметили, что для успешного прохождения плавательной практики на учебном парусном судне необходимо овладение специальной профессионально направленной физической подготовленностью. 17,9% опрошенных указали, что для этого подойдет включенность в любые виды физической активности, 8,0% респондентов обозначили, что не нужна никакая физическая подготовка, были бы курсанты здоровы; 1,9% анкетированных имели затруднения в выборе ответа.

На вопрос о важности в морской профессии физической подготовленности 48,1% респондентов ответили, что это основа работоспособности и хорошего самочувствия в любой профессии. 25,9% опрашиваемых удовлетворил ответ: «Нужно просто заботиться о здоровье»; 24,7% морских специалистов и курсантов указали, что для их профессиональной деятельности важнее интеллектуальное развитие и опыт работы; 1,3% – затруднились с выбором конкретно поставленных в анкете вариантов ответов.

Проводя анкетирование, мы хотели выяснить ранговый показатель значимости факторов, оказывающих влияние на успешность прохождения плавательной практики морскими курсантами, результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Ранговая значимость факторов, влияющих на успешность прохождения курсантами морского вуза практики на учебном парусном судне

Факторы	Специалисты (n=38)			Курсанты (n=124)		
	n	%	Ранг	n	%	Ранг
Наличие специальных навыков для управления парусами	10	26,3	1	16	12,9	4
Наличие высокого уровня физической и психической готовности к практической деятельности	8	21,1	2	25	20,2	2
Способность организма переносить вибрацию и качку	7	18,4	3	26	21,0	1
Готовность к сложным действиям во время возникновения экстремальных условий	5	13,2	4	18	14,5	3
Умение действовать в условиях ограниченного жизненного пространства	4	10,5	5	12	9,7	7
Сохранение высокой работоспособности при смене климатогеографических условий	3	7,9	6	14	11,3	5
Умение организовывать необходимые межличностные отношения в период плавания	1	2,6	7	13	10,4	6

Результаты анкетного опроса показали, что из перечня физических качеств, необходимых курсантам для успешного прохождения плавательной практики, морские специалисты и курсанты отдали предпочтение силовым качествам, на что указало 90,1% опрашиваемых. Координационные качества выделили 73,5% респондентов; общую выносливость – 52,5%; быстрота двигательных действий – 25,3%; гибкость – 9,3%. Из перечня специальных психических качеств, необходимых курсантам для плавательной практики, 88,9% морские специалисты и курсантов выделили внимание; 77,8% – оперативное мышление; 54,3% – память; высокий уровень развития зрительного анализатора – 33,3%, высокий уровень развития слухового анализатора – 23,5%. Респонденты могли выбрать по 3 важных качества, поэтому суммарное количество ответов превышает 100%.

Морские специалисты парусных судов и курсанты-старшекурсники отметили необходимость следующих наиболее значимых личностных качеств курсантов, необходимых для успешного прохождения плавательной практики на парусных судах: психоэмоциональная устойчивость, на это указало 88,9% респондентов; дисциплинированность – 82,7%; умение работать в команде – 59,9% опрашиваемых; смелость и решительность – 47,5%; упорство и настойчивость – 34,6%; уверенность в себе - 28,4%; общительность и коммуникативность – 27,8%; ответственность – 13,0%; самостоятельность и активность - 11,7%. Из специальных качеств и навыков респонденты выбрали следующие, необходимые курсантам для плавательной практики на парусном судне: на вестибулярную устой-

чивость указало 93,2% респондентов; умение передвигаться по вантам и реям отметило 72,2% опрошиваемых; умение плавать – 65,4%; не боязнь высоты – 56,2%; устойчивость к метеоусловиям – 21,0%; устойчивость к гипоксии – 14,2%.

ВЫВОДЫ

Таким образом, наиболее значимыми факторами, влияющими на успешность прохождения курсантами морских вузов практики на паруснике, являются факторы наличия специальных навыков для управления парусами; наличия высокого уровня физической и психической готовности к практической деятельности; способности организма переносить вибрацию и качку и готовности к сложным действиям во время возникновения экстремальных условий.

Проведенное исследование позволило выявить наиболее значимые для практической деятельности на паруснике физические (общая и силовая статодинамическая выносливость), специальные психические (внимание, память, оперативное мышление), личностные (дисциплинированность, умение работать в команде, смелость, упорство и коммуникативность) и специальные навыки (вестибулярная устойчивость, не боязнь высоты, умение плавать и передвигаться по вантам и реям) морских курсантов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карпов, В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов речных училищ : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Карпов Виктор Андреевич ; Пед. ин-т физ. культуры. – М., 2003. – 153 с.

2. Шансков, М.А. Факторы, обеспечивающие эффективность учебно-профессиональной деятельности студентов педагогических и инженерно-технических вузов / М.А. Шансков, Б.П. Усольцев, Г.Н. Пономарев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 12 (58). – С. 115-119.

3. Фадеев, В.Ю. Педагогические условия формирования физической культуры будущих морских специалистов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Фадеев Виталий Юрьевич. – Калининград, 2000. – 174 с.

4. Шнейдер, И.Г. Операция парус (наследники «Катти Сарк») / И.Г. Шнейдер. – Л. : Судостроение, 1977. – 128 с. – ISBN 31805-024 048(01)-77.

Контактная информация: skater.59@mail.ru

УДК 796.8

ИСТОРИЯ КУЛЬТИВИРОВАНИЯ САМБО И ДЗЮДО В ЛИПЕЦКЕ В ПЕРИОД С КОНЦА 60-Х ПО СЕРЕДИНУ 70-Х ГОДОВ XX ВЕКА

Артём Александрович Шахов, кандидат педагогических наук, доцент,

Андрей Юрьевич Кравцов, доцент,

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (ЕГУ им. И.А. Бунина)

Аннотация

В статье рассматривается важный исторический этап в культивировании самбо и дзюдо в Липецке, определивший на многие последующие годы тренд развития данных видов борьбы не только в городе, но и в одноименной области.

Ключевые слова: история, самбо, дзюдо, Липецк.

**HISTORY OF SAMBO AND JUDO CULTIVATION IN LIPETSK IN THE PERIOD
FROM THE END OF 60S TO THE MIDDLE OF 70S YEARS OF THE XXTH
CENTURY**

*Artem Aleksandrovich Shakhov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Andrey Yurevich Kravtsov, senior lecturer,
Yelets State University named after I.A. Bunin*

Annotation

The article considers the important historical period of Judo and Sambo cultivation in Lipetsk which have determined the trend of development of this sport types not only in town but in the Lipetsk region.

Keywords: history, sambo, judo, Lipetsk.

Самбо в городе Липецке начало культивироваться с 1955 г., его зарождение связано с именем Кима Васильевича Маркова [3]. Первый период (около 12 лет) развития данного вида борьбы в городе можно охарактеризовать следующим образом. Зарождение самбо в Липецкой области по времени совпадает с бурным развитием этого вида спорта в СССР [2]. В этот период оно преимущественно рассматривается не как средство спортивной подготовки, а как система гармоничного воспитания подростков. Отсутствие специализированного инвентаря и формы, низкое качество методик обучения, функционирование большинства секций на общественных началах, малое количество соревнований и численности их участников также характерны для того времени. В то же время в эти годы были созданы предпосылки для дальнейшего качественного развития самбо, а впоследствии и дзюдо в Липецкой области.

В 1967 году в липецкое «Динамо» на должность старшего тренера по самбо приглашают из Москвы мастера спорта Вячеслава Михайловича Пушкарева. С его приездом связывают начало качественно нового этапа в культивировании самбо в городе. Перед ним была поставлена задача, не только повысить специально-физическую подготовленность милиционеров, но и, в первую очередь, поднять престиж липецких самбистов на спортивной арене.

Из более чем ста занимающихся у К.В. Маркова Пушкарев отобрал около 20 наиболее подготовленных борцов для их дальнейшей тренировки под его руководством. В числе тех спортсменов были А. Бембель, Г. Бирюков, А. Голышкин, Е. Двуреченский, Н. Козленков, В. Рябых, В. Якунин и др. В отличие от Маркова, который большую часть времени уделял ОФП, не ставя во главу угла подготовку к соревновательной деятельности, Пушкарев сконцентрировал внимание на технико-тактической составляющей в подготовке самбистов. Динамовские спортсмены стали участвовать в многочисленных турнирах, первым из которых стало первенство области по самбо среди юношей 1949-50-х годов рождения, проведенное в честь открытия спортивного комплекса «Динамо». Уже в январе 1968 г. динамовский ковер принимает около 200 участников всероссийского турнира по самбо. Такого уровня соревнований липецкие болельщики в своем городе еще не видели. Благодаря выдающимся организаторским способностям, коммуникабельности В.М. Пушкарева его большому авторитету в советском спорте, липецкая динамовская база становится на долгие годы одним из основных центров страны по развитию самбо в одноименном спортивном обществе. В ноябре 1968 года в Липецке проходит главный старт сезона – XXII чемпионат СССР по самбо. На борцовском ковре в те дни можно было увидеть выдающихся советских самбистов, таких как О. Степанов, Д. Рудман, А. Цюпаченко и других [2].

Грамотное построение тренировочного процесса, совместные тренировки липецких самбистов с ведущими борцами страны во время сборов и соревнований позволило в скором времени добиться липчанам побед на состязаниях самого высокого уровня. Так в 1970 году А. Бембель в составе сборной РСФСР становится победителем молодежного

ЦС «Динамо». На первенстве РСФСР А. Козленков завоевывает «серебро», а Г. Бирюков, В. Якунин, А. Гольшшин входят в шестерку сильнейших. В этом же году сразу двое липчан Е. Двуреченский и Н. Козленков становятся победителями первенства СССР, а Г. Бирюков занимает третье место. Г. Моисеев в составе первой юношеской сборной команды СССР по дзюдо становится серебряным призером международного турнира в Польше.

В 1971 году в Липецке проходит первенство СССР по самбо среди молодежи, на котором Г. Бирюков становится победителем, а А. Гольшшин поднимается на вторую ступень пьедестала почета.

В связи с тем, что в 1972 году была создана федерация дзюдо СССР [1], в Липецке начинают уделять повышенное внимание подготовке дзюдоистов. В этом году в Липецке проходит юношеское первенство РСФСР по дзюдо.

Победителями и призерами первенств и чемпионатов СССР по самбо и дзюдо до середины 70-х годов становились Н. Жуков, Ю. Смыков, И. Силантьев, Н. Клочкин и др. Кроме того, воспитанники К.В. Маркова и В.М. Пушкарева многократно побеждали на первенствах и чемпионатах РС и ЦС «Динамо», среди них можно отметить следующих спортсменов: А. Бембель, Г. Бирюков, А. Гольшшин, А. Затонский, Н. Козленков, Г. Моисеев, А. Рыбаков, В. Рябых и многих других. Более двадцати спортсменов получают звание мастеров спорта СССР по самбо и дзюдо, среди которых А. Андреев, А. Бембель, В. Воробьев, А. Гольшшин, Н. Жуков, А. Затонский, Н. Заев, В. Кузнецов, А. Козленков, Н. Козленков, В. Рябых, Ю. Соколов, В. Стуров, С. Титов, В. Черных, В. Якунин и др.

Наиболее серьезных успехов из липецких динамовцев добился Геннадий Бирюков, который в 1973 и 1976 годах становился чемпионом СССР по самбо, в 1974 – бронзовым призером. Дважды Геннадий побеждал на чемпионате Европы по самбо (1974, 1976 годы). Неоднократно становился чемпионом международных турниров. За эти успехи ему присвоили звание мастера спорта международного класса, а его наставнику В.М. Пушкареву – заслуженного тренера РСФСР.

Поворотным моментом в развитии липецкой школы самбо и дзюдо, завершением ее наиболее плодотворного этапа, можно считать назначение В.М. Пушкарева в середине 70-х годов на должность заместителя председателя областного совета «Динамо». Большую часть времени теперь ему приходится отдавать новым заботам, улучшению материально-технической базы «Динамо» и развитию ведомственного спорта. В то же время заведенный им некогда «механизм» продолжал исправно работать. Ряд его учеников: А. Бембель, А. Гольшшин, А. Козленков, В. Рябых, В. Стуров зарекомендовали себя с положительной стороны на тренерском поприще и осуществляли самостоятельную педагогическую деятельность. Другие, имея за плечами колоссальный тренировочный и соревновательный опыт, входили в составы сборных команд и не нуждались в постоянном контроле своего наставника.

Анализируя рассматриваемый этап истории липецкого самбо и дзюдо, сопоставляя его с предшествующими и последующими годами, можно заключить, что он был наиболее плодотворным во всей самбисткой и дзюдоисткой истории Липецка, его можно охарактеризовать словом «золотой». За непродолжительное время (менее 10 лет) В.М. Пушкареву и его команде удалось из самостоятельных форм организации самбо в городе создать спортивную «школу», которая стала известна далеко за пределами не только области, но и Советского Союза.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо : учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов / Г.П. Пархомович. – Пермь : Урал-Пресс Лтд, 1993. – 303 с.
2. Самбо : справочник. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2006. – 208 с.

3. Соловьев, Г. «Звезды» липецкого спорта. История развития спорта в Липецкой области / Г. Соловьев. – Липецк : ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. – 304 с.

Контактная информация: shakhov-art@yandex.ru

УДК 371: 796.011.3

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ НА ОСНОВЕ ГУМАНИТАРИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ

*Светлана Юрьевна Щетинина, кандидат педагогических наук, доцент,
Тихоокеанский государственный университет (ТОГУ),
г. Хабаровск*

Аннотация

Рассматривается проблема повышения эффективности физической культуры учащихся. Выявлены кризисные тенденции и перспективные направления модернизации физкультурного образования. Обосновывается необходимость преобразований физкультурно-спортивной среды в русле гуманитарной парадигмы, рассматривается её потенциал в направлении модернизации физкультурного образования.

Ключевые слова: физкультурное образование, модернизация, парадигма, гуманитарная парадигма, физкультурно-спортивная среда, учащиеся, школа.

SCHOOLCHILDREN'S PHYSICAL CULTURE EFFICIENCY INCREASING ON THE BASIS OF HUMANITARIANIZATION OF PHYSICAL-SPORT ENVIRONMENT

*Svetlana Jurevna Schetinina, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Pacific State University,
Khabarovsk*

Annotation

The issue of schoolchildren's physical culture efficiency increasing is considered in this article. Crisis tendencies and perspective directions of physical culture modernization are revealed here. The necessity of physical-sport environment transformations in the context of humanitarian paradigm is grounded, its potential in the direction of physical education's modernization is considered as well in this article.

Keywords: physical education, modernization, paradigm, humanitarian paradigm, physical-sport environment, schoolchildren, school.

ВВЕДЕНИЕ

Физкультурное образование учащихся как часть системы общества развивается в единстве социокультурных преобразований, доминирующей идеологии и нравственных ценностей. Закономерным следствием снижения внимания государства к физкультурному образованию школьников, сокращения выделяемых на развитие физической культуры средств в эпоху «перестройки», неразвитости спортивной инфраструктуры в школе является ухудшение состояния здоровья учащихся, снижение их физической подготовленности, заинтересованности в посещении занятий по физической культуре. Осознание этой глобальной проблемы во многом объясняет возросший интерес к физкультурному образованию как к социокультурному инструменту воспитания молодежи.

Немаловажную роль в снижении интереса учащихся к физической культуре и спорту играет и «закрытость» школы, её оторванность от других социальных институтов, что приводит к снижению функции воспитания. Физическая культура в школе утратила функции социального становления человека, включения его в систему общественных отношений.

Кризисные тенденции в сложившейся ситуации физкультурного образования можно отразить в следующих противоречиях:

1) конфликтном характере отношений между развивающейся личностью и обществом;

2) снижении воспитательного потенциала физкультурно-спортивной среды, преодоление которого связано с воспитанием человека как носителя определенной системы ценностей;

3) необходимости интеграции физкультурно-спортивной, воспитывающей и социальной среды.

Как видим, сложившаяся система физкультурного образования не соответствует потребностям и требованиям основных субъектов образования – учащихся, их родителей, педагогов, ни заказчиков – государства, не отвечает запросам, диктуемым изменяющейся экономикой, качеством жизни. Это свидетельствует о том, что сегодня, безусловно, назрела необходимость в совершенствовании функционирования физкультурно-спортивной среды.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В сфере физкультурного образования в последние годы предпринимаются шаги к разработке инновационных личностно-ориентированных физкультурно-оздоровительных технологий, обеспечивающих решение рассмотренных проблем.

При всем многообразии и полярности взглядов авторов по исследуемой проблеме, они едины в одном: в необходимости демократизации и гуманизации физкультурного образования, реализации деятельностного и личностно ориентированного подходов к организации учебного процесса. Особое значение в связи с этим приобретает выделение и реализация гуманитарных аспектов физкультурного образования. Они определяют тем, что физкультурное образование в обществе знаний становится особой ценностью. Оно позволяет учащемуся познать способы получения и использования знаний, которые дадут ему возможность поддерживать здоровье и высокую работоспособность.

Рассмотренные подходы и концепции к преобразованию физкультурно-спортивной среды, определяют перспективные направления модернизации физкультурного образования:

- необходимость смены парадигмы теории и методики физической культуры [6];
- формирование новой парадигмы физкультурно-оздоровительного движения, связанной с освоением новых физкультурно-оздоровительных технологий [4].

Можно выделить олимпийскую парадигму [12], неклассическую модель детско-юношеского спорта на основе гуманистической парадигмы – спартианская концепция [9], парадигму социальной стратегии развития физической культуры, спорта и физического воспитания в стране [5] и др.

Кроме специфичных парадигм, связанных с профилем физкультурно-спортивной деятельности, сюда же можно отнести и общие парадигмы образования, определяющие стратегию его развития и задающие свой вектор в модернизации физкультурного образования, такие, как, например: личностная парадигма, культурологическая парадигма, когнитивно-информационная парадигма, компетентностная парадигма.

Отмечая альтернативность, конкурентность и своеобразие практической реализации новых идей, необходимо отметить их совместимость в обогащении теории физической культуры. Взаимодополнение мировоззренческих, философских и образовательных взглядов предопределяет прогрессивное развитие сферы физкультурного образования в целом. Таким полем совместимости, объединяющей основой, является гуманитарная парадигма модернизации физкультурного образования.

Используемый термин «парадигма» (от гр. – *paradeigma* – образец) представляется как совокупность ценностей, методов, подходов, технических навыков и средств, принятых в научном сообществе в рамках устоявшейся научной традиции в определенный период времени. Это признанные научные достижения, которые дают научному сообществу

ву модель постановки проблем и их решений [2, 3]. Парадигма идентифицируется по следующим признакам:

- общепринятый тип постановки и решения проблемы;
- общеметодологическая установка познания;
- основной принцип познавательной деятельности и форма реализации;
- источник методов, проблемных ситуаций, стандартов их решения;
- инструмент анализа педагогического прошлого и настоящего [10].

Модернизация физкультурного образования предусматривает смену доминирующих парадигм, затрагивающих внутринаучные и социокультурные процессы. История науки показывает, что крупные научный прорыв связан с интеграцией разных традиций, с переносом методов и подходов из одной области знания в другую, с преодолением границ между разными научными дисциплинами.

В XXI в. наметилась тенденция полипарадигмальности в научных исследованиях. В отличие от Т. Куна, утверждавшего, что в основных областях науки всегда господствует одна парадигма, его оппоненты указывают на возможность одновременного развития нескольких видов конкурирующих или сосуществующих парадигм [7,11]. Обоснование полипарадигмальности как методологического принципа модернизации физкультурного образования связаны с возможностью педагогического плюрализма и пониманием того факта, что нет ничего универсального и наилучшего, каждая инновация не только ведут к прогрессу, но и имеют свои недостатки.

Выделяется иерархическая соподчинённость парадигм в пространстве педагогических исследований:

- общенаучная парадигма, которая признаётся всем научным миром, обществом и не зависит от страны, отрасли знаний и рода деятельности;
- локальные парадигмы – несущие на себе отпечаток специфического познания той или иной локальной цивилизации или страны с учётом присущего ей менталитета;
- частные парадигмы – по конкретным отраслям знаний [10, 13].

Исходя из представленных рассуждений, полагаем, что гуманитарную парадигму следует отнести к общенаучной. Значение термина «гуманитарный – фр. *humanitaire* – человеческий» – относящийся к познанию человеческой субъективности. Объектом гуманитарного знания является человек, общество, культура. Характер подходов к решению проблем зависят от особенностей исторических форм культуры, от ведущих ценностных ориентаций, характерных для определенного периода общественного развития. Методология гуманитарного познания ориентирует на решение проблем человека и человеческих ресурсов в условиях меняющейся жизненной среды.

В центре гуманитарной парадигмы находится человек в его целостности, в многообразии его связей и отношений с окружающим миром. Гуманитарная парадигма вносит «человеческое» измерение в различные сферы общественной жизни. Гуманитарное познание ориентировано на индивидуальность, обращено к духовному миру человека, к его личностным ценностям, установкам, мотивам, смыслам жизни.

Гуманитаризация учебного процесса наделяет учащихся субъективными свойствами, способствует формированию способности к рефлексии, к саморегуляции и самореализации, а также в их ориентации на овладение ценностями физической культуры, в осмыслении своего места в мире и в овладении способами взаимодействия с ним.

Гуманитарная направленность физкультурного образования связана с сохранением и укреплением физического и психического здоровья учащихся, нравственности, ментальности. Воспитание, как функция самопроектирования будущей жизни учащегося в виде диагностической, прогностической, организационной, коррекционной и поддерживающей деятельности педагога, способствует гармонизации субъект-субъектных отношений физкультурного образования: ученика, педагога и родителей [1, 8].

Важнейшим направлением реализации гуманитарной сущности физкультурного

образования в школе является формирование физкультурно-спортивной среды. К предпосылкам гуманитаризации физкультурного образования следует отнести:

- внедрение в физкультурное образование гуманитарных технологий, способствующих повышению комфортности и эффективности условий развития личности учащихся;
- осуществление диверсификации физкультурного образования, допускающей и обеспечивающей возможность создания многообразия вариантов организации образовательных структур, максимально удовлетворяющей запросы общества, а также интересы и потребности личности ученика и их родителей;
- переориентацию учебно-воспитательного процесса на возможно более полный учет индивидуальной морфологии и психических особенностей учащихся (каждый ученик определяет для себя вместе с педагогом свою образовательную траекторию и осваивает доступное ему содержание образования);
- приведение содержания физкультурного образования к фундаментальным закономерностям развития учащегося (учет сенситивных периодов, законов психического развития);
- свободу форм и интенсивности занятий, что предполагает проведение не только стандартных уроков по физической культуре в школе, в вузе, но и возможность замены их другими формами двигательной активности;
- замену репродуктивной по характеру познавательной деятельности учащихся деятельностью исследовательской;
- переориентацию целей и задач физического воспитания с всестороннего физического развития на формирование физической культуры личности ученика, его гармоничное развитие;
- изменение характера взаимодействия педагогов с учащимися, оказание уважение к достоинству учащихся;
- повышение профессиональной компетентности педагогов, их мобильности к восприятию инновационных процессов, владение современными технологиями, внедрение их в практику физического воспитания; создание гуманной творческой атмосферы в педагогическом коллективе;
- формирование интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды, направленной на усиление воспитательных функций, снижение негативных факторов окружающей среды, смену режимов и видов деятельности учащихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ различных подходов к решению проблемы повышения эффективности физической культуры учащихся показывает, что при всем их многообразии гуманитарная парадигма становится определяющей в формировании физической культуры нового типа.

Гуманитаризация физкультурного образования актуализировала проблему совершенствования физической культуры на основе разработки личностно ориентированных технологий. Она ставит учащегося в центр образовательного процесса, обеспечивает условия его личностного развития, самореализации в физической культуре и спорте, способствует повышению эффективности учебного процесса, сохранению здоровья, повышению физического и умственного потенциала, формированию мировоззрения, духовных образцов поведения.

Преобразование физкультурно-спортивной среды в контексте гуманитарной парадигмы переориентирует цели образования на возвышение сущностных качеств человека, где приоритетным становится развитие цельной, гармоничной личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Колесникова, И. А. Педагогическая реальность в зеркале межпарадигмальной

рефлексии / И. А. Колесникова. – СПб. : Изд-во С.-Петербур. гос. ун-та, 1999. – 242 с.

2. Кун, Т. Структура научных революций : пер. с англ. / Т. Кун. – М. : АСТ, 2001. – 608 с.

3. Лызь, Н. А. Взгляд на парадигмы и изменения в педагогике // Педагогика. – 2005. – № 8. – С. 16-26.

4. Моченов, В. П. Новая парадигма физкультурно-оздоровительного движения // Первый междунар. науч. конгресс «Спорт и здоровье» 9-11 сентября 2003 г., Санкт-Петербург. – СПб. : Изд-во “Олимп-СПб”, 2003. – С. 260.

5. Наталов, Г. Г. Стратегия развития физической культуры и парадигма синергетики // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 4. – С. 2-11.

6. Николаев, Ю. М. О смене парадигм теоретического знания в сфере физической культуры // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 10. – С. 59-64.

7. Поппер, К. Нормальная наука и опасности, связанные с ней // Структура научных революций : пер. с англ. / Т. Кун. – М. : АСТ, 2001. – С. 525-538.

8. Современное образование: философско-педагогические и дидактические поиски : коллективная монография / под ред. Е.Н.Селивёрстовой, И.В.Шалыгиной ; Владимирский гос. пед. ун-т. – Владимир : [б.и.], 2002. – 240 с.

9. Столяров, В. И. «Неклассическая» (гуманистическая) теория, программа и модель детско-юношеского спорта // Спорт, духовные ценности, культура. Детский спорт (концепции, программы, технологии). – М., 1997. – С. 17-130.

10. Суртаев, П. Б. Парадигмы педагогической науки и практики: аспект сосуществования : дис. ... канд. пед. / Суртаев П.Б. – Омск, 2006. – 161 с.

11. Фомичёва, И. Г. Философия образования: некоторые подходы к проблеме : монография / И. Г. Фомичёва. – Новосибирск : Изд-во СО РАН, 2004. – 242 с.

12. Чернецкий, Ю. М. Концептуальные основы олимпийского образования : дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. докл. / Ю. М. Чернецкий. – Челябинск, 2001. – 80 с.

13. Яковец, Ю. В. Формирование постиндустриальной парадигмы: истоки и перспективы // Вопросы философии. – 1997. – № 1. – С. 3-17.

Контактная информация: Shetinina65@mail.ru