

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Материалы Всероссийской
научно-практической конференции
с международным участием

15–16 мая 2014 г.
г. Пермь, Россия

Пермь
ПГГПУ
2014

УДК 796/799

ББК Ч51

Т 505

Рецензент:

доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета

М.Г. Ишмухаметов

Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое
Т 505 сопровождение : сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар.
участием; 15–16 мая 2014 г.; г. Пермь, Россия / ред. кол. :
Е.В. Старкова (глав. ред.), Т.А. Полякова (науч. ред.); Перм. гос.
гуманит.-пед. ун-т. – Пермь: Астер, 2014. — 394 с.

ISBN 978-5-85218-712-3

Сборник содержит материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, отражающие современное состояние и перспективы развития физической культуры учащейся молодёжи, спорта, спортивной медицины, медицинской реабилитации, адаптивной физической культуры, туризма. Представлены работы по проблемам детского и юношеского спорта, инновационные проекты, предложения по повышению качества физического воспитания в образовательных учреждениях, а также медико-биологические и психолого-педагогические аспекты физической культуры, спорта, туризма. Представлены традиционные взгляды и предложены инновационные методики в области медицинского обеспечения спорта, различные методики кинезитерапии, традиционной медицины. Рассмотрены частные вопросы диагностики и экспертизы при занятиях спортом. Предлагаются проекты по организации и методикам реабилитационных услуг различным контингентам.

Издание адресовано научным работникам, учителям физической культуры, тренерам, руководителям и сотрудникам профильных факультетов и кафедр физкультурных вузов, университетов, институтов, физкультурно-спортивных организаций, руководителям спортивных клубов и команд, научно-исследовательских лабораторий, врачам ЛФК и спортивной медицины, аспирантам, магистрантам и студентам профильных факультетов и отделений.

УДК 796/799

ББК Ч51

Редакционная коллегия:

Е. В. Старкова – канд. пед. наук, декан факультета
физической культуры ПГГПУ (*главный редактор*);

Т. А. Полякова – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики
физической культуры ПГГПУ (*научный редактор*)

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета

Печатается в рамках Программы стратегического развития ПГГПУ

ISBN 978-5-85218-712-3

© ФГБОУ ВПО «ПГГПУ», 2014

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СНОУБОРДОМ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.А. Акатова, доктор медицинских наук, профессор,

Е.В. Старкова, кандидат педагогических наук, доцент

Е.А. Слудковская, студентка факультета физической культуры

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

Актуальность. На протяжении нескольких лет в РФ отмечаются процессы ухудшения состояния здоровья детей и подростков [5]. За последние десять лет число здоровых детей снизилось с 45,5% до 32,1%. Количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза (16,2%). Заболеваемость детского населения растет по всем классам болезней, причем у подростков в 1,5 раза выше по сравнению с детьми в возрасте до 14 лет (64% и 42,5% соответственно) [4,5]. Многие ученые подчеркивают, что у детей, проживающих на промышленно развитых и загрязненных химическими токсикантами территориях, заболеваемость в 1,5-2,0 раза выше по сравнению с детьми экологически более благополучных территорий. При этом в таких регионах среди детского населения регистрируется наиболее высокая заболеваемость, связанная с патологией бронхолегочной системы [8,9]. Наиболее актуальна эта проблема и для жителей города Перми и Пермского края - промышленно развитого многоотраслевого региона, где на здоровье детей воздействуют не только высокотоксичные промышленные токсиканты (тяжелые металлы и органические соединения), но и недостаток эссенциальных микроэлементов (йод, цинк, магний, кальций), холодный климат, короткий световой день в осенне-зимний период, информационные нагрузки. Влияние нескольких факторов риска потенцируют друг друга [6]. Ухудшает здоровье детей и состояние всеобщей гиподинамии, обусловленное дефицитом в регионе спортивных сооружений, залов и площадок. Родители зачастую самоустраняются от физического воспитания детей, перекладывая ответственность на школу и общество. Особенно тревожит состояние дефицита двигательной активности у детей с частыми заболеваниями бронхолегочной системы [1,9]. Они часто освобождаются от занятий физкультурой в основной группе, в осенне-зимний период не допускаются к физическим упражнениям на улице. В тоже время потребность в регулярных физических упражнениях и закаливании у таких школьников значительно выше по сравнению с детьми с другой патологией. Они более чем взрослые ограничены в выборе средств, форм и методов оздоровительной физической реабилитации. Их утомляют монотонность и однообразие занятий, быстро теряется интерес к таким физическим упражнениям. В связи с этим проблема разработки, обоснования эффективности и внедрения новых спортивно-прикладных и игровых форм двигательной активности для оздоровления детского населения и профилактики роста заболеваемости не теряет своей актуальности [2,7].

Для детей среднего школьного возраста с частыми заболеваниями дыхательных путей важны активные занятия на свежем воздухе, вдали от воздействия вредных промышленных выбросов. В этой связи занятия сноубордом становятся важным средством выбора в качестве оздоровительных технологий. В настоящее время сноуборд является олимпийским видом спорта, но он недостаточно активно внедряется в повседневную жизнь школьников. Сноуборд подразумевает занятия с детьми за пределами промышленного мегаполиса, на горнолыжных базах и центрах, в лесном массиве, где окружающая среда более благоприятна [1,2].

Известно, что занятия сноубордом влияют на качество работы дыхательной системы, укрепляют мышцы верхнего плечевого пояса, диафрагмы, спины, нижних конечностей, мышц брюшного пресса, способствуют улучшению механики дыхания, легочной вентиляции и газообмена. Данный комплекс улучшает трофические процессы как в ЦНС, так и во всем организме, активизирует обмен веществ. Улучшает кровоснабжение головного мозга и сердца за счет усиления кровотока, раскрытия резервных капилляров, развития коллатералей и стимуляции венозного оттока. Это обуславливает более быструю передачу нервных импульсов и ускорение мыслительных процессов, способствует быстрому принятию решений. Занятия сноубордом способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата ребенка, коррекции осанки, и в целом профилактике гиподинамии и гипокинезии. Способствует повышению интереса детей к занятиям физическими упражнениями на свежем воздухе, и является мощной закалывающей процедурой [2,7].

Цель исследования: изучить эффективность влияния занятий сноубордом на физическое развитие, адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы и когнитивные функции детей школьного возраста с частыми заболеваниями органов дыхания.

Материалы и методы исследования. Исследования проводились на горнолыжной базе «Ельники» и ПГГПУ. Обследовано 14 детей в возрасте 13-14 лет. Для реализации поставленной цели дети разделены на 2 группы методом подбора копи-пар: 1-я группа (основная) - 7 детей, занимались по основной программе физического воспитания в школе с включением дополнительных занятий сноубордом; 2-я группа (контрольная) – 7 детей занимались только по основной программе физического воспитания.

В ходе исследования физического состояния, адаптационных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, когнитивных функций применялись стандартные методы и функциональные пробы: динамометрия кисти (ДМК) с расчетов силового индекса (СИ), и тест на степень утомляемости мышц кисти, проба Руфье - на переносимость физической нагрузки и способность к восстановлению сердечно-сосудистой системы, проба на адаптационные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой системы (проба Штанге, проба Генчи) [3]. Динамика когнитивных функций оценивалась с помощью теста А.Р. Лурье на запоминание 10 слов.

Для выяснения анамнеза жизни, анамнеза заболевания, спортивного анамнеза проведено анкетирование и интервьюирование детей и родителей, проведен анализ историй развития детей и их клинический осмотр. Дети в анамнезе имели различные заболевания: аллергический ринит (10 детей), рецидивирующий бронхит (8 человек), атопический дерматит (6 детей), хронический тонзиллит (4 детей), СВД (12 детей), функциональные расстройства со стороны ЖКТ (10 детей), нарушение осанки (10 детей), то есть дети имели по 2-3 сочетанные нозологии, но дыхательная система страдала практически у всех детей. Норма физической нагрузки не выполнялась ни одним ребенком.

Результаты. Нами разработаны новые подходы к занятию сноубордом со школьниками с проблемами в состоянии здоровья. Использовался естественный ландшафт -горнолыжный спуск базы «Ельники», в лесном массиве экологически относительно чистом Добрянском районе. Занятия сноубордом длились с ноября 2013г. по апрель 2014г. Проводились на горе длиной 350 метров и перепадом высот 65 метров. Вначале использовался небольшой уклон (15-20°), к концу сезона ребята катались на более крутом склоне (до 45°). Использовали стандартное импортное оборудование для сноуборда различных фирм – доска сноуборда (длина равнялась росту ребенка -15см) и весом от 2,8 до 3,2 кг. Все школьники впервые осваивали технику сноуборда. Весь период занятий сноубордом был разделены на 3 этапа. 1 этап (ноябрь) включал теоретическую и спортивную подготовку: занятия проходили 2 раза в неделю по 1,5 часа: 45мин отводилось на теоретическое обучение сноуборду (с использованием фильмов с использованием мультимедийного оборудования), 15 мин занимала виртуальная отработкой движений, 30 мин - общеспортивная подготовка с отработкой базовых упражнений (прыжки на месте с поворотом на 90°, на 180° и 360°) с пристегнутым к ногам сноубордом. Упражнения включали имитацию поворотов - ритмичные отклонения корпуса вперед-назад, технику поднятия рук. Для поддержания равновесия отрабатывали выполнение ритмичных полуприседаний, работа с обручем и на балансировочной доске укрепляла мышцы брюшной стенки, диафрагмы, позвонков. Упражнения были наглядны при объяснении, просты для понимания детей, интересны и безопасны при выполнении. На 2 этапе (декабрь-январь) - отрабатывалась техника спуска и прыжков с наклоном спуска 20°, на 3 этапе (остальные 3 месяца) – дети осваивали спуск с уклоном 45° и прыжки с поворотом на 180-360°. С каждым этапом увеличивалась физическая нагрузка, реже использовались подъемники.

Оценка показателей силы мышц кисти, силового индекса и утомляемости у детей основной и контрольной групп показала отсутствие различий между группами до эксперимента (табл.1).

Таблица 1

Изменение силы и утомляемости мышц кисти детей при занятиях сноубордом

Показатели	Основная группа		Контрольная группа		Р - достоверность различий между группами после эксперимента
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента	
Сила мышц кисти (кг)	25,3±1,15	29,7±1,3	24,9±1,6	25,3 ±1,1	<0,05
Силовой индекс (%)	47,2±2,8	58,6±3,1	46,9±2,6	47,9±2,5	p=0,05
Утомляемость мышц кисти (%)	23,1±2,1	8,3±0,02	26,8±1,8	23,5±1,3	<0,05

После занятий сноубордом у всех школьников на 5-8 кг возросла сила мышц кисти, что обусловило статистически значимое увеличение силового индекса кисти в 1,3 раза (p<0,05).

Одновременно у них уменьшился показатель утомляемости мышц в 2,5 раза ($p < 0,03$). В то время как у детей контрольной группы средний показатель силы мышц кисти и силовой индекс имели лишь тенденцию к росту, показатель утомляемости мышц остался на прежнем уровне ($p > 0,05$). В результате после занятий сноубордом у детей силовой индекс кисти статистически значимо превысил таковой у детей контрольной группы ($p < 0,05$), а показатель утомляемости мышц оказался в 2,5 раза меньше.

Исследование адаптационных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы к гипоксии и гипоксемии у детей, занимающихся сноубордом, на основе динамики показателей пробы Штанге ($36,5 \pm 1,5$ с и $51,2 \pm 2,0$ с; $p < 0,05$) и пробы Генчи ($16,2 \pm 0,8$ и $34,1 \pm 1,2$; $p < 0,05$) показало значительное улучшение данных после занятий у детей основной группы, у детей контрольной группы изменения данных были статистически незначимыми (табл.2). В итоге, различия между группами после эксперимента составили по пробе Штанге - в 1,4 раза, по пробе Генчи – в 1,7 раза. Длительная задержка дыхания на вдохе и выдохе у занимающихся сноубордом свидетельствует о более высокой устойчивости этих детей к гипоксии, что свидетельствует о лучшем функциональном состоянии их организма, по сравнению с детьми, не занимающимися сноубордом.

Таблица 2.

Адаптация к гипоксии детей при занятиях сноубордом

Функциональная проба	Основная группа		Контрольная группа		p - достоверность различий между группами после эксперимента
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента	
Штанге	$36,5 \pm 1,5$	$51,2 \pm 2,0$	$35,3 \pm 1,5$	$37,2 \pm 1,06$	$< 0,05$
Генче	$16,2 \pm 0,8$	$34,1 \pm 1,2$	$17,4 \pm 0,39$	$19,9 \pm 0,7$	$< 0,05$

Влияние сноуборда на переносимость физической нагрузки (ФН) и способность к восстановлению сердечно-сосудистой системы у детей, изучаемое на основании динамики показателей пробы Руфье и расчета индекса Руфье, показало, что до эксперимента дети обеих групп имели низкий уровень адаптации к физической нагрузке – показатели соответствовали 4-ой и 5-ой шкале оценки переносимости ФН - то есть “удовлетворительной” и “плохой” ($13,7 \pm 0,06$ и $14,1 \pm 0,04$; $p > 0,05$) (табл.3). Ни у одного ребенка в обеих группах не было отличных, хороших и даже “средних” показателей. После 5 месяцев занятий сноубордом среднее значение физической работоспособности (по индексу Руфье) у детей основной группы возрос в 1,6 раза ($p < 0,05$) и составил в среднем 8,6, превысив таковой у детей контрольной группы в 1,4 раза ($p < 0,05$).

Таблица 3

Адаптация детей к физической нагрузке при занятиях сноубордом (индекс Руфье)

Группа	До эксперимента индекс Руфье	После эксперимента индекс Руфье	P - достоверность различий между группами после эксперимента
Основная	$13,7 \pm 0,06$	$8,6 \pm 0,04$	$p < 0,05$
Контрольная	$14,1 \pm 0,04$	$12,7 \pm 1,7$	$p > 0,05$
P - достоверность различий между группами	$p > 0,05$	$p < 0,05$	

Оценка когнитивных функций, основанная на определении степени развития памяти в тесте Лурье А.Р., не выявила различий у детей обеих групп до занятий сноубордом (табл.4). После занятий сноубордом дети основной группы показали значительно лучшие результаты запоминания и повторения слов в заданной последовательности.

Таблица 4

Динамика развития памяти в тесте А.Р.Лурье при занятиях сноубордом (% повторения слов по порядку)

Номер пробы контроля запоминания слов	Основная группа		Контрольная группа		P - достоверность различий между группами после эксперимента
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента	
1 проба	37%	65%	39%	48%	

5 проба	71%	91%	68%	75%	
Проба через 30сек	58%	87%	63%	61%	<0,05

В течение всего периода занятий сноубордом дети практически не болели простудными заболеваниями, не обострялись выявленные в анамнезе заболевания. Дети проявили высокий интерес к этому виду оздоровительно-спортивных занятий, ни один из них не ушел из группы. Несмотря на повышенную травматическую опасность сноуборда, четкая программа занятий и постепенное развитие навыков у детей дали положительные результаты при полном отсутствии детского травматизма.

Заключение. Нами разработана безопасная (в плане травматизма) оздоровительная методика занятий сноубордом с детьми школьного возраста в условиях использования природного ландшафта на экологически более чистой территории горнолыжного спуска Пермского края.

Показана высокая эффективность влияния занятий сноубордом на развитие мышечной системы (силовой индекс увеличился в 1,3 раза) и на ее выносливость (относительный показатель утомляемости снизился в 2,5 раза). Занятия сноубордом по разработанной методике повышают физическую работоспособность сердечно-сосудистой системы и улучшают переносимость физической нагрузки в 1,6 раза. Адаптационные возможности к переносимости гипоксии увеличиваются более чем в 1,5 раза и свидетельствуют об значительном улучшении функциональной способности одновременно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Повышение функционального состояния основных жизнеобеспечивающих систем организма способствуют развитию когнитивных функций у детей школьного возраста, что выразилось в статистически значимом улучшении памяти при систематических занятиях сноубордом и повышении успеваемости.

Занятия сноубордом как оздоровительная технология могут быть внедрены в оздоровительные программы детей в условиях зимнего оздоровления в санаториях, профилакториях.

Литература:

1. Битуева А.В. Физиология человека // Улан - Удэ. Издательство ВСГТУ // 2010. - С. 17-23.
2. Ильин Е.П. Психология спорта // СПб.: «Питер», 2008г. - С. 52-88.
3. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине // М.: «Физкультура и Спорт», 1988г. – С. 11-20.
4. Ковальчук В.К., Иванова И.Л., Колдаев В.М. Роль окружающей среды в возникновении неинфекционных заболеваний пищеварительной системы в приморском крае // Гигиена и санитария. 2011. №3. С. 10-15.
5. Каганов С.Ю. Проблема экологически обусловленных болезней легких у детей // Российский вестник перинатологии и педиатрии. 1996. №4. С. 9-13.
6. Максимова Т.М. Социальный градиент в формировании здоровья населения. 2005. М.: PerSe. 240 с.
7. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник // М.: «Советский спорт», 2003г. – С. 208-256.
8. Помыткина Т.Е., Першин А.Н. Производственно обусловленные заболевания органов пищеварения у работников химических производств Западной Сибири // Гигиена и санитария. 2010. №1. С. 62-67.
9. Сафонова М.А. Особенности гомеостаза у детей промышленно развитых территорий // Гигиена и санитария. 2010. №3. С. 35-39.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В.Н.Алексеев, старший преподаватель, М.С. Бодня, доцент,
 Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта,
 Республика Саха (Якутия), Россия

В настоящее время существенно возрастает риск различных чрезвычайных ситуаций различного характера. Это связано с целым комплексом причин, в числе которых одно из ведущих мест занимает человеческий фактор. Внедрение новых технологий, инновационных решений неотделимы от сопряженного роста компетенции специалистов в различных отраслях экономики. Помимо чисто профессиональных компетенций важны еще и специальные компетенции в области обеспечения безопасности, расчета рисков внедрения тех или иных технологий и решений в практику. Для этого на всех уровнях образования введена дисциплина “Безопасность жизнедеятельности”, которая и призвана дать методический инструментарий для решения вышеперечисленных задач в будущей профессиональной деятельности специалиста. Однако, анализ

предметного содержания этой дисциплины показывает наличие существенных проблем в его определении. И это во многом связано с особенностями становления этой учебной дисциплины.

Впервые в 1989 г. в МГТУ им. Баумана на кафедре “Экология и промышленная безопасность” впервые появилась и начала реализовываться программа дисциплины “Безопасность жизнедеятельности” [1]. Согласно пункта 1 приказа Госкомобразования СССР № 473 от 09.07.90 г. “О первоочередных мерах по перестройке образования по вопросам охраны труда и гражданской обороны”, в соответствии с которым курс “Безопасность жизнедеятельности” был включен в учебные планы специальностей высшей школы вместо курсов “Охрана труда” и “Гражданская оборона”. Впоследствии в совместном приказе Госкомитета Российской Федерации по высшему образованию и МЧС России № 463/820 от 11.08.94 г. “О введении в действие примерных программ курса БЖД” этот пункт был отменен, но он свое дело совершил, ликвидировав специальные дисциплины “Охрана труда” и “Гражданская оборона”.

Ликвидация специального курса “Охрана труда” в образовательных программах даже технических специальностей, особенно для характеризующихся повышенной опасностью, не способствует хорошей подготовке выпускников в вопросах безопасности труда как при разработке дипломного проекта, так и в будущей профессиональной деятельности. Заложенный в примерной программе БЖД раздел “Безопасность труда в отрасли” трудно реализуем при поточном чтении лекций, когда в потоке присутствуют студенты различных специальностей, хотя и близких по профилю — у всех специальностей все-таки своя специфика. Включение же дисциплины “Охрана труда” или “Безопасность труда в отрасли” в национально-региональный компонент образовательной программы в вузовской практике обречен на неудачу из-за позиции представителей выпускающих кафедр в Ученом и Методическом Советах вузов [2].

Ситуация осложняется и еще целым рядом обстоятельств, в частности в большинстве учебных заведений БЖД ведут преподаватели, не имеющие соответствующей квалификации, слабо владеющие технологическими приемами организации обучения в условиях реформирования системы образования [3]. Это преподаватели с различным высшим образованием (в основном военным, медицинским, педагогическим), в лучшем случае прошедшие курсы повышения квалификации в объеме до 160 ч. Основными площадками для этого служат: Академия гражданской защиты МЧС, МГТУ им. Баумана, учебно-методические центры МЧС в регионах. Это связано с тем, что подготовка специалистов в области БЖД началась значительно позже введения дисциплины в учебные планы специальностей.

Для успешного усвоения материала помимо теоретических знаний необходима отработка практических навыков. Однако, как отмечают авторы [4], лишь для некоторых специальностей учебной программой предусмотрены лабораторные работы по изучению закономерностей изменения показателей вредных и опасных факторов, их воздействия на организм человека, методов защиты, оказанию первой медицинской помощи. Также недостаточно тщательно выполняется требование ежегодного проведения тренировок с учащимися учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования [5].

Широкое поле для дискуссий разворачивается в отношении интегративного характера дисциплины. Так в частности, авторы работы [6], считают, что курс БЖД должен быть представлен четырьмя блоками: здоровый образ жизни, основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи, безопасность и защита человека в чрезвычайных и опасных ситуациях, основы военной службы.

Другие авторы [7-8], считают необходимым ограничиться кругом опасностей, которые должны составлять ядро содержательной части предмета и дисциплины БЖД для обеспечения их логической стройности, единой теоретической, понятийной и методологической базы.

В рассматриваемой концепции БЖД круг опасностей, действующих на человека в обычных (штатных) и чрезвычайных ситуациях, определяется потоками вещества, физическими полями и потоками энергии. Именно ими определяется основная масса опасностей, имеющих природное, техногенное происхождение, и большинство из опасностей антропогенного характера. Последствия их воздействия на человека определяются, прежде всего, величиной (уровнем) и временем воздействия на объект защиты.

Авторы вышеуказанной концепции обращают внимание на то, что попытка наполнить содержание БЖД изучением иных видов опасностей, с которыми сталкивается человек в жизни, разрушает образовательный предмет, делает его эклектичным, состоящим из разрозненных и не взаимосвязанных частей, что не соответствует педагогическим требованиям, предъявляемым к образованию.

Безусловно, весьма положительным моментом является то, что дисциплина БЖД включена в блок дисциплин федерального компонента в стандартах третьего поколения вузов. Однако, надо отметить, что уменьшение количества дисциплин с которыми БЖД имеет межпредметные связи

негативно сказывается на компетенциях в области обеспечения безопасности. Так, как было сказано выше, опасности имеют четко выраженную природу (химическую, физическую, информационную) и следовательно без базовых знаний в этих областях невозможно построить надежную систему защиты в профессиональной сфере будущего специалиста.

Литература:

1. Федоров И.Б. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды — важнейшие компоненты подготовки профессиональных кадров в вузах России// *Безопасность жизнедеятельности*.2005. №4.С. 23-26.
2. Чернов К.В. Теоретико-методологическое обоснование техногенной безопасности// *Безопасность жизнедеятельности*. 2004. № 1. С. 22—26.
3. Русак О.Н. Образовательная концепция безопасной деятельности человека. - СПб.: МАНЕБ, 1993, С. 4.
4. Хадзегова С.Б. Проблемы преподавания безопасности жизнедеятельности в высшей школе// *Фундаментальные исследования*. 2008. № 2. С.89-90.
5. Порядок подготовки населения в области защиты от ЧС. Постановление Правительства Российской Федерации от 24 июля 1995 г. №738.
6. Шилова И.М. К вопросу формирования профессионально значимых качеств и умений у специалиста по безопасности жизнедеятельности в физкультурном вузе // Ссылка на ресурсы Internet.<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2002N3/p62-63.htm>
7. *Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов* /С. В. Белов, В. А. Девисилов, А. В. Ильницкая и др.; Под общей ред. С. В. Белова. 4-е изд., испр. и доп. — М.: Высш. шк., 2004. — 606 с.
8. Кузьмин А.П., Левашов С.П. Опасность: понятие, системные свойства, структура // *Безопасность жизнедеятельности*. 2004. № 9. С. 2—6.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФУТБОЛА НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ ВУЗА

А.А.Аникин, ассистент кафедры физической культуры,
Московский государственный областной социально-гуманитарный институт,
г.Коломна, Россия

Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствования спортивного мастерства студентов - спортсменов;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

В высшем учебном заведении общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на ректора, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями вуза. Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и государственной программы возложена на кафедры физического воспитания вуза. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой физического воспитания и общественными организациями.

Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья студентов в течение учебного года осуществляется поликлиникой или медицинским пунктом вуза.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, при помощи различных средств и методов, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Одним из универсальных средств процесса физического воспитания являются систематические занятия с использованием элементов футбола. Эти занятия оказывают на организм всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая нормальное физическое развитие. Футбол рассматривается нами, как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороны этой игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления студентов, возникающего в ходе учебных занятий по общеобразовательным дисциплинам. Данная спортивная игра формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, группы, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Проведенные нами социологические исследования на не физкультурных факультетах вуза выявили наличие потребности, желания и интереса среди студенческой молодежи к занятиям физической культурой, в частности футболом. Однако объективные характеристики, изучаемые в ходе констатирующего педагогического эксперимента, свидетельствуют о том, что данный контингент чрезвычайно вариативен по показателям здоровья, функционального состояния организма и уровню физической подготовленности. Результаты проведенных предварительных исследований подчеркивают необходимость индивидуального подхода к организации физического воспитания студентов, разработке методов строгого дозирования физической нагрузки, адекватного подбора средств оздоровительно-тренирующих воздействий.

На основании анализа научно-методической литературы, социологического опроса, медицинского обследования и педагогического тестирования была разработана комплексная методика оздоровительно-тренирующей направленности занятий для студентов не физкультурных факультетов.

Для реализации принципа индивидуального подхода было проведено углубленное обследование состояния здоровья и уровня физической подготовленности участников эксперимента. Занятия по физической культуре с использованием средств футбола проводились в течение всего учебного года, 2 раза в неделю, продолжительность каждого занятия - 2 академических часа (90 мин).

Данный блок занятий состоял из основных компонентов подготовки футболиста: общей и специальной физической подготовки, технической, тактической подготовки, тренировочных и учебных игр, контрольных испытаний.

В течение втягивающего – адаптационного цикла занятий акцентированное внимание уделялось технической подготовке, ликвидации ошибок при выполнении технических приемов, отработке их выполнения.

По мере адаптации к тренировочным воздействиям увеличивалось время, отводимое на специальную физическую подготовку. Для возможности коррекции объема и интенсивности физических нагрузок регулярно проводились контрольные испытания.

Для реализации основных принципов оздоровительной физической культуры строго регламентировалась физическая нагрузка на занятиях, определяемая на основании комплексной диагностики функционального состояния.

Таблица 1

Комплекс игровых упражнений и технических элементов СФП (специальной физической подготовки) на занятиях футболом

Виды упражнений	Длительность выполнения (в мин.)	Количество повторов	Частота пульса (уд./мин.)		
			средняя	минимальная	максимальная
Удары с места на расстоянии 15-20 метров	3-5	15-20	113-125	99	145
Удар с разбега по воротам	3-5	10-15	140-145	125	190

(15-20 м) Ведение мяча по кругу	2-3	-	127-151	114	170
Жонглирование	3-5	-	112-114	98	135
Передачи мяча в движении в парах	3-5	20-25	114-150	125	185
Обводка стоек и удар на точность (20м)	2-5	4-6	158-164	132	180
Двухсторонняя игра	40	-	156-160	135	185

Средствами оздоровительно-тренирующих воздействий для студентов являлись разнообразные физические упражнения на основе игры футбол (Табл. 1). Были разработаны комплексы упражнений, которые оказывали всестороннее влияние на организм занимающихся (Табл. 2). Объем упражнений, направленных на развитие конкретного физического качества, менялся при переходе к очередному этапу обучения.

Таблица 2

Комплекс упражнений по ОФП (общей физической подготовке) на занятиях футболом

Виды упражнений	Время на выполнение (мин.)	Частота пульса (уд./мин.)			Количество повторов
		средняя	минимальная	максимальная	
Гимнастические упражнения на месте	3-5	115-121	95	140	1
Гимнастические упражнения в движении	5-8	120-135	110	155	1
Свободный (медленный) бег по кругу	2-4	129-141	121	168	1
Бег с ускорением по виражу	3-5	153-161	138	180	2-4
Прыжки с разбега	2-3	151-159	135	180	2-4
Подвижные игры	20	151-159	135	175	1
Стартовые рывки	3-5	152-170	150	200	1-2

Контроль величины нагрузки осуществлялся при помощи самостоятельной пульсометрии, которая выполнялась после каждой части занятия. Строгое регулирование физических нагрузок и чередование их с отдыхом обеспечивали направленное воздействие физических упражнений на разные органы и системы организма студентов.

Таблица 3

Нормативы по физической и технической подготовке по футболу для студентов нефизкультурных факультетов вуза

ОФП для полевых игроков и вратарей	Год				
	1	2	3	4	5
1. Бег 30 м. (сек)	5,0	4,8	4,6	4,3	4,2
2. Бег 300 м. (сек)	59,0	57,0	-----	-----	-----
3. Бег 400 м. (сек)	-----	-----	67,0	65,0	64,0
4. Бег 6 минут (метр)	1200	1300	1500	-----	-----
5. Бег 12 минут (метр)	-----	-----	-----	3000	3100
6. Прыжок в длину с места (см)	195	200	205	220	225
8. Тройной прыжок (см)	450	460	520	600	-----
9. Пятикратный прыжок (м)	-----	-----	-----	-----	12,00
СФП для полевых игроков					
1. Бег 30 м. с ведением мяча (сек)	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
2. Бег 5*30 м. с ведением мяча (сек)	34,0	32,0	30,0	28,0	27,0

3. Удар на дальность (∑ударов лев. и пр. ногой)	35	45	55	65	75
Техническая подготовка для полевых игроков					
1. Удар по мячу на точность (20 ударов)	7	9	12	14	15
2. Ведение мяча (сек)	10	12	10	9,5	9,0
3. Жонглирование (кол-во раз)	15	18	20	25	30
СФП для вратарей					
1. Удар по мячу на дальность (м)	25	28	30	38	48
2. Бросок рукой на дальность (м)	20	24	26	28	30

Заключение. Футбол – это игра быстрая тактически очень сложная, требующая от играющих быстроты мышления, принятия самостоятельных решений, умения анализировать ошибки. Это развивает интеллект.

Разработанная методика показала свою высокую эффективность, повысила не только уровень здоровья занимающихся, но и положительную эмоциональную составляющую жизни студентов.

Проведение занятий по физической культуре с использованием средств футбола обеспечит не только необходимую двигательную активность, должный уровень физического развития каждого студента, укрепление его здоровья, повышение интеллектуального потенциала, но и после завершения своего обучения, готовность к практической работе, к жизни в широком смысле слова.

Литература:

1. Андреев, С.Н. Футбол – твоя игра. / С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 1989. – 144с.
2. Правила игры по футболу (последние издания).
3. Программа по спортивным играм для пед. вузов (последние издания).
4. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. высш. пед. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2008. – 518с.
5. Петько, С.Н. Теория и методика обучения футболу: учебное пособие / С.Н. Петько. – Воронеж: ВГПУ, 2008. – 188с.
6. Казаков, П.Н. Футбол. Учебник для институтов физкультуры. Под ред. П.Н. Казакова – М.: ФиС, 1998. – 340с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М., 2004. – 480с.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 480с.

ИЗМЕНЕНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ РАЗНОГО ПОЛА ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ С ВОСТОКА НА ЗАПАД

В.В.Апокин, кандидат педагогических наук, доцент

А.А.Повзун, кандидат биологических наук, доцент

Сургутский государственный университет ХМАО-ЮГРЫ, г.Сургут, Россия

Одним из факторов, приводящих к резким сдвигам физиологического состояния организма, и требующих быстрого и зачастую критического напряжения его адаптационных возможностей, особенно у спортсменов высокой квалификации, являются перелеты через несколько часовых поясов к местам тренировок или соревнований, а одним из наиболее удобных и доступных методов оценки неспецифической адаптоспособности с возможностью её прогноза, является хронобиологический анализ, тем более тогда, когда оценка адаптационных возможностей классическими инструментальными методами затруднена [2]. Кроме того, развитие спорта высших достижений сопровождается все более активным вовлечением в него представительниц женского пола, а современная теория спортивной тренировки не содержит достаточно знаний для рационального программирования тренировки женщин с учетом специфических особенностей женского организма, которые связаны не только с детородной функцией. В нашей работе мы попытались оценить именно разницу в состоянии неспецифической адаптоспособности спортсменов мужского и женского пола при пересечении нескольких часовых поясов.

Следует сказать, что отдельный анализ изменения неспецифической адаптоспособности, для каждой из групп мы уже делали [2], однако различия между ними оказались столь выраженными, что

заслуживают, по нашему мнению отдельного обсуждения. Непосредственно измерения физиологических показателей проводились у спортсменов пловцов высокой квалификации, одной возрастной группы, имеющих спортивную квалификацию не ниже мастера спорта. Измерения проводились сериями по три дня, накануне вылета на тренировочные сборы, сразу после пересечения четырёх часовых поясов в западном направлении и прибытии на спортивную базу, на второй неделе и непосредственно перед возвращением (после трёхнедельного пребывания вне географического региона и основного часового пояса) и в течение трёх дней по возвращении домой. Измерения осуществлялись с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: в 8, 12, 16 и 20 часов. Измерялись: ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин), АДС – систолическое артериальное давление (мм.рт.ст), АДД – диастолическое артериальное давление (мм.рт.ст), Из полученных данных рассчитывались: ПД – пульсовое давление (мм.рт.ст), СДД – среднее динамическое давление (мм.рт.ст), СО – систолический объем сердца (мл), МОК – минутный объем сердца (мл/мин). На основании полученных результатов были рассчитаны и оценены критерии неспецифической адаптоспособности организма спортсменов [1], критерий степени организованности суточной кривой (КО), критерий степени постоянства структуры кривой в последовательных измерениях (КП) и критерий вариабельности (КВ). Полученный нами результат представлен в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Изменение критериев неспецифической адаптоспособности показателей сердечно-сосудистой системы у девушек спортсменок высокой квалификации при длительных перелётах

	ЧСС	СО	МОК	САД	ДАД	СДД	ПД
критерий степени организованности единичной суточной кривой							
до вылета	3.0	3.0	2.66	3.66	3.0	3.33	3.0
3 дня пребывания	3.0	2.66	2.33	3.66	3.0	3.33	2.66
14 дней пребывания	2.66	2.66	2.0	3.66	2.66	2.66	2.33
21 день пребывания	3.0	2.0	2.0	3.66	2.33	2.33	2.33
дома	3.33	2.0	2.0	3.0	1.66	2.0	2.33
критерий степени постоянства структуры кривой							
до вылета	3/9	5/9	5/9	3/9	5/9	3/9	5/9
3 дня пребывания	3/9	3/9	5/9	3/9	7/9	3/9	3/9
14 дней пребывания	5/9	3/9	5/9	3/9	3/9	3/9	3/9
21 день пребывания	3/9	5/9	3/9	7/9	5/9	4/9	9/9
дома	4/9	5/9	3/9	5/9	3/9	3/9	7/9
критерий вариабельности ритма							
до вылета	2	2	4	2	3	2	3
3 дня пребывания	2	2	5	2	3	2	5
14 дней пребывания	2	2	4	2	3	2	4
21 день пребывания	2	2	3	2	2	2	3
дома	2	2	2	2	2	2	3

Таблица 2

Изменение критериев неспецифической адаптоспособности показателей сердечно-сосудистой системы у юношей спортсменов высокой квалификации при длительных перелётах

	ЧСС	СО	МОК	САД	ДАД	СДД	ПД
критерий степени организованности единичной суточной кривой							
до вылета	2.66	3.33	3.0	4.0	4.0	2.66	3.33
3 дня пребывания	3.33	3.33	3.0	3.33	3.33	3.66	3.0
14 дней пребывания	2.33	3.33	2.0	4.0	3.33	4.0	3.0
21 день пребывания	2.66	3.66	2.0	3.0	4.0	4.0	3.33
дома	2.33	2.0	3.33	2.66	2.33	2.33	3.0
критерий степени постоянства структуры кривой							
до вылета	7/9	7/9	9/9	9/9	9/9	9/9	7/9
3 дня пребывания	5/9	3/9	5/9	3/9	7/9	5/9	7/9
14 дней пребывания	6/9	5/9	6/9	3/9	3/9	3/9	3/9
21 день пребывания	7/9	5/9	5/9	5/9	3/9	5/9	5/9

дома	9/9	7/9	5/9	5/9	7/9	3/9	3/9
	критерий variability ритма						
до вылета	3	3	5	2	2	2	5
3 дня пребывания	4	2	5	2	2	2	3
14 дней пребывания	3	2	4	2	2	2	2
21 день пребывания	3	2	4	2	2	2	3
дома	3	3	4	2	2	2	3

Анализируя полученные результаты, прежде всего, следует отметить, что функциональное состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов выглядит достаточно прилично, что не удивительно, учитывая уровень спортивного мастерства испытуемых. Однако, адаптационные возможности, определяются не столько состоянием, сколько способностью к перестройкам, по возможности быстрым и максимально адекватным внешним воздействиям. С этой точки зрения ситуация выглядит менее оптимистичной, особенно в группе девушек.

Одним из наиболее отчетливых проявлений временной адаптации при перелетах является сдвиг суточных кривых вегетативных функций по отношению ко времени суток и друг к другу. Прямым подтверждением наличия проблем с организацией ритма, является уменьшение величины критерия постоянства структуры кривой (КП). Смещение акрофаз может говорить о внутренних перестройках ритма, но повторяемость структуры, свидетельствует о его сохранности, во всяком случае сохранности его синхронизации, а значит и относительно удовлетворительном состоянии адаптационных возможностей организма. И, несмотря на то, что в группе юношей накануне перелёта, в зоне отражающей отличное состояние постоянства структуры ритма находятся все исследуемые показатели гемодинамики, к концу первой недели практически все они оказываются ниже удовлетворительной отметки. В группе девушек, даже исходно, ни у одного из показателей системы кровообращения этот критерий не приближается к удовлетворительному, и картина остаётся таковой на протяжении всего времени пребывания. Будучи сходной в обеих группах, такая ситуация не оставляет сомнений ни в развитии десинхроноза, ни в изменении состоянии адаптационных возможностей организма спортсменов.

К сожалению десинхроноз, во всяком случае «острый», непреодолимое нарушение при перелёте, и избежать его не представляется возможным, но другое дело понимание насколько глубоко регуляторные перестройки и насколько связаны они именно с перелётом. Здесь, положительным моментом у юношей, можно считать тот факт, что после возвращения домой наблюдается тенденция к быстрому восстановлению исходного состояния ритма, и это уже позволяет надеяться, что «острый» внешний десинхроноз который несомненно имеет место, не приводит к системным нарушениям ритма и не сказывается критично на снижении запаса адаптационных возможностей организма. Наличие такого адаптационного запаса подтверждается состоянием критерия степени организованности единичной суточной кривой (КО), снижение которого, у юношей, хоть и происходит, но все же не столь выражено как КП. Кроме того, снижение это носит специфический характер. Высокими сохраняются величины КО для систолического объема крови, и говорит это о том что система кровообращения вполне справляется с нагрузками (во всяком случае имеет для этого резерв), а высокая организованность ритма показателей давления - за счет чего. У девушек, к концу первой недели ниже удовлетворительной отметки оказываются практически все показатели кровообращения, а адаптационные возможности сохраняются только у систолического давления, что свидетельствует, как минимум о перестройке ритма и попытках синхронизации его с новыми внешними факторами. Однако, поскольку изменения КО разных показателей кровообращения происходят асинхронно, и степень и направления их изменения никак не связаны друг с другом, можно предположить что синхронизации так и не происходит.

Для объяснения причин таких особенностей срочных перестроек, следует отметить, что в группе юношей, в течение всего трёхнедельного пребывания имеется, хоть и слабая, но тенденция к снижению среднесуточных величин и размахов показателей характеризующих работу сердца [3], и это позволяет предположить, что не происходит активации системы гемодинамики и мобилизации центральных звеньев её управления [4]. Такая ситуация, говорит скорее всего, не о снижении адаптационных возможностей, а о системном регуляторном смещении гемодинамической нагрузки в сторону сосудистого русла. В группе девушек, таких изменений нет [5]. Следовательно, снижение среднесуточных показателей гемодинамики у юношей, вовсе не означает снижение адаптационных возможностей, и окончательно свидетельствует об этом состоянии критерия variability (КВ).

Вариабельность, рассчитываемая как степень запаса размаха ритма, как раз и отражает его способность к быстрым перестройкам, то есть фактически широту адаптационных способностей. Отсутствие, каких либо закономерных изменений этого показателя в мужской группе говорит, либо о незначительности внешнего воздействия, либо, что более вероятно, о том, что организм крайне слабо пытается активизировать свои адаптационные возможности. В нашем случае мы полагаем, что возможностей у него достаточно. И сразу после перелёта и на протяжении всего времени пребывания остаются высокими величины критерия variability именно ЧСС, МОК, ПД, а остальные показатели давления существенно снижены, т.е. именно их резерв и используется для компенсации потребностей гемодинамики. Такая ситуация является результатом выраженной парасимпатикотонии и для спортсменов высокой квалификации, особенно спортсменов тренирующихся на выносливость, является нормой.

В группе девушек, даже исходно только у четырех показателей сердечно-сосудистой системы величина этого критерия (КВ) превышает границу удовлетворительной отметки. Следует учитывать, что эти четыре показателя, по сути, и отражают состояние функциональных возможностей системы кровообращения, и их величина подтверждает вывод о том, что организм способен успешно справляться с нагрузкой. Более того, мы видим, что величина критерия рассчитанного для этих показателей не только не снижается, но вначале даже несколько подрастает, и на протяжении всего времени остается достаточно высокой. Однако, очень низкие величины всех остальных показателей гемодинамики, заставляют задуматься о возможной «цене» такой успешности. Кроме того, настораживает и последовательное снижение этого критерия, у практически всех остальных показателей сердечно-сосудистой системы на протяжении всего времени пребывания. Такая ситуация, в самом простом случае, может быть следствием утомления или постоянного стресса, но может так же служить косвенным подтверждением наличия, как минимум, внутреннего десинхроноза. Прогноз, на возможность адекватного ответа в случае, необходимости реагирования на более существенные изменения состояния внешней среды, либо на нагрузки связанные с необходимостью участия в спортивных соревнованиях в данном случае не может быть положительным.

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

В женской группе, адаптационные возможности организма после перелета также активируются очень незначительно, но причина этого в низком исходном уровне неспецифической адаптоспособности, что следует учитывать при организации тренировочного режима и при составлении графика спортивных соревнований. Кроме того, следует в обязательном порядке организовать систему реабилитационных мероприятий направленных на восстановление адаптационных возможностей, что позволит не только улучшить состояние организма, но и поднять качество спортивного мастерства.

Литература:

1. Моисеева Н.И. Биоритмологические критерии неспецифической адаптоспособности /Н.И. Моисеева //Физиология человека. –1982. – Т.8, –№6. – С.1000-1005.
2. Савиных Л.Е. Биоритмологический анализ влияния длительных перелётов на состояние неспецифической адаптоспособности организма спортсменок/Л.Е. Савиных, А.А. Повзун, В.В. Апокин, А.А. Киселёва // Теория и практика физической культуры. – 2010 – № 10 – С. 102-104.
3. Повзун А.А. Изменение структуры биоритмов при длительных перелётах у спортсменов пловцов высокой квалификации/ А.А. Повзун, В.В. Апокин В.В.// Теория и практика физической культуры. – 2012 – № 5 – С. 90-92.
4. Ежов С.Н. Хронорезистентность, биоритмы и функциональные резервы организма в фазах десинхроноза при временной адаптации/ С.Н. Ежов, С.Г. Кривошеков // Бюллетень СО РАМН, 14 (114), – 2004 – С. 77-83.
5. Апокин В.В., Биоритмологический анализ изменения адаптационных возможностей организма спортсменок при длительных перелётах с востока на запад/ В.В. Апокин, А.А. Повзун, В.А. Родионов, О.А. Семёнова О. А. //Теория и практика физической культуры. – 2010 – № 11 – С. 95-101.

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ СТРУКТУРЫ РИТМА ОСНОВНЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ

В.В. Апокин, кандидат педагогических наук, доцент,

А.А.Повзун, кандидат биологических наук, доцент,

Сургутский государственный университет ХМАО-ЮГРЫ, г.Сургут, Россия

Развитие спорта высших достижений сопровождается все более активным вовлечением в него представительниц женского пола, а во всем мире растет количество соревновательных дисциплин, в которых женщины принимают участие наравне с мужчинами, достигая высочайших спортивных результатов и стремительно приближаясь к абсолютным рекордам, установленным мужчинами. Такое принципиальное стремление женщин к достижению высоких спортивных результатов уже само по себе выдвигает перед учеными и практиками ряд актуальных проблем связанных с влиянием интенсивных и регулярных физических нагрузок на организм [1]. Мало того, сегодня занятия спортом проходят в совершенно новых для общества социально-экономических условиях, при постоянно изменяющейся экологической ситуации, повышенных стрессах, экстремальных физических нагрузках, интенсивной фармакологической поддержке и пр. В этой связи, всё более важной проблемой для врачей и тренеров сборных команд, представляется сохранение высокой работоспособности и поддержание функциональной готовности спортсменов при длительных трансмеридианных перелётах [2], количество которых возрастает с каждым годом, и реакция на такие нагрузки организма спортсменов, а тем более гендерные различия такой реакции, несомненно представляет интерес

Насколько актуальна именно гендерная проблема, мы попытались выяснить, сравнив изменения циркадианных ритмов показателей сердечно-сосудистой системы, у спортсменов пловцов мужской и женской команд совершивших длительный перелёт. Выбран именно биоритмологический подход, поскольку показатель хронорезистентности организма в значительной мере характеризует состояние его резервных возможностей, а также степень активности и взаимосвязи его функциональных систем.

Непосредственно измерения физиологических показателей проводились у спортсменов пловцов, разного пола, одной возрастной группы, имеющих спортивную квалификацию не ниже мастера спорта. Измерения проводились накануне вылета на тренировочные сборы, в течение трёх дней сразу после пересечения четырёх часовых поясов в западном направлении и прибытии на спортивную базу, в конце первой и второй недель пребывания и непосредственно перед возвращением (после трёхнедельного пребывания вне географического региона и основного часового пояса), а также по возвращении домой. Измерения осуществлялись с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: в 8, 12, 16 и 20 часов. Измерялись: t – температура тела ($^{\circ}\text{C}$), ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин), АДС – систолическое артериальное давление (мм.рт.ст), АДД – диастолическое артериальное давление (мм.рт.ст), Из полученных данных рассчитывались: ПД – пульсовое давление (мм.рт.ст), СДД – среднее динамическое давление (мм.рт.ст), СО – систолический объем сердца (мл), МОК – минутный объем сердца (мл/мин). Полученные данные подвергли стандартной математической обработке. Оценены, среднесуточная величина (мезор) и амплитуда ритма, время наибольшего значения (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм). Результаты полученные нами приведены в таблицах:

Таблица 1

Изменение основных параметров ритма физиологических показателей сердечно-сосудистой системы у девушек спортсменок

Изменение циркадианной организации среднесуточных величин (мезоров)							
	дома	1 день	4 день	8 день	14 день	21 день	дома
ЧСС	64.7 ± 1.91	66.3 ± 1.70	63.4 ± 1.81	61.0 ± 2.11	61.1 ± 1.87	58.6 ± 2.09	62.3 ± 2.13
СО	61.9 ± 1.31	69.3 ± 1.47	68.6 ± 1.19	68.2 ± 1.91	64.2 ± 1.43	66.6 ± 1.41	61.4 ± 1.38
МОК	3.99 ± 0.81	4.59 ± 0.87	4.34 ± 0.88	4.15 ± 0.89	3.92 ± 0.81	3.90 ± 0.78	3.82 ± 0.78
АДС	103.3 ± 2.01	100.66 ± 1.97	101.2 ± 2.11	104.9 ± 2.13	100.4 ± 1.93	100.8 ± 1.91	104.8 ± 2.04
АДД	62.8 ± 2.06	54.8 ± 2.17	55.7 ± 1.61	57.8 ± 1.71	59.3 ± 2.21	57.4 ± 1.90	64.0 ± 2.03
ПД	40.0 ± 2.21	45.7 ± 2.91	45.4 ± 2.05	47.1 ± 1.93	41.0 ± 2.60	43.4 ± 2.04	40.0 ± 2.56
СДД	79.8 ± 2.06	74.1 ± 1.92	74.8 ± 2.17	77.6 ± 1.53	76.6 ± 0.93	75.6 ± 1.93	81.1 ± 1.95
Тела	36.51 ± 0.03	36.41 ± 0.07	36.40 ± 0.07	36.26 ± 0.04	36.45 ± 0.08	36.49 ± 0.07	36.50 ± 0.05
Изменение циркадианной организации амплитуд							

	дома	1 день	4 день	8 день	14 день	21 день	дома
ЧСС	5.17 ± 1.43	8.25 ± 2.03	4.1 ± 0.93	5.8 ± 2.31	5.1 ± 1.67	3.4 ± 1.87	5.58 ± 2.43
СО	6.7 ± 1.33	7.4 ± 1.13	7.6 ± 3.41	7.5 ± 1.97	7.1 ± 2.17	5.9 ± 1.43	6.1 ± 2.40
МОК	0.43 ± 0.14	0.87 ± 0.16	0.58 ± 0.14	0.55 ± 0.16	0.49 ± 0.14	0.29 ± 0.12	0.39 ± 0.12
АДС	6.2 ± 2.43	6.3 ± 2.24	7.2 ± 2.93	5.1 ± 2.43	4.0 ± 2.53	4.7 ± 2.13	5.7 ± 2.43
АДД	7.1 ± 2.13	5.2 ± 1.43	8.1 ± 2.14	8.0 ± 2.03	5.3 ± 2.41	5.8 ± 2.43	4.1 ± 2.43
ПД	5.6 ± 2.43	7.8 ± 3.71	8.3 ± 2.31	6.9 ± 2.43	6.6 ± 2.21	4.0 ± 2.43	6.1 ± 2.71
СДД	6.4 ± 1.23	4.4 ± 1.52	6.1 ± 2.23	5.4 ± 0.96	4.6 ± 0.71	5.2 ± 2.21	5.2 ± 1.94
Ттела	0.19	0.15	0.24	0.25	0.2	0.2	0.15
Изменение времени максимума ритма (акрофаз)							
	дома	1 день	4 день	8 день	14 день	21 день	дома
ЧСС	20.00	20.00	12.00	16.00	8.00	12.00	20.00
СО	12.00	8.00	16.00	16.00	20.00	8.00	8.00
МОК	12.00	8.00	20.00	16.00	20.00	12.00	8.00
АДС	20.00	20.00	16.00	16.00	8.00	20.00	8.00
АДД	8.00	16.00	8.00	20.00	8.00	20.00	16.00
ПД	20.00	20.00	16.00	16.00	8.00	8.00	8.00
СДД	8.00	20.00	8.00	20.00	8.00	20.00	16.00
Ттела	12.00	16.00	16.00	20.00	20.00	20.00	20.00
Изменение циркадианной организации размаха колебаний (хронодезмов)							
	дома	1 день	4 день	8 день	14 день	21 день	дома
ЧСС	60.7– 69.3	57.5-73.0	59 - 68	57.7 - 65.5	56.83-66.5	54.0 - 62.5	58.83-66.5
СО	58.3 – 65.8	63.5 – 76.9	59.6 – 74.1	59.7 – 73.9	60.1 – 68.5	63.0 – 71.1	57.8 – 67.6
МОК	3.62 - 4.36	3.72 – 5.38	3.54 – 4.87	3.55 – 4.97	3.60 - 4.29	3.60 - 4.16	3.51 – 4.19
АДС	99.8 -107.6	96.2-105.5	96.5-108.3	101.2- 109.6	96.5-104.5	96.33- 104.6	101.2-108.6
АДД	58.3 - 67.6	48-60.16	49.6 - 63.6	52.3-65.83	55.3-63.6	52.6-61.83	58.6-67.83
ПД	36.5 - 43-8	40 – 53.6	36.6 – 53.3	39.5 – 53.0	36.5 – 45.6	40.6 – 47.1	37.3 – 47.0
СДД	76.2 – 84.2	68.5 – 78.3	68.2 – 80.8	74.3 – 83.1	73.5 – 80.1	71.6 – 79.4	77.7 – 84.5
Ттела	36.31 - 36.7	36.18-36.6	36.13-36.55	36.05-36.46	36.2-36.63	36.3-36.6	36.35-36.61

Таблица 2

Изменение основных параметров ритма физиологических показателей сердечно-сосудистой системы у юношей спортсменов

Изменение циркадианной организации среднесуточных величин (мезоров)							
	дома	1 день	4 день	8 день	14 день	21 день	дома
ЧСС	68.8 ± 2.21	68.6 ± 2.13	69.5 ± 1.70	67.4 ± 2.54	66.1 ± 2.01	66.1 ± 1.92	67.7 ± 1.64
СО	52.4 ± 1.21	52.38 ± 1.33	52.34 ± 1.47	54.83 ± 1.18	52.66 ± 1.44	53.89 ± 1.43	51.55 ± 1.51
МОК	3.68 ± 0.76	3.58 ± 0.84	3.68 ± 0.88	3.58 ± 0.93	3.49 ± 0.97	3.56 ± 0.69	3.48 ± 0.71
АДС	124.0 ± 2.07	125.2 ± 2.22	126.4 ± 2.19	123.6 ± 1.91	127.3 ± 2.08	127.1 ± 2.10	126.6 ± 2.03
АДД	80.0 ± 2.0	81.50 ± 2.11	82.08 ± 1.86	78.58 ± 1.77	82.17 ± 2.06	80.96 ± 1.91	82.88 ± 2.04
ПД	44.0 ± 2.11	43.75 ± 2.02	44.38 ± 1.97	45.17 ± 1.93	45.13 ± 2.30	46.13 ± 1.83	43.75 ± 2.13
СДД	98.5 ± 2.01	99.8 ± 1.90	100.7 ± 1.89	97.5 ± 2.02	101.1 ± 1.92	100.3 ± 1.99	101.2 ± 1.92
Ттела	36.45 ± 0.03	36.41 ± 0.04	36.46 ± 0.04	36.48 ± 0.03	36.42 ± 0.05	36.52 ± 0.04	36.54 ± 0.05
Изменение циркадианной организации амплитуд							
	дома	1 день	4 день	8 день	14 день	21 день	дома
ЧСС	7.71 ± 1.41	7.88 ± 1.53	8.68 ± 1.03	7.56 ± 1.77	6.44 ± 1.67	6.28 ± 2.13	7.53 ± 1.54
СО	6.92 ± 1.31	5.93 ± 1.44	5.63 ± 1.43	6.53 ± 1.92	5.6 ± 1.41	5.14 ± 1.47	7.87 ± 2.04

МОК	0.8 ± 0.10	0.43 ± 0.14	0.61 ± 0.14	0.54 ± 0.16	0.53 ± 0.11	0.58 ± 0.12	0.48 ± 0.14
АДС	8.67 ± 1.14	6.3 ± 2.01	5.53 ± 1.44	6.08 ± 1.94	9.14 ± 2.22	7.27 ± 1.88	7.37 ± 1.92
АДД	5.67 ± 1.91	4.0 ± 0.92	6.35 ± 1.98	7.28 ± 1.82	7.78 ± 2.02	6.17 ± 1.91	5.71 ± 2.12
ПД	9.67 ± 1.72	5.33 ± 1.72	4.92 ± 1.04	4.89 ± 1.99	7.78 ± 2.19	4.29 ± 1.22	6.83 ± 1.99
СДД	4.83 ± 1.27	4.97 ± 1.23	5.37 ± 1.57	5.65 ± 1.72	7.76 ± 1.92	6.41 ± 1.81	4.27 ± 1.91
Тела	0.34	0.24	0.3	0.2	0.28	0.17	0.19
Изменение времени максимума ритма (акрофаз)							
	дома	1 день	4 день	8 день	14 день	21 день	дома
ЧСС	16.00	20.00	12.00	16.00	16.00	20.00	16.00
СО	16.00	8.00	20.00	16.00	16.00	8.00	8.00
МОК	16.00	20.00	16.00	16.00	20.00	20.00	16.00
АДС	16.00	16.00	16.00	12.00	8.00	12.00	20.00
АДД	12.00	16.00	8.00	12.00	8.00	20.00	20.00
ПД	16.00	8.00	16.00	16.00	16.00	20.00	8.00
СДД	16.00	16.00	16.00	12.00	8.00	12.00	16.00
Тела	20.00	20.00	20.00	12.00	16.00	20.00	16.00
Изменение циркадианной организации размаха колебаний (хронодезмов)							
	дома	1 день	4 день	8 день	14 день	21 день	дома
ЧСС	60.8-76.5	57.8-76.5	60.7-76.2	59.7-73.2	58.3-72.1	59.3-72.0	60.1-75.0
СО	47.0-60.3	48.7-56.08	47.2-57.6	49.7-60.2	50.4-55.5	50.5-57.3	46.8-57.3
МОК	3.08-4.48	3.11-4.02	3.05-4.13	3.14-4.20	3.01-3.89	3.17-3.98	3.04-3.92
АДС	117.5-130.7	119.2-129.8	119.3-131.5	118.0-129.8	122.0-134.7	123.0-131.3	121.8-130.8
АДД	75.2-85.7	78.2-85.0	75.2-88.3	71.8-84.7	78.3-86.2	78.3-84.5	78.3-87.7
ПД	36.7-53.3	38.8-48.8	40.0-48.5	41.7-48.3	41.5-49.3	41.7-49.7	39.0-50.3
СДД	94.5-102.1	96.2-103.4	94.0-106.1	91.3-103.1	96.9-106.3	97.5-103.1	97.4-15.1
Тела	36.22-36.7	36.2-36.62	36.17-36.7	36.2-36.68	36.02-36.7	36.3-36.7	36.3-36.8

Анализируя полученный результат прежде всего отметим, что существенных изменений, а тем более нарушений структуры ритма и критического снижения показателей его характеризующих в исследуемых группах нами не выявлено. Это не означает, что организм спортсменов не испытывает никаких нагрузок, так, например, ни одной из групп, не удастся избежать последствий «острого» десинхроноза, о чём говорит активное смещение акрофаз. Но запаса функциональных возможностей организма, вполне достаточно, для того чтобы успешно с этими нагрузками справляться, вот только механизм реакции на эти нагрузки в группах существенно различается, а значит и последствия этих нагрузок могут сильно отличаться.

Следует сказать, что отдельный анализ изменения структуры ритма для каждой из групп мы уже делали [3,4], только не предполагали, что различия между ними окажутся столь выраженными. И эти различия кажутся нам заслуживающими внимания. Так в группе девушек, значительно возрастают, особенно в первые дни показатели, характеризующие функциональное состояние системы сердца, а значит нагрузка ложится прежде всего на него. Несмотря на то, что при этом растёт величина пульсового давления, что при увеличении физических нагрузок является показателем хорошей тренированности системы кровообращения, такая картина говорит в целом о том, что в организме, и вероятнее всего в его системе регуляции происходят существенные перестройки, и это требует постоянного, прежде всего физического, напряжения.

В группе юношей ситуация несколько иная, и при детальном рассмотрении мы можем отметить, что на протяжении всего времени пребывания, имеется хоть и слабая, но тенденция к снижению и среднесуточных величин и размахов показателей характеризующих работу сердца (ЧСС, СО, МОК), а, следовательно, ни о каком функциональном напряжении речь идти не может. Более того, мы имеем все основания говорить о том, что не происходит активации системы и мобилизации центральных звеньев управления [5]. Следует отметить, что снижения среднесуточных показателей давления не наблюдается вовсе, а в первые дни после перелёта они даже подрастают а, значит, обеспечение потребностей гемодинамики в этот период обеспечивается сосудистым руслом.

Особое внимание, в этой связи, следует обратить на изменение показателей среднего динамического давления. У девушек показатели СДД и сразу после перелёта и на протяжении всего времени пребывания остаются значительно ниже исходного уровня. А высокие величины мезора и

амплитуды СДД, отражают запас энергии, необходимый для движения крови, определяемый прежде всего периферическим сопротивлением сосудов, т.е., при наличии нагрузок, компенсироваться потребности кровообращения будут преимущественно за счет сосудистой системы, а не сердца, что мы и видим в группе юношей. Ту же картину у них мы видели при анализе среднесуточных величин и размахов, так что говорит это скорее не о снижении, а о системном регуляторном смещении гемодинамической нагрузки в сторону сосудистого русла. Подтверждением такого смещения является, изменение вегетативного индекса Кердо, величина которого у юношей и до перелёта отражает преобладание парасимпатической активности, а после ещё больше смещается в сторону парасимпатикотонии. Такая вегетативная реакция является одним из основных тренировочных эффектов у высококвалифицированных спортсменов, она является результатом многолетних занятий спортом и, как мы и предполагали организм, таким образом, естественным путём «минимизирует» энерготраты, снижая эрготропные и усиливая трофотропные влияния вегетативной нервной системы.

Картина же, наблюдаемая в группе девушек, говорит, о том, что все перестройки системы гемодинамики являются результатом срочной адаптации, и прежде всего в системе вегетативной регуляции, что требует обязательного учета при организации тренировочного процесса, так как при изменении вегетативного тонуса изменяется и сам механизм реакции на нагрузку.

Причина такого положения дел не совсем понятна, тем более известно, что спортсменки, тренирующиеся в видах спорта, развивающих выносливость, имеют достаточно выраженное вагусное влияние на ритм сердца и с развитием тренированности это влияние усиливается [1]. Отчасти, такое состояние функциональных возможностей организма, может быть следствием просто утомления, и эти возможности организма могут быть восстановлены достаточно легко, в процессе грамотно построенного отдыха. Но следует обратить особое внимание на снижение амплитуды показателей гемодинамики поскольку именно амплитуда отражает состояние адаптационных возможностей организма. В этой связи не может не настораживать тот факт, что её снижение начинается уже к концу первой недели пребывания, а к концу третьей недели для всех показателей кроме СДД, снижение составляет 50 – 60%. Для восстановления адаптационных возможностей организма, в этом случае, отдыха может оказаться недостаточно и потребуются ряд специальных реабилитационных мероприятий.

Длительное нахождение в таких условиях может негативно сказаться на функциональных и адаптивных способностях организма спортсменок, что собственно и происходит. Уже к концу первой недели снижаются мезор и амплитуда частоты сердечных сокращений, к концу второй – падают показатели минутного объёма крови и пульсового давления. Можно считать, что функциональные и адаптационные возможности системы кровообращения к этому времени практически исчерпаны. Целесообразность дальнейшего пребывания в этих условиях оказывается под вопросом.

Единственным положительным моментом следует считать тот факт, что к концу третьей недели пребывания дальнейшего ухудшения ситуации не происходит, а по возвращении домой эти показатели гемодинамики быстро возвращаются к исходным (дополётным) величинам.

Литература:

1. Иорданская Ф. А. Морфофункциональные возможности женщин в процессе долговременной адаптации к нагрузкам современного спорта /Ф.А. Иорданская//Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 6. — с. 43-50.
2. Иорданская Ф.А. Особенности временной адаптации при перелетах на восток и запад, средства коррекции и профилактика десинхроноза /Ф.А. Иорданская// Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 8. - С.9-15.
3. Апокин В.В., Биоритмологический анализ изменения адаптационных возможностей организма спортсменок при длительных перелётах с востока на запад/ В.В. Апокин, А.А. Повзун, В.А. Родионов, О.А. Семёнова О. А. //Теория и практика физической культуры. – 2010 – № 11 – С. 95-101.
4. Повзун А.А. Изменение структуры биоритмов при длительных перелётах у спортсменов пловцов высокой квалификации/ А.А. Повзун, В.В. Апокин В.В// Теория и практика физической культуры. – 2012 – № 5 – С. 90-92.
5. Ежов С.Н. Хронорезистентность, биоритмы и функциональные резервы организма в фазах десинхроноза при временной адаптации/ С.Н. Ежов, С.Г. Кривошеков // Бюллетень СО РАМН, 14 (114), – 2004 – С. 77-83.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ В ВУЗЕ

Н.А.Ашихмина, старший преподаватель,
Пермский государственный национальный исследовательский университет,
г.Пермь, Россия

Систематически применяемые физкультура и спорт – это молодость, которая не зависит от возраста; это – старость без болезней, которую оживотворяет оптимизм; это-долголетие, которому способствует творческий трудовой подъем; это здоровье – самый большой источник красоты.

Аэробика – это разновидность физической тренировки, где специальное движение выполняется под музыку. Она оказывает укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствует снижению веса и коррекции фигуры [2]. Систематические занятия аэробикой не только позволяют повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, но и доставляют огромное удовольствие занимающимся.

Одним из наиболее популярных видов оздоровительной физической тренировки в России в последние годы становится так называемая американская аэробика, подразделяющаяся на различные направления: аэробика Hi/Lo, фанк, степ, салса, слайд и др. Стандартный класс (тренировочное занятие) длительностью 45-55 мин состоит, как правило, из следующих основных частей

а) подготовительной (warm up), часто разделяемой на две половины:

1 - разогревающую, во время которой используются элементы базовой техники невысокой координационной сложности;

2 - стретчинга - упражнений для растягивания мышц, без использования маховых и любых других резких и травмоопасных движений;

б) основной (aerobics+floor work), в которой также выделяются две части:

1 собственно аэробная тренировка, где используются различные гимнастические и танцевальные движения;

2 - так называемая партерная часть, содержащая силовые упражнения, выполняемые, как правило, сидя или лежа на полу;

в) заключительной (cool-down). В этой части используются плавные хореографические упражнения и стретч с целью физического и психологического расслабления.

Рассмотрим примеры вариантов построения занятий разной целевой направленности, предложенные К.Б. Андреасян. Следует оговориться, что подобная классификация уроков и уточнение их содержания предложены как вариант спортивно-прикладной подготовки. Автор выделяет следующие типы уроков [1].

Таблица 1

Классификация уроков по К.Б. Андреасян

Тип урока	Части урока	Длительность, мин.	Планируемая ЧСС, уд./мин.
Обучающий	Урок:	30 – 40	110 – 150
	Разминка	2 – 5	90 – 120
	Стретчинг	3 – 4	110 – 90
	Аэробная	12 – 25	130 – 150
	Заминка	2 – 5	90 – 100
Силовой	Урок:	35 – 40	110 – 150
	Разминка	2 – 5	90 – 120
	Стретчинг	3 – 4	100 – 150
	Калланетика	15 – 20	90 – 130
	Заминка	2 – 5	80 – 90
Ударный	Урок:	30 – 40	150 – 190
	Разминка	2 – 5	90 – 120
	Стретчинг	3 – 4	110 – 90
	Аэробная	10 – 15	130 – 150
	«Пиковая» аэробная	10 – 15	160 – 120
Танцевально-разогревающий	Заминка	2 – 5	до 110
	Урок:	15 – 20	до 110
	Разминка	2 – 5	90 – 120
	Танцевальная	7 – 12	140 – 180
	Заминка	2 – 5	до 110

Специфическая методика проведения занятий заключается в следующем:

Поточный (непрерывный) и серийно-поточный (с минимальными перерывами между различными упражнениями) методы проведения упражнений характерны для любого занятия аэробикой. При проведении занятий аэробикой широко используются специфические методы, обеспечивающие разнообразие (вариативность) танцевальных движений:

1. Метод музыкальной интерпретации.
2. Метод усложнения.
3. Метод сходства.
4. Метод блоков.
5. Метод «Калифорнийский стиль» [5].

Как указывалось выше, в оздоровительной аэробике также используют «интервальный» метод и метод «круговой» тренировки, суть которых заключается в чередовании упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп, и упражнений, развивающих аэробную выносливость. Применение их дает возможность обеспечить комплексное воздействие на организм занимающихся. Следует отметить, что необходимость осуществления обучения упражнениям без снижения интенсивности их выполнения предъявляет повышенные требования к профессиональной подготовленности тренера. В практической работе каждый специалист сталкивается с необходимостью использовать специальный язык — терминологию, приемы визуальной информации для контакта с занимающимися, для того, чтобы передать им информацию об упражнениях, не прерывая занятия, для исправления ошибок и поощрения занимающихся.

Все применяемые способы общения с занимающимися можно разделить в зависимости от их назначения на следующие группы:

- приемы обучения упражнениям и их проведению;
- приемы исправления ошибок;
- приемы регулирования нагрузки;
- приемы организации занимающихся.

В каждой из перечисленных групп существуют свои специфические способы, которыми хорошо должен владеть специалист в области физической культуры. Для инструкторов, ведущих занятия аэробикой, также предъявляются требования к знаниям этих приемов и умениям их правильно использовать. Часто в аэробике такие умения использовать указания и команды называются «кьюингом» (от английского слова «cue», переводимого как «указание, намек»). «Кьюинг» предполагает объединение (одновременное использование) словесных (вербальных) и визуальных (невербальных) приемов. Указания, даваемые тренером во время занятия, должны быть правильными по форме и четкими, то есть они должны быть построены на основе литературного языка. К сожалению, сейчас тренеры часто увлекаются использованием англоязычных словосочетаний, что снижает доступность информации для занимающихся. Инструкции для занимающихся должны использоваться правильно по времени (не нарушать ход урока), быть конкретными и точными, а также убедительными

В теории оздоровительной физической культуры, и аэробики в частности, еще не достаточно научно разработанных рекомендаций по сочетанию интенсивности нагрузки, зависящей от вариантов техники движений, для разных частей урока. С осторожностью нужно относиться и к увеличению компонентов тренировочного режима в занятиях (частоты и длительности занятий, интенсивности нагрузки). При увеличении одного из компонентов возникает необходимость временных корректировок в одном или обоих оставшихся компонентах [3].

Методические особенности проведения урока аэробики

1) безопасность аэробной тренировки подразумевает как правильный подбор упражнений и составление комплексов, так и соответствующую технику исполнения, в частности:

- при исполнении движений следует избегать резких движений баллистического характера;
- необходима смена работающего звена или направления движения через каждые 8 счетов;
- изменение амплитуды и мощности движения должно быть постепенным как в сторону увеличения, так и уменьшения;

2) новые движения или способы перемещений должны выполняться в медленном темпе или даже имитироваться;

3) для облегчения выполнения эффективно использование сопровождающих команд и подсказок словом и действием — показом;

4) технически правильное освоение отдельных движений и их объединение в комплексы;

5) на начальных этапах занятий следует составлять комплексы в соответствии с возможностями занимающихся, на последующих этапах, при достаточно совершенном владении арсеналом упражнений, возможен свободный выбор движений инструктором по ходу занятия;

6) подбор музыкальных произведений и музыкальное оформление занятий должны соответствовать характеру и возрастным особенностям занимающихся, отвечать ритмичности произведения, используемого для аккомпанемента. Занятия оздоровительной аэробикой воздействуют на соматическую и психическую сферы человека, повышают бодрость и способствуют приобретению уверенности в своих возможностях.

Литература:

1. Андрисян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 с.
2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. М.: Олимпия-Пресс, 2001. 64 с.
3. Крючек Е.С., Кудашова Л.Г., Малышева О.М. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учеб. пособие. СПб., 1994. 59 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физической культуры. М., 1991. 543 с.
5. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях по базовой танцевальной аэробике // Теория и практика физической культуры. 1997. № 5. С. 39—42.
6. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по персональному тренингу / Федерация аэробики России. М., 1996. 64 с.
7. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тривант; Троицк, 1997. 48 с.
8. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие. М., 2000. 74 с.
9. Филиппова Ю.С. Оздоровительная аэробика. Новосибирск, 1995. 40 с.
10. Френсис Л. Методика преподавания оздоровительной аэробики. М.: Национальная школа аэробики, 1992. 46 с.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ «ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ» И ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ РАЗНЫХ КАТЕГОРИЙ УЧАЩИХСЯ

Л.С. Базанова, педагог-организатор

МАОУ ДОД «Детско-юношеский центр им. В. Соломина», г. Пермь, Россия

Спортивные массовые мероприятия являются формой социокультурной деятельности, имеют свои особенности и направлены на реализацию следующих целей:

- пропаганду двигательной активности, физической культуры и здорового образа жизни, развития и укрепления массового спорта, развития творческого потенциала участников;
- вовлечение широкой аудитории в разнообразные виды и способы развития и проведения спортивного досуга.

Стимулируя активность занятий спортом, направленность к спортивным достижениям, спортивные массовые мероприятия являются способом воздействия общества на формирование человека.

Детско-юношеский центр им. В. Соломина организует спортивно-массовые мероприятия «Дни Здоровья» для разных категорий детей и подростков:

- учащихся, посещающих спортивные объединения нашего образовательного учреждения (юных спортсменов);
- учащихся, отдыхающих в летних лагерях с дневным пребыванием на базе школ Мотовилихинского района (не организованных в спортивные секции).

Стартовые возможности и отношение к спорту учащихся этих двух категорий различны. Поэтому при организации спортивно – массовых мероприятий нами во главу угла ставятся следующие позиции:

- уровень общефизической подготовленности детей;
- уровень самодисциплины и понимания требований техники безопасности;

Покажем организационные основы проведения «Дней здоровья» для указанных выше категорий учащихся.

Физкультурно-спортивный отдел детско-юношеского центра имени Василия Соломина объединяет 1081 учащихся, занимающихся по различным спортивным направлениям, в том числе: хоккей, футбол, горнолыжный спорт, баскетбол, волейбол, атлетизм, настольный теннис, карате, бокс, дзюдо, самбо, рукопашный бой, ОФП, акробатика с элементами гимнастики. Учащиеся

занимаются с педагогами дополнительного образования на базе 4-х детских клубов, средних общеобразовательных школ. В спортивные объединения принимают детей и подростков, имеющих допуск врача к занятиям и заявление от родителей. Каждое направление имеет свою специфику: развивает спектр специальных физических умений, востребованных конкретным видом спорта и призванных обеспечивать рост спортивных достижений учащихся.

Но есть одна составляющая в работе каждой спортивной секции, которая объединяет все спортивные направления - *это общефизическая подготовка* - важнейшая основа здоровья детей и их спортивных достижений.

Придать особое, универсальное значение общефизической подготовке - с одной стороны, и привлечь детей к активному, здоровому отдыху - с другой, помогают нам «Дни здоровья», которые проходят в природном окружении и становятся традиционными в ДЮОЦ в разные сезоны года.

Какие организационно-методические идеи мы взяли за основу организации этих массовых мероприятий? Обозначим их тезисно:

- день здоровья - активный отдых для учащихся;

- день здоровья - массовое мероприятие, направленное на максимальную реализацию физических и духовных возможностей каждого учащегося, групп и команд, демонстрацию и сопоставление уровня спортивной подготовленности в условиях неантогонистического соперничества специфического для вида спорта;

- день здоровья - это праздник, включающий развлечения, преодолевающий каждодневную обыденность, имеющий в своем содержании не только игры, но и сюрпризы;

- день здоровья организуется так, чтобы раскрыть в той или иной форме творческие возможности каждого учащегося в физической подготовке, создать условия для самостраховки, проверки силы, ловкости, упорства, условия для самоутверждения детей среди сверстников;

- содержание мероприятия продумывается так, чтобы самоуправление и дисциплина стали важными сплачивающими моментами для всех присутствующих и каждый ребенок смог осознать нужность своему коллективу;

- структура мероприятия продумывается так, чтобы было разумное общение старших и младших ребят;

- в организации мероприятия могут иметь место предварительные домашние задания

«Дни здоровья» проводятся на лыжной базе «Динамо», стадионе «Молот» или на базе спортивных сооружений школы. Для каждой возрастной группы предусмотрен свой кросс, своя полоса препятствий из 8 – 12 этапов, своя степень сложности с соответствующим инструктажем.

На всех этапах работают педагоги дополнительного образования, прошедшие инструктаж по технике безопасности. Прежде чем приступить к прохождению этапов, команда подтверждает своё понимание задачи и требование техники безопасности.

Каждый этап имеет свое краткое название, которое отражает содержание деятельности. Так, для младшей возрастной группы (1-4 классы) полоса препятствий представлена этапами: «Шагоход», «Шкуродер», «Паутина», «Забей гол», «Квадраты», «9 ног», «Попади в цель», «Охота», «Хоккей».

Все этапы требуют мобилизации физических и умственных усилий детей

Для средней возрастной группы юных спортсменов (5-6 классы) наряду с некоторыми из приведенных этапов в полосу препятствий включаются новые: «Бабочка», «Маятник», «Параллельные перила», «Тропа».

В полосе препятствий старшей возрастной группы (8-11 классы) к перечисленным этапам добавляются «Лаз» и «Виадук». Все этапы с использованием веревок готовят к работе наши специалисты по скалолазанию. Именно эти этапы и пользуются самой большой популярностью у детей, так как они востребуют не только общефизическую подготовку учащихся, но и вносят элемент экстрима.

Заключительным этапом работы каждой возрастной группы становится перетягивание каната.

Торжественное награждение команд-участников «Дня здоровья» детально продумывается, в итоге все команды бывают отмечены.

Мероприятие «День здоровья» для юных спортсменов «ДЮОЦ им. В. Соломина» становится активным отдыхом, позволяющим проявить свою общефизическую подготовку, сплоченность, готовность к достижению успеха.

Организация и проведение «Дней здоровья» для учащихся, отдыхающих в летних лагерях с дневным пребыванием имеет некоторые отличия. Они касаются не столько содержания этапов, сколько особенностей подготовки к проведению мероприятия.

В летних лагерях отдыхают дети разного состояния здоровья, в том числе учащиеся подготовительной и специальной групп, которые по требованиям техники безопасности к спортивным соревнованиям не допускаются.

В связи с этим мы рекомендуем педагогам-руководителям школьных команд осуществлять три направления подготовки к «Дню здоровья», готовить:

1. Группу участников спортивных соревнований и игр;
2. Группу конкурсантов «Парад творчества» (мини-викторина для соперников по спортивной тематике; демонстрация олимпийских видов спорта; словесный портрет выдающегося спортсмена и др.)
3. Группу активных болельщиков, подготавливающих интересные, яркие плакаты и слоганы.

В школы участники спортивного праздника высылаются положение о «Дне здоровье», в котором включен пункт о необходимости проведения с детьми вводного инструктажа по технике безопасности.

Кроме того, мы готовим и свою листовку-рекомендацию в популярной форме отражающую позиции техники безопасности.

Она начинается доброжелательным обращением:

Дорогой друг!
Если хочешь преуспеть,
не уронить команды честь,
ты безопасность соблюдай,
Ты нигде не нарушай!

1. Начинать и заканчивать соревнование только по сигналу судьи. Выполнять все команды, подаваемые судьей соревнования.

2. Имей спортивную форму, обувь, соответствующие погодным условиям.

3. Полностью выполняй перед соревнованием предлагаемую разминку.

4. Избегай столкновений с другими участниками соревнований, не допускай толчков и ударов по их рукам и ногам.

5. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травм.

6. При возникновении неисправности в работе инвентаря, сообщить об этом судьей соревнования.

7. При плохом самочувствии прекратить участие в соревновании и сообщить об этом судьей соревнования.

8. При получении травмы немедленно сообщить об этом судьей соревнования, руководителю команды для оказания первой медицинской помощи.

9. Старайся убрать в отведенное место инвентарь и оборудование, убрать за собой мусор.

10. По окончании соревнования необходимо тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Готовность участников спортивных соревнований выполнять эти рекомендации и требования проверяются на старте праздника.

Таким образом, содержание мероприятия, а так же требования дисциплины и выполнение правил техники безопасности обеспечивают ситуацию успеха, активный отдых для всех участников массового спортивного мероприятия, содействуют популяризации спорта и здорового образа жизни.

Проведение «Дней здоровья» в той или иной форме требуют от организаторов больших усилий, но позволяют сделать отдых детей активным и по-настоящему радостным.

АСПЕКТЫ ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПРИ НИЗКОМ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ У МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН

В.М. Баев, доктор медицинский наук, профессор,
С.А. Шмелева, кандидат медицинских наук, доцент,
Е.Н. Кудрявцева, аспирант

Пермская государственная медицинская академия им. ак. Е.А.Вагнера, г. Пермь, Россия

Введение. Низкое артериальное давление (НАД) выявляется у молодых женщин в 7,2% случаев днем при однократном измерении, при суточном мониторинге этот процент достигает 56 [5,16]. При этом молодые женщины в 1,5-2 раза чаще, чем женщины с нормальным артериальным давлением, жалуются на снижение концентрации внимания (36%); слабость и утомляемость по утрам

(35%); апатию (27%) и диспептические явления (22%) [8]. Анализ аспектов психосоциальной адаптации у молодых женщин с низким кровяным давлением также представляет интерес для клинической практики [7,10,11]. Знания о состоянии психосоциальной сферы и качества жизни у женщин с НАД помогут практикующим врачам верно оценивать жалобы и психологическое состояние, давать рекомендации по сохранению здоровья и нормализации психосоциальной адаптации.

Материалы и методы. Для оценки психосоциальной адаптации у молодых женщин с НАД обследовано 1264 женщины Пермских ВУЗов г. в возрасте от 18 до 35 лет перед допуском к спортивным занятиям. Диагноз подтверждался медицинской документацией студенческой поликлиники ПГМА после исключения вторичной артериальной гипотензии. Критерии исключения: наличие признаков дисплазии соединительной ткани, наркомания, онкологические заболевания, сахарный диабет, гипотиреоз, надпочечниковая недостаточность, коллагенозы, врожденные заболевания сердца и сосудов, оперированное сердце, острая респираторно-вирусная инфекция, беременность. По результатам обследования были сформированы 2 группы - тестовая (69 человек с НАД) и контрольная (с нормальным систолическим давлением – 35 человек). НАД определяли как уровень систолического артериального давления (САД) в диапазоне 61-99 мм рт.ст. Нормальное САД определяли как уровень 120-129 мм рт. ст [12,14]. Уровень АД оценивали по результатам трехкратного измерения на плече тонометром A&D UA-777 (AGD Company Ltd., Япония).

Оценка психосоциального здоровья проводилась по специально разработанной авторами анкете. Социальная адаптация оценивалась с использованием «Шкалы социальной поддержки» (MSPSS), которая позволяла оценивать эффективность и адекватность поддержки по трем аспектам – «семья», «друзья», «значимые другие». Она включала в себя 12 пунктов утверждений. За каждый положительный ответ «Да» начислялся 1 балл [4]. Оценку качества жизни проводили с помощью русскоязычной версии вопросника «Полевые испытания вопросника WHOQOL-BREF (Версия «Сентябрь-1996)», представленной региональным исследовательским центром ВОЗ в РФ. Статистический анализ проводили с помощью Statistica 6.1» (серийный номер AXXR912E53722FA, StatSoft-Russia, 2009). Различия между группами оценивали с помощью критерия Манна Уитни и критерия Z. Достоверность определяли при $p < 0,05$.

Результаты. Оценка качества жизни показала, что каждая группа женщин имеет высокий уровень качества жизни. Однако, выявлены значительные различия в сфере «Окружающей среды». Состояние сферы окружающей жизни отражали вопросы о физической безопасности и защищенности, привлекательности места проживания, финансовых ресурсах, возможностей для приобретения новой информации и навыков, доступность и качество медицинской помощи, транспорт, возможности для отдыха. Женщины тестовой группы достоверно ниже оценивали свое качество жизни в сфере окружающей среды. Достоверна разница была получена при оценке ответов на следующие вопросы: “Насколько Вы довольны своей жизнью?”, “Достаточно ли у Вас энергии для повседневной жизни?”, “Насколько Вы удовлетворены доступностью медицинского обслуживания для Вас?”, “Как часто у Вас были отрицательные переживания, например, плохое настроение, отчаяние, тревога, депрессия?”. Женщины из тестовой группы менее довольны своей жизнью, чем женщины с нормальным артериальным давлением. Чаще испытывают дефицит энергии в повседневной деятельности. Женщины с НАД менее удовлетворены доступностью медицинского обслуживания, чем их сверстницы с нормальным АД. Чаще женщины тестовой группы испытывают отрицательные переживания, в отличие от женщин контрольной группы, которые ответили на этот вопрос как «Изредка». Таким образом, по данным нашего исследования женщины тестовой группы имели достоверное снижение качества жизни в сфере «Окружающей среды».

Для современного общества характерны изменения социальных процессов, разрушение сложившейся жизненных стереотипов, привычной социальной среды для большинства людей. Все это создает угрозу благополучию, а иногда и здоровью человека. Повышает требования к адаптационным ресурсам человека, и увеличивают роль психосоциальных факторов в возникновении нарушений здоровья. Под психосоциальными факторами, как правило, подразумевают набор социальных и психических характеристик, имеющих отношение к здоровью индивида [1,13]. По мнению Т. Миллона, необходимо говорить о нарушении адаптации личности, если индивид не способен гибко взаимодействовать с окружающими и обычные действия и впечатления приводят к дискомфорту [15].

Качество жизни становится в настоящее время значимым показателем вызванных в организме человека болезненных изменений [9]. Оно рассматривается как интегральная характеристика физического, психического и социального функционирования здорового и больного человека,

основанная на его субъективном восприятии [2]. Качеству жизни, являющемся составным компонентом психосоциальной адаптации личности, отводится ведущая роль в плане субъективной оценки роли личностных и средовых факторов условного благополучия либо неблагополучия, поскольку именно переживания и личностный смысл значимого события (болезни) влияют на поведение и взаимодействие пациентов с другими людьми.

В нашей работе мы выявили, что самые частые жалобы, предъявляемые молодыми женщинами с низкими цифрами АД, связаны с нарушением психосоциальной адаптации. 51% женщин отмечали повышенную умственную утомляемость во время занятий, 48% имели хронические заболевания, у 41% женщин были врачебные ограничения для занятий по физической подготовке, 33% женщин с НАД испытывали трудности с обучением. Данные результаты совпадают с мнением другими исследователями, выявивших аналогичные жалобы. Например, И. Долгова и А. Стародубцев в своем исследовании дали нейропсихологическую характеристику пациентов с идиопатической артериальной гипотензией. Среди ведущих симптомов так же были жалобы на снижение работоспособности, повышенную утомляемость, общую слабость, апатию – у 73,3% женщин; снижение памяти, концентрации внимания – у 66,6%; повышенную раздражительность, чувство беспокойства, тревоги – у 48,8% [3].

Качество жизни у молодых женщин также изучала Найданова Т. А. [6]. Она отмечает, что у пациенток с артериальной гипотензией страдает качество жизни, они «никогда не чувствуют себя здоровыми», хотя с позиций клинко-патогенетической значимости данное заболевание вряд ли можно характеризовать как инвалидизирующее. Качество жизни молодых женщин с первичной артериальной гипотензией значительно отличалось от такового у практически здоровых лиц того же пола и возраста. При гипотонии женщины отмечают снижение физической и социальной активности из-за больших ограничений повседневной деятельности физическими и эмоциональными проблемами. А. Rosengren с коллегами установил, что низкое систолическое давление у мужчин 50 лет коррелировало с низким уровнем благополучия в социальной области (работа, семья, финансовое положение, жилье), а низкое диастолическое давление ассоциировалось с низкой оценкой благополучия в психической и физической сфере [17].

Выводы. У молодых женщин с НАД нарушается психосоциальная адаптация и снижается качество жизни преимущественно в сфере окружающей среды.

Литература:

1. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека/ Ф.Б.Березин // Л., 1988;- 76с.
2. Вассерман, Л.И. Медицинская психодиагностика. Теория, практика и обучение/ Л.И. Вассерман, О.Ю. Щелкова// М.: Academia, 2004.-734 с.
3. Долгова, И., Клинико-нейропсихологическая характеристика пациентов с артериальной гипотензией/ И.Долгова, А. Стародубцев//Врач .- 2010. - №9. - С 40-42.
4. Карвасарский, Б.Д. Клиническая психология/ Б.Д. Карварский//Учебник. - М., 2004. – 536 с.
5. Кудрявцева Е.Н. Параметры артериального давления у девушек-студенток/Е.Н.Кудрявцева//Пермь: Сборник научных работ молодых ученых. ГБОУ ВПО ПГМА им. ак. Е.А. Вагнера Минздрава РФ. Пермь, 2013. - с.59;
6. Найданова, Т. А. Первичная артериальная гипотензия у молодых женщин: качество жизни, функциональное состояние эндотелия и эффективность препаратов группы Геримакс: автореф. дис. ...канд. мед. наук./ Т.А.Найданова – М., 2007.- 57 с.
7. Baev, V.M. Self-Rating of Mental Status and Depression; Autonomic Nervous System Disbalance in Young Women with Low Blood Pressure/ V.M. Baev, I.P. Koryukina, E.N. Kudryavtseva [et al.] // World J. of Medical Sciences.- 2013. – Vol. 8 (4). - P. 382- 386.
8. Baev, V.M. Low Blood Pressure in Young Women: Poor Concentration, Apathyacute Morning Weakness and Dyspeptic Symptoms/ V.M. Baev, I.P. Koryukina, E.N. Kudryavtseva [et al.] // Middle-East J. of Scientific Research. - 2013. - Vol. 14(4). - P. 476-479.
9. Cote I. Health-Related Quality-of-Life measurement in Hypertension. A Review of randomized controlled drug trials Text/ Я. Cote, J.-P. Gregorie, J. Moisan //Pharmacoeconomics .-2000.- V.18(5) .- P. 435-450.
10. Duschek, S. Antriebsschwäche und beeinträchtigte Hirnleistungen: neue Perspektiven zum chronischen niedrigen Blutdruck/ S Duschek, R. Schandry//Deutsche Medizinische Wochenschrift, - 2006. - Vol. 131- P. 272–277.
11. Duschek, S. Subjektive Beschwerden und cognitive Minderleistungen bei essenzieller Hypotonie/ S Duschek, R. Schandry//Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin, - 2005.- Vol. 26(5) – P. 31
12. Guidelines for the management of arterial hypertension// J Hypertens.-2007 - Vol. 25 . – P. 1105–1187.
13. Levi, L. Work and Wellbeing: An Agenda for the 1990/ L. Levi, G. P. Keita, S. L. Sauter// H., 1992 .
14. Maasova, D. Systemic arterial hypotension./ D. Maasova// Pathophysiology, Ed. Hulin I, 6th edition, Slovak Academic Press, Bratislava, 1997. – P. 169-171.
15. Millon, T. Disorders of Personality/ T. Millon//DSM-3: Axis 2. New York City, 1981. - 458 p.

16. Owens, P.E, Arterial hypotension: prevalence of low blood pressure in the general population using ambulatory blood pressure monitoring/Owens, P.E, S. P. Lyons and E.T. O'Brien // [Journal of Human Hypertension](#). – 2000. - № 14. – P.243-247.
17. Rosengren, A. Low blood pressure and self-perceived well-being in middle aged men/ A. Rosengren, G. Tibblin and, L. Wilhelmsen// *British Medical Journal*. – 1993. - Vol 306. – P. 243-246.

КАРДИОРЕСПИРАТОРНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ У СТУДЕНТОВ С НИЗКИМ АРТЕРИАЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ

В.М. Баев, доктор медицинских наук, профессор,

Е.Н. Кудрявцева, аспирант,

Пермская государственная медицинская академия им. ак. Е.А.Вагнера, г. Пермь, Россия

Введение. Низкое артериальное давление (НАД), особенно у молодых у людей, остается малоизученной медицинской проблемой [8]. До 30% молодых женщин с НАД отмечают у себя сниженную способность к физической работе [7]. Проведенные ранее исследования показали объективное снижение переносимости физической нагрузки у лиц с НАД по сравнению с нормальным систолическим давлением [2]. Но кардиореспираторная выносливость (КРВ) при НАД остается не исследованной. Нет данных не только о случаях снижения КРВ, как объективного параметра переносимости физической нагрузки у лиц с НАД, но и нет данных о влиянии автономной нервной системы (АНС) на уровень КРВ. Нам представляется эта проблема очень важной, если учитывать симпатическое преобладание АНС при НАД [6]. Ответы на данные вопросы помогут практикующим врачам в оценке клинической картины НАД и разработке эффективных программ реабилитации.

Цель исследования – исследовать КРВ и оценить ее зависимость КРВ от особенностей регуляции АНС у молодых женщин с НАД.

Материал и методы исследования. Область исследования – артериальная гипотензия. Предмет исследования – КРВ и связь параметров АНС с уровнем КРВ. Критерии включения: женский пол, возраст от 18 до 35 лет, низкое систолическое и нормальное систолическое артериальное давление. Критерии исключения: наличие признаков дисплазии соединительной ткани, наркомания, онкологические заболевания, анемии, сахарный диабет, гипотиреоз, надпочечниковая недостаточность, коллагенозы, врожденные заболевания сердца и сосудов, оперированное сердце, острая респираторно-вирусная инфекция, беременность. Тип исследования – одномоментный. Обследование проводилось при осмотре студентов Пермских ВУЗов перед допуском к спортивным занятиям. САД в диапазоне 120-129 мм рт. ст. определяли как нормальное [3]. САД в диапазоне 61-99 мм рт. ст. оценивали как низкое [4, 5]. Уровень САД, ДАД и ЧСС оценивали по средней величине после двукратного измерения на правом плече в положении сидя, предплечье на столе, тонометром A&D UA-777 (AGD Company Ltd., Япония, 2012).

КРВ исследовали с помощью теста Руффьера, результатом которого был расчет индекса (IR) по формуле: $IR = [(P_0 + P_1 + P_2) - 200] / 10$, где P_0 – исходный пульс после 5-минутного отдыха в положении сидя, P_1 – пульс в положении стоя после 20 приседаний за 30 секунд, P_2 – пульс в положении сидя после отдыха в течение 1 минуты [12, 15]. Уровень IR определяли по специальной шкале: от 0 до 5 баллов – отличный результат; от 5- до 10: результат хороший; от 10 – до 15: результат средний; выше 15: низкий результат [10]. IR в 10 баллов и выше мы считали как снижение КРВ. Преобладание симпатического или парасимпатического отдела АНС определяли по вегетативному индексу Kérdö I. (V.I.) в состоянии покоя: $V.I. = (1 - d/p) * 100$. Где d – диастолическое артериальное давление, p – пульс [13]. Положительные значения индекса трактовали как преобладание симпатического отдела АНС, отрицательные – парасимпатического. В нашем исследовании положительные значения V.I. включали также 0. Возраст оценивали по медицинским документам. План и дизайн исследования одобрен этическим комитетом академии (протокол № 74). Лица, допущенные к обследованию, дали письменное согласие на участие в настоящем исследовании. Статистический анализ провели с использованием критерия Манна-Уитни, X^2 и Frank Wilcoxon [1].

Результаты. Обследовано 1264 молодых женщин, занимающихся физкультурой в рамках учебного процесса, из числа которых были сформированы 2 группы – тестовая (с низким САД, $n=69$) и контрольная (с нормальным САД, $n=35$). Медиана возраста женщин тестовой группы составила 19 (18-20) лет, контрольной 19 (18-20) лет, $p=0,46$.

IR в группах не различался и в среднем соответствовал «хорошему результату». В тестовой группе медиана IR составила 6 (25% - 4; 75% - 8) баллов, в контрольной – 7 (25% -5; 75% - 9) баллов, при $p=0,06$. Снижение КРВ (10 и выше баллов по IR) в тестовой группе было зарегистрировано у 10 человек (14,5%), в контрольной – у 5 человек (17%) при $p=0,69$. В тестовой группе «отличный результат» КРВ регистрировали у 29 человек (42%), что не отличается от данных контрольной группы – 8 человек (23%) при $p=0,09$. «Низкий результат» КРВ (15 и более баллов) у женщин тестовой и контрольной групп не был зарегистрирован.

Нами проведен сравнительный анализ пульса и АД в процессе выполнения теста Руффьера (табл. 1). Между двумя группами выявлено различие САД и ДАД не только исходно, но и после нагрузки и через 1 минуту отдыха.

Таблица 1

Сравнение показателей, определяющих уровень теста Руффьера, в тестовой и контрольной группах

	Тестовая группа (n=69)	Контрольная группа (n=35)	P
	M (25%-75%)		
Пульс в покое (ударов в мин)	74 (70-81)	76 (72-83)	0,27
Пульс после нагрузки (ударов в мин)	107 (96-114)	105 (96-123)	0,42
Пульс через 1 мин сидя (ударов в мин)	76 (68-82)	76 (70-84)	0,83
САД в покое (мм рт.ст.)	98 (96-99)	123 (121-126)	0,001
ДАД в покое (мм рт.ст.)	65 (60-70)	74 (69-80)	0,001
САД после нагрузки (мм рт.ст.)	115 (108-122)	131 (123-139)	0,001
ДАД после нагрузки (мм рт.ст.)	72 (70-78)	84 (81-87)	0,001
САД через 1 мин сидя (мм рт.ст.)	105 (97-109)	118 (110-122)	0,001
ДАД через 1 мин сидя (мм рт.ст.)	67 (62-71)	76 (70-81)	0,001

Нами было проведено попарное сравнение исходного и конечного показателей теста Руффьера в каждой из групп. В тестовой группе САД и ДАД имели различие исходно и через 1 минуту после отдыха ($p=0,000$ и $p=0,004$ соответственно), а в контрольной группе – только САД ($p=0,000$). Таким образом, у одного и того же человека через 1 минуту отдыха после выполнения теста Руффьера ДАД в контрольной группе вернулся к исходному значению, а в тестовой не вернулся.

62 женщин (90%) тестовой группы имел показатель V.I. 0 и выше, в контрольной – 20 человек (57%), $p=0,000$. Таким образом, анализ вегетативного индекса показал, что в тестовой группе чаще наблюдается преобладание симпатического отдела АНС, чем в контрольной группе. Описательная статистика показала, что в тестовой группе Медиана V.I. составила +13 (25% - +5; 75% - +20), что так же достоверно выше, чем в контрольной группе - Медиана +1 (25% - -5; 75% - +15), при $p=0,001$. В тестовой группе была выявлена ассоциация между преобладанием тонуса вегетативной нервной системы и индексом IR (табл. 2). При преобладании парасимпатического тонуса АНС наблюдается более высокая КРВ.

Таблица 2

Кардиреспираторная выносливость в зависимости от величины V.I. в тестовой и контрольной группе

	Преобладание парасимпатического тонуса (V.I. менее 0)	Преобладание симпатического тонуса (V.I. 0 и более)	P
IR (баллы) тестовая группа (n=69); M (25%-75%)	3 (1-5); n=8	6 (4-8); n=61	0,014
IR (баллы) контрольная группа (n=35); M (25%-75%)	7 (3-7); n=15	7 (6-9); n=20	0,09

В тестовой группе «отличный результат» IR при преобладании симпатического отдела АНС регистрировался достоверно реже – 39% (24 случая из 61), чем при парасимпатическом преобладании - 88% (7 человек из 8), при $p=0,025$. В тестовой группе снижение КРВ (IR 10 и выше) при симпатической активации регистрировали в 14,5% (10 случаев), что достоверно чаще, чем при парасимпатической - 0 случаев, при $p=0,003$. В контрольной группе было снижение КРВ (IR 10 и

выше) выявлено при симпатической активации (IR 0 и более) в 14% (5 случаев), что достоверно чаще, чем при парасимпатической (IR менее 0) – 5% (1 случай) при $p=0,381$. Таким образом, достоверное снижение КРВ у женщин тестовой группы связано с преобладанием симпатического отдела АНС. Лучшая КРВ у женщин тестовой группы регистрируется при признаках активации парасимпатического отдела АНС.

Обсуждение. В ранее выполненных работах приводятся результаты, противоречащие результатам нашего исследования. Калгин В.В. в группе из 266 молодых мужчин и женщин (возраст от 16-21 год) с артериальной гипотензией (среднее САД $89,6 \pm 0,5$ мм рт.ст.) выявил более низкие величины работоспособности, оцениваемые по величине PWC170 и показателю максимального потребления кислорода. Данный результат исследователи объясняют более низким уровнем аэробной производительности при артериальной гипотензии [1]. Senitko A.N. с соавторами определяли механизмы снижения артериального давления после выполнения пробы с физической нагрузкой у 16 человек с сидячим образом жизни и 16 физически тренированных лиц. При одинаковом снижении уровня давления после нагрузки, механизмы снижения оказались различные – при сидячем образе жизни снижение обусловлено вазодилатацией, а у тренированных лиц снижение давления связано со снижением сердечного выброса [16]. Но в нашем исследовании эти результаты не подтвердились. Отсутствие различий в оценке КРВ между группами молодых женщин с низким и нормальным артериальным давлением, при наличии жалоб на плохую переносимость физической нагрузки, может быть связано в большей степени с ухудшением вегетативных и нейропсихологических функций, повышенной чувствительностью к собственным ощущениям, чем с нарушением системного кровообращения [4, 5]. Можно предположить, что нами различий не найдено по причине неоднородности женщин с низким артериальным давлением по механизмам регуляции сердечно-сосудистой системы и по влиянию вегетативных отделов нервной системы, что требует дальнейших исследований [13]. У лиц с нормальным артериальным давлением после физической нагрузки регистрируется снижение АД, как оптимальная реакция сердечно-сосудистой системы [11]. При низком артериальном давлении после физической нагрузки регистрируется более высокая частота сердечных сокращений и высокое периферическое сопротивление сосудов, чем у людей с нормальным давлением, у которых данные показатели вернулись к исходному уровню [2]. В нашем исследовании выявлено, что у женщин с НАД после 1 минуты отдыха, САД и ДАД продолжают оставаться высокими относительно исходного давления, в отличие от женщин с нормальным давлением. Это указывает на замедление восстановления сердечно-сосудистой системы в ответ на физическое напряжение. Полученный результат может быть ведущей причиной ухудшения самочувствия молодых женщин с НАД. Плохое самочувствие может быть обусловлено не только в период нагрузки, сколько после него.

В поиске ответов на гипотезу о влиянии АНС на КРВ, мы изучили молодых женщин с НАД на предмет неоднородности регуляции, прежде всего со стороны симпатического и парасимпатического отделов АНС. Известно, что одной из основных причин НАД является влияние АНС [8, 9]. Однако результаты таких исследований учитывали усредненные параметры у лиц с НАД. Результаты нашего исследования показали, что молодые женщины с НАД представляют собой неоднородную группу по активности АНС. У части пациентов было преобладание симпатического, у других – парасимпатического. Снижение КРВ при симпатикотонии у молодых женщин с НАД мы рассматриваем как снижение адекватной реакции сердечно-сосудистой системы на ее стимуляцию физической нагрузкой. Трудно объяснить снижение КРВ у молодых женщин с НАД только за счет преобладания симпатического отдела АНС. Ведь при активации симпатического отдела АНС у здорового человека отмечается нарастание частоты сердечных сокращений, минутного объема сердца, увеличение кровоснабжения скелетной мускулатуры, головного мозга и т.д., что направлено на адаптацию к нагрузке [13]. Но при сочетании НАД и стимуляции симпатического отдела АНС отсутствует адекватная реакция со стороны сердечно-сосудистой системы, что не обеспечивает кровообращение на должном уровне.

Выводы.

1. Молодые женщины с низким САД, занимающиеся физкультурой в рамках учебного процесса, имеют также более низкие САД и ДАД при физической нагрузке и после 1 минуты отдыха. Особенностью молодых женщин с низким САД является то, что через 1 минуту отдыха после выполнения теста Руффьера ДАД к исходному значению не возвращается.

2. У молодых женщин с низким САД чаще, чем при нормальном САД, наблюдается преобладание симпатического отдела АНС, которое ассоциируется со снижением КРВ (IR 10 и выше).

Литература:

1. Гланц, С. Медико-биологическая статистика / С. Гланц // М.: Практика, 1999.— 459 с.
2. Калгин, В.В. **Артериальная гипотензия** у лиц юношеского возраста, критерии оценки здоровья: автореф. дис. канд. мед. наук/ В.В. Калгин.- Архангельск, 2005. -18 с.
3. 2007 Guidelines for the Management of Arterial Hypertension. The Task Force for the management of Arterial Hypertension of the European Society of Hypertension and of the European Society of Cardiology (ESC) // European Heart J. – 2007. – Vol.28. - P.1462–1536.
4. Baev, V.M. Self-Rating of Mental Status and Depression; Autonomic Nervous System Disbalance in Young Women with Low Blood Pressure/ V.M. Baev., I.P. Koryukina , E.N. Kudryavtseva [et al.] // World J. of Medical Sciences. - 2013. - Vol. 8 - 4. - P. 382-386.
5. Baev, V.M. High Mean Blood Flow Velocity and the Level of Peripheral Resistance in the Common Carotid Artery in Young Women with Low Blood Pressure/ V.M. Baev, I.P. Koryukina, E.N. Kudryavtseva [et al.] // World Applied Sciences J.- 2014. - Vol. 30 (2). - P. 199-202.
6. Baev, V.M. Self-Rating of Mental Status and Depression; Autonomic Nervous System Disbalance in Young Women with Low Blood Pressure./ V.M. Baev, I.P. Koryukina, E.N. Kudryavtseva [et al.] // World J. of Medical Sciences.- 2013. – Vol. 8 (4). - P. 382-386.
7. Baev V.M. Low Blood Pressure in Young Women: Poor Concentration, Apathyacute Morning Weakness and Dyspeptic Symptoms/ V.M. Baev, I.P. Koryukina, E.N. Kudryavtseva [et al.] // Middle-East J. of Scientific Research. - 2013. - Vol. 14(4). - P. 476-479.
8. Calkins H., Zipes D.P. Hypotension and syncope. Eds Bonow R.O., Mann D.L., Zipes D.P., Libby P. Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine. 9th ed. Philadelphia, Pa: Saunders Elsevier. 2011.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ОНТОГЕНЕЗА ЧЕЛОВЕКА

В.К. Бальсевич, доктор биологических наук, профессор

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма,
г.Москва, Россия

Кинезиологический потенциал человека в своей совокупности представляет единый комплекс многообразных физических качеств, моторных способностей и адаптационных возможностей человека, реализуемый в движениях, действиях и рабочих операциях. Развитие кинезиологического потенциала происходит в течение всей жизни человека. В этом процессе, как показали результаты наших исследований и работы других авторов, можно выделить по крайней мере три крупных этапа. Первый – этап интенсивного развития двигательной функции и формирующихся на ее основе физических качеств и моторных способностей. Второй – этап относительно медленного снижения уровня кинезиологического потенциала – начало обратного развития физических и моторных способностей. Третий – этап инволюции двигательной функции, постепенного или быстрого снижения уровня физических возможностей человека пожилого или преклонного возраста.

Несмотря на существенные различия в уровне кинезиологического потенциала людей разного возраста, он тем не менее характеризуется общим, присущим всем периодам жизни, свойством двигательной функции человека. Это свойство состоит в способности двигательной функции к адаптации, к развитию. Последнее не всегда однонаправленно и не в равной мере интенсивно для всех периодов индивидуальной эволюции человека, но всегда обеспечивает в большей или меньшей степени необходимый баланс соотношения требований среды, внутреннего состояния организма и его физических возможностей.

Критерием эффективности управления процессом развития кинезиологического потенциала человека в онтогенезе является большая степень его соответствия внешним, средовым и прежде всего социальным требованиям. В то же время показателем неэффективности такого управления станет несоответствие состояния кинезиологического потенциала человека уровню требований среды и внутренним возможностям его организма. Превышение этих возможностей столь же нежелательно, а зачастую даже недопустимо, как и недоиспользование их. К сожалению, данный тезис подтверждается печальной статистикой трагических исходов, связанных с игнорированием этого обстоятельства.

Ниже мы рассмотрим возможности управления развитием кинезиологического потенциала человека в каждом из названных трех больших и существенно отличающихся друг от друга этапов индивидуальной жизненной эволюции человека.

Физическая активность человека должна рассматриваться как главная сфера формирования физической культуры личности.

Основы культуры вообще, и физической культуры в частности, закладываются в самом раннем детстве, интенсивно расширяются и углубляются в детские и юношеские годы, оформляясь в культурные навыки, и закрепляются в молодом возрасте. В этом смысле главная целевая установка для управления физической активностью на первом этапе формирования физической культуры личности человека, в целом совпадающем по времени с первым этапом возрастной эволюции его физического потенциала, должна быть сделана на формирование и интенсивное развитие всех компонентов физической культуры личности.

В рамках этой общей цели представляется возможным видеть и некоторые частные, определяющие направления деятельности в формировании отдельных компонентов физической культуры личности.

В системе воспитания физкультурных ценностей необходимо предусмотреть и осуществить формирование мотивов, а затем и интересов к систематической физической активности. Достижение этой важной воспитательной цели – дело весьма сложное, требующее решения многих задач, **существенно различных для разного возраста первых двух десятилетий жизни.**

В раннем детстве закладываются в большей мере чувственные, сенсильные и эмоциональные основы будущих мотиваций физической активности. Задача состоит в том, чтобы дать ребенку возможность почувствовать радость движения и создать для этого соответствующие условия. Но уже **в дошкольном возрасте** необходимо обеспечивать такие воспитательные возможности, которые способствовали бы оформлению в сознании и психике ребенка комплекса представлений и ощущений сначала о приятности и желаемости занятий физическими упражнениями, а затем и их необходимости.

При этом нужно воспитывать у ребенка способность к пониманию и оценке ощущений удовольствия, бодрости, жизнерадостности, силы и ловкости как следствий физических нагрузок.

В младшем школьном возрасте формирование мотивов и интересов к физической активности в большей мере должно быть связано с воспитанием ответственности ребенка за уровень своей физической подготовленности, с началами гражданской мотивации физической активности.

Необходимо развивать у ребенка чувство ответственности за результат команды, группы, класса, своей семьи, показанный в играх или состязаниях. Именно в первых радостях победы или горестях поражения на детской спортивной или игровой площадке рождается понимание своих возможностей действовать на пользу коллектива и вместе с коллективом и для своей личной радости, удовольствия и пользы.

В этом возрасте мотивы к физической активности еще не перерастают в стойкие и осознанные интересы к спортивным занятиям. Эмоциональный фактор остается ведущим для приобщения к ним, но вместе с тем привычки, регламентирующие систематичность занятий физическими упражнениями, уже могут быть достаточно устойчивыми.

В подростковом возрасте мотивы физической активности во многом обусловлены особенностями психики ребенка и новыми моментами, связанными со становлением характера и утверждением себя в обществе. Целью управления процессом формирования интересов является в данном возрасте правильная организация мотивов, которые во многом определяются учителем физкультуры, родителями и товарищами. Поэтому физкультурное образование и самообразование родителей, их психолого-педагогическое воспитание, профессиональная зрелость и соответствующая специальная подготовка учителей физкультуры становятся важнейшей задачей общества для достижения целей физического воспитания детей.

Юношеский возраст – самый сложный в деле формирования мотивов и интересов к физической активности. Именно в этот период чаще всего происходит «переоценка ценностей» и юноша или девушка покидают спортивную секцию или спортивную школу. Важной причиной ухода юных спортсменов является неудавшаяся «спортивная карьера», понимание ограниченности, а иногда и отсутствия способностей к достижению высокого спортивного результата.

Можно, однако, думать, что существующие типы спортивных школ не перекрывают всей богатой палитры мотивов и интересов к физической активности молодежи, а психология тренеров и уровень их культурной подготовленности не позволяют им шире взглянуть на социальные функции физической активности и многообразие конкретных целей занятий физическими упражнениями.

В этой связи становится весьма актуальным формирование новых общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической и моторной подготовленности как альтернативы популярности спорта высших достижений и его представителей, альтернативы не для противопоставления, а для сосуществования этих двух основных форм физкультурного воспитания молодежи.

Зрелый возраст охватывает значительный период жизни человека – от 18 до 55-60 лет. Понятно, что мотивы и интересы к физической активности существенно различны для людей молодого, среднего и старшего возраста. Для молодых людей мотивом может оставаться стремление к спортивным достижениям. При этом успех в цеховых соревнованиях или матчевой встрече между сокурсниками разных факультетов в личностном плане не выглядит менее значительным, чем победа спортивного аса на всесоюзных соревнованиях.

Многое в структуре мотиваций физической активности меняет, точнее может менять, служба в рядах Вооруженных Сил России, взросление девушек, их подготовка к семейной жизни и материнству. Наиболее существенной целью управления процессом формирования мотивов и интересов к физической активности в этом возрасте является воспитание стремления к долгосрочной физической активности, к поиску таких ее форм, которые бы удовлетворяли запросам жизни и трудовой, военной, учебной деятельности взрослого человека.

Для людей среднего и старшего возраста система целей физической активности группируется вокруг осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями и закаливании. Из этого следуют и частные целевые установки на формирование мотиваций к систематическим и регулярным занятиям физическими упражнениями. Они сводятся к воспитанию и самовоспитанию дисциплины регулярности занятий, пониманию важности личного примера для младших членов семьи.

В пожилом и старческом возрасте главный мотив физической активности – поддержание удовлетворительного уровня состояния здоровья и дееспособности, а также желание не стареть раньше времени, быть способным помочь детям, стремление служить примером для молодежи, особенно для самых младших родственников – внуков и внучек. Эти стимулы и мотивы достаточно сильны, а их активное внедрение в психику и сознание престарелого человека во многом зависит от чуткости и внимательности окружающих, от их способности подбодрить физически не очень сильного, но душевно богатого, зрелого человека.

Вывод. Одной из основных целей физической активности на всех этапах жизненного цикла является формирование человеком своего кинезиологического потенциала, доведение его до уровня, необходимого и достаточного для успешной и эффективной жизнедеятельности во всех ее личных и общесоциальных проявлениях.

Литература:

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека [Текст] / В.К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 2009. – 220 с.: ил.

ПРОБЛЕМЫ ВХОЖДЕНИЯ МОЛОДОГО СПЕЦИАЛИСТА - УЧИТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕКТИВ

С.В. Барскова, учитель физической культуры,
Дальнеконстантиновская средняя образовательная школа, Нижегородская область, Россия

В современном обществе образование стало одной из самых обширных сфер человеческой деятельности. В ней занято более миллиарда учащихся и почти пятьдесят миллионов педагогов. Заметно повысилась социальная роль образования: от его направленности и эффективности во многом зависят перспективы развития человечества. В последнее время мир изменил свое отношение ко всем видам образования. Образование, особенно высшее, рассматривается как главный, ведущий фактор социального и экономического прогресса.

Заметно меньше рассматривался вопрос именно начала пути становления педагога как мастера. Выпускники современных ВУЗов, несмотря на достаточно большое количество педагогической практики, зачастую, оказываются неготовыми к развитию и становлению в роли современного учителя вскоре после прихода на работу в образовательное учреждение. В то же время, как человек и член современного общества, необходимо учитывать, что, приобретая профессию педагога, его необходимо готовить не только к ведению выбранного предмета или дисциплины, но и стараться приспособить к новым появляющимся условиям жизнедеятельности.

Проблема адаптации молодого специалиста к профессиональной деятельности, во многом зависит и от его темперамента. Свойство темперамента – ригидность, и противоположное ему – пластичность, во многом определяет процесс приспособления педагога к профессиональной деятельности.

Начиная самостоятельную педагогическую деятельность, перед молодым учителем физической культуры, администрация требует решения многих педагогических задач и поручает множество выполняемых функций: проектировочных, управленческо-организаторских, прогностических-ориентирующих, образовательно-просветительных, воспитательных, административно-хозяйственных, определяющих различные стороны его педагогической деятельности. К тому же, деятельность учителя физической культуры протекает в специфических по сравнению с деятельностью других учителей условиях. Е.П. Ильин выделяет три группы таких условий: психическая напряженность, физическая нагрузка и внешне средовые факторы, связанные с проведением занятий на воздухе.

Можно утверждать, что условия адаптации молодого специалиста более сложные, нежели условия других учителей.

Время и эффективность адаптации молодого учителя во многом зависит от администрации школы и профессионального коллектива, в котором работает молодой учитель физической культуры.

Наиболее общие большие и средние затруднения позволили нам составить каталог проблем, которые могут служить в качестве практических рекомендаций выпускникам факультета физической культуры, администрации школы, а также любому учителю физической культуры, начинающему самостоятельную педагогическую деятельность.

Каталог проблем адаптации молодых учителей физической культуры

Значительные трудности в адаптации:

1. В предвидении конфликтных ситуаций на уроке и вне урока и их предупреждение.
2. В обеспечении самостоятельной работы учеников на уроке.
3. В знании и применении юридических основ в спорах и разногласиях с администрацией школы.
4. В установлении деловых контактов с классными руководителями и преподавателями ОБЖ для проведения совместных мероприятий по физической культуре и спорту.
5. В установлении контактов с шефами.

Средние трудности в адаптации:

1. В обеспечении высокой плотности на уроке.
2. В активизации мыслительной деятельности учащихся на уроке, в частности в создании проблемных ситуаций.
3. В подборе упражнений соответственно возрасту и подготовленности учащихся.
4. В организации и проведении соревнований.
5. В судействе соревнований по гимнастике, по лыжному спорту.
6. В работе по пропаганде физической культуры и спорта среди учителей и родителей.
7. В отношениях с трудными учениками.
8. В отношениях с администрацией.

Незначительные трудности в адаптации:

1. В поддержании дисциплины на уроке.
2. В осуществлении намеченного плана на уроке.
3. В перестройке задач по ходу урока.
4. В подборе подводящих и подготовительных упражнений при изучении сложных элементов техники, а также сложно координационных действий.
5. В организации работы физкультурного актива классов школы.
6. В организации и проведении спортивных праздников школьного масштаба.
7. В установлении контактов с коллегами.
8. В умении отстаивать свою точку зрения перед начальством.
9. В работе с родителями.
10. В ведении документации.

В результате выявления значительных, средних и незначительных затруднений в деятельности молодых учителей можно увидеть проблемы адаптации. Прежде всего, проблемы возникают с установлением контактов с администрацией школы и в незнании юридических прав, что может являться недостатком подготовки молодых учителей. Также, значительные трудности молодые специалисты испытывают при вхождении в новый профессиональный коллектив. Это, прежде всего связано с тем, что выпускник, еще полностью не осознал свой социальный статус, который он приобрел в результате начала самостоятельной педагогической деятельности, и со временем, такие значительные затруднения в адаптации сглаживаются.

Средние затруднения в основном касаются педагогической деятельности, и прежде всего, организации структуры урока и грамотное построение воспитательных, обучающих и оздоровительных задач. Такие трудности начинают исчезать при более близком знакомстве с контингентом учащихся, подборе оптимальной нагрузки и плотности урока.

Отдельным пунктом находятся средние трудности в общении с трудными учениками. В иных ситуациях, молодой учитель просто не знает средств и методов воздействия на таких учеников. Чаще всего, трудности в адаптации такого характера решаются с помощью более опытных коллег или в результате совместных действий с психологом школы или социальным работником, которые имеют более богатый опыт работы с трудными учениками.

Незначительные нарушения в основном отражают трудности больших, масштабных мероприятий – школьных физкультурных и спортивных праздников. Нередко, трудности могут возникнуть из-за отсутствия или недостаточности инвентаря в школе. Незначительные трудности возникают при работе с физкультурным активом классов и школы и в организации секционной работы.

Опыт работы молодого учителя физической культуры, приобретаемый в первый и второй год работы, в основном устраняет трудности в адаптации незначительного и среднего уровня. Сложнее обстоит вопрос с трудностями значительными, где данные трудности в адаптации преодолеваются в ходе методической, самостоятельной подготовки учителя физической культуры. Важным остается вопрос о юридической подготовленности молодых учителей в установлении контактов с администрацией школы и начальством.

Следовательно, если рассматривать процесс адаптации молодого учителя физической культуры в педагогической деятельности и профессиональном коллективе, то проблема вхождения в деятельность будет основываться на личности педагога, а не на системе образования, так как современное образование максимально эффективно создает условия для вхождения молодого специалиста в педагогическую деятельность.

ПОСТНАГРУЗОЧНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ

Е.Л. Белова, кандидат биологических наук, доцент,

Н.В. Румянцева, кандидат педагогических наук, доцент,

Вологодский государственный педагогический университет, г. Вологда, Россия

Для современного лыжного спорта высших достижений характерно усложнение профилей трасс, увеличение скоростей, появление спринтерских дистанций, частое применение массовых стартов с целью увеличения зрелищности общего старта. Существенно возросла продолжительность соревновательного периода, широко используются соревнования на различных по энергетической направленности дистанциях (А.В. Шишкина, 2007). В сложившейся ситуации на протяжении круглогодичной тренировки лыжников-гонщиков используются разнообразные тренировочные и соревновательные нагрузки, объем, и интенсивность которых варьируются в зависимости от целей и задач этапов подготовки и календарного плана соревнований. Их воздействие существенно влияет на степень напряженности адаптационных механизмов. Правильное и рациональное использование физических нагрузок вызывает существенные сдвиги морфологии и функционировании сердечно-сосудистой системы (Е.Е. Ачкасов, 2012). В этой связи чрезвычайно важным представляется изучение влияния отдельных тренировочных и соревновательных нагрузок на текущее функциональное состояние организма спортсмена. Все изложенное явилось побудительным мотивом для проведения настоящего исследования.

Цель исследования: исследовать постнагрузочные изменения функционального состояния организма высококвалифицированных лыжников-гонщиков.

Методы и организация исследования. Исследование выполнено на базе научной лаборатории «Адаптация и функциональные резервы здоровья» факультета физической культуры ВГПУ. В нем приняла участие 1 практически здоровая квалифицированная спортсменка – мастер спорта по лыжным гонкам, в возрасте 32 лет. Стаж занятий спортом составил 22 года.

Регистрация параметров variability сердечного ритма выполнена в течении трех тренировочных сборов. Измерения выполнены после каждого тренировочного дня дважды. Первый

раз – утром, после ночного сна, второй – вечером, в конце дня. Всего выполнено 88 регистраций параметров variability ритма сердца.

На каждом тренировочном занятии фиксировался объем тренировочной нагрузки относительно зон интенсивности, посредством монитора сердечного ритма GARMIN 305.

Статистическая обработка данных осуществлялась посредством программы «Statistica 6.0».

Результаты собственных исследований и их обсуждение. Пособием монитора сердечного ритма Garmin «Forerunner 305» установлено, что общая циклическая нагрузка высококвалифицированной спортсменки лыжницы – гонщицы за один тренировочный день в среднем составила 2 часа 27 минут. С целью детализации характера выполненной физической нагрузки за один тренировочный день, пособием автоматического дневника тренировок Training Center, она была распределена относительно 5 зон интенсивности.

Выявлено, что наибольший объем работы спортсменкой был выполнен в 3 и 2 зонах интенсивности (54 и 50 минут соответственно).

Значительно меньший объем работы был выполнен в первой зоне интенсивности (50-60% от максимальной ЧСС (130-140 уд.мин)). Средняя продолжительность выполнения нагрузки за один тренировочный день в этой зоне составил 28 минут.

Наименьший объем физической нагрузки за тренировочный день был выполнен в четвертой и пятой зонах интенсивности (11 и 3 минуты соответственно).

С целью определения «физиологической цены деятельности» реализации нагрузок различной интенсивности нами был выполнен корреляционный анализ между показателями variability сердечного ритма, зарегистрированными вечером перед ночным сном, утром перед подъемом и объемом циклической нагрузки выполненной в различных зонах интенсивности за текущие сутки, а также объемом общей циклической нагрузки.

Установлено большее количество взаимосвязей в вечернее время, по сравнению с утренними часами. Данный факт, по нашему мнению объясним тем, что у квалифицированных спортсменов вследствие прицельно грамотно спланированной нагрузки за ночной период вследствие резкой активации системы нейрогормональной регуляции происходит восстановление функциональных резервов организма, что соответственно резко снижает количество взаимосвязей в утреннее время. Приведенное выше наблюдение - иллюстрация положительного влияния правильно проведенного тренировочного процесса на общее функциональное состояние организма спортсменки.

Анализируя полученные взаимосвязи в вечернее время, выявлено большее количество связей между объемом нагрузки выполненной в 1 и 2 зонах интенсивности и показателями ритма сердца. Выявлено, что с увеличением объема суточной нагрузки в 1 и 2 зонах интенсивности происходит усиление общего уровня нейрогуморальной регуляции (TP) (1 зона $r=0,52$; 2 зона $r=0,49$ при $p \leq 0,05$) за счет преобладающего роста парасимпатических влияний (HF mc^2 1 зона $r=0,63$; 2 зона $r=0,56$ при $p \leq 0,05$; HF% 1 зона $r=0,45$; 2 зона $r=0,36$; SDNN,мс 1 зона $r=0,51$; 2 зона $r=0,52$; RMSSD 1 зона $r=0,55$; 2 зона $r=0,52$; CV% 1 зона $r=0,41$; 2 зона $r=0,54$ при $p \leq 0,05$) над снижением активности гуморально-метаболического компонента (VLF% 1 зона $r=-0,49$; 2 зона $r=-0,38$ при $p \leq 0,05$). Зависимости с симпатическим звеном регуляции не выявлено.

Таким образом, данные, взаимосвязи указывают на трофотрофный характер нагрузок этой интенсивности не сопровождающийся выраженным напряжением адаптационных механизмов организма спортсменов. Данное заключение подтверждается наличием отрицательной взаимосвязи между суммарным объемом нагрузки 1 и 2 зон интенсивности и индексом напряжения (1 зона $r=-0,33$; 2 зона $r=-0,34$ при $p \leq 0,05$).

Меньшее количество связей установлено между параметрами ритма сердца и объемом суточной нагрузки реализованной в 4 зоне интенсивности. Изменения, возникающие в организме сходны с изменениями происходящими под воздействием нагрузки меньшей интенсивности, но без снижения гуморально-метаболического компонента (% VLF) и ИИ, что указывает на умеренное напряжение регуляторных механизмов и нагрузочность для функциональных систем организма.

Отсутствие взаимосвязей параметров ритма сердца с объемом нагрузки выполненной в 5 зоне интенсивности объясняется малой долей тренировочной работы, выполненной в этой зоне.

В качестве функционального тестирования нами было выполнено ортостатическое тестирование, позволяющее определить степень активности регуляторных механизмов в ответ на изменение положения тела с «лежа» на «стоя». Установлено, что с увеличением общей циклической нагрузки в тренировочном процессе увеличиваются сдвиги показателей, характеризующих регуляторные механизмы в ответ на ортопробу, за исключением параметра индекса напряжения (ИИ): чем больше объем циклической нагрузки, тем меньше сдвиги ИИ. Однако выраженность

сдвигов отдельных показателей variability сердечного ритма различна в зависимости от объема выполненной нагрузки в отдельных зонах интенсивности.

Наибольшие влияния на регуляторные механизмы оказывает нагрузка 2 зоны интенсивности, приводящая к росту сдвигов всех показателей ритма сердца, за исключением ИН.

Объем нагрузки, выполненной в 1 зоне интенсивности в ортопробе не взаимосвязан с изменениями гуморально-метаболического регуляторного компонента (VLF, мс²) и ИН.

Выполненная нагрузка, относящаяся к 3 зоне интенсивности, согласно данным результатов анализа не взаимосвязана с симпатическим каналом регуляции (LF, мс²).

Наименьшее влияние на сдвиги показателей ритма сердца оказывает нагрузка 4 зоны интенсивности, не приводящая к усилению симпатических (LF, мс²) и гуморально-метаболических сдвигов (VLF, мс²).

Анализируя данные корреляционного анализа между параметрами ритма сердца, зарегистрированные в ортостатической пробе в вечернее время и объемом нагрузки выполненной в отдельных зонах интенсивности, установлено, что физическое утомление, без учета специфики, нагрузки которой оно вызвано, приводит к снижению активности подкоркового симпатического сосудистого центра, принимающего непосредственное участие в адаптационных процессах, заключающихся в изменениях тонуса сосудов, частоты и силы сердечных сокращений для восстановления исходного уровня давления в ортостазе. Данный факт подтверждается наличием отрицательных взаимосвязей между параметром LF, отражающим активность симпатического регуляторного звена и показателями объема нагрузки во всех зонах интенсивности (1 зона LF, мс² r = -0,39; % LF, мс² r = -0,55; 2 зона LF, мс² r = -0,38; 3 зона LF, мс² r = -0,31; 4 зона r = -0,39).

Взаимосвязь остальных контуров регуляции с объемом нагрузки в различных зонах интенсивности имеет свои особенности.

Как компенсаторный защитный механизм, на угнетение симпатического сосудистого центра (LF) в ортостазе под воздействием объема нагрузки выполненной в 1 зоне интенсивности в меньшей степени наблюдается снижение парасимпатического контроля (HF, мс² r = 0,39 при p ≤ 0,05; HF% r = 0,51 при p ≤ 0,05). Компенсаторный механизм подтверждается отсутствием взаимосвязей с показателями ИН и ЧСС.

Похожие связи зарегистрированы и с объемом циклической нагрузки выполненной во 2 зоне интенсивности.

Нагрузка, выполняемая в 3 зоне интенсивности, существенно отличается механизмами ее обеспечения и является более нагрузочными для организма. Данная нагрузка характеризуется смешанным характером энергообеспечения и ограничена скоростями «критической» и анаэробного порога, доля аэробных источников составляет 70 – 80%, остальные энергоисточники – гликолитический и частично алактатный. Работа обеспечивается не только медленными, но и быстрыми мышечными единицами. Концентрация лактата в крови достигает 4–8 ммоль/л, ЧСС в пределах 70–80 от max. Под воздействием нагрузки 3 зоны интенсивности в реакции на ортопробу помимо снижения активности симпатического барорефлекторного центра, в уменьшается и значения показатель SDNN, отражающего парасимпатический контроль, что в конечном итоге обеспечивает учащение ЧСС и рост ИН для обеспечения поддержания артериального давления в ортопробе.

Необходимо отметить, что, несмотря на наличие большого количества взаимосвязей между показателями реактивности отдельных параметров variability сердечного ритма и объемом нагрузки, выполненной в первых четырех зонах интенсивности количество связей между параметрами, характеризующими конечный приспособительный результат к ортопробе, зарегистрировано намного меньше. Данный факт, по нашему мнению свидетельствует о том, что реакция вегетативной нервной системы на изменение тела в пространстве зависит от исходного вегетативного тонуса и носит относительный характер в условиях функционирования организма.

Анализируя полученные взаимосвязи в утреннее время, установлено сохранение зависимостей между объемом нагрузки, выполненной в 1 зоне интенсивности и рядом показателей ритма сердца. Выявлено, что с увеличением объема нагрузки 1 зоны интенсивности в утреннее время происходит урежение ЧСС, за счет усиления парасимпатических (HF, мс² r = 0,32 при p ≤ 0,05) и снижения симпатических (LF, мс² r = -0,34 при p ≤ 0,05) и гуморально-метаболических (% VLF r = -0,40 при p ≤ 0,05) воздействий, в то время как увеличение общего объема циклической нагрузки приводит к усилению гуморально-метаболическим воздействиям и риску возникновения энергодифицитных состояний (Р.М. Баевский, 1984).

Повышение высокочастотного компонента HF, по нашему мнению может служить маркером кумулятивного эффекта спортивных тренировок в 1 зоне интенсивности. Полученные нами

результаты, согласуются с данными полученными группой ученых из Европейского университета Мадрида о том, что с увеличением объема выполненной в 1 зоне интенсивности происходит значительное улучшение соревновательных результатов (А.Н. Вертышев, 2010).

Взаимосвязей между параметрами ВСП полученными в ортопробе утром и объемом нагрузки выполненной в различных зонах интенсивности не выявлено.

Проведенный анализ результатов исследования и их обсуждение позволили сформулировать нижеследующие выводы.

1. Оценка текущего функционального состояния и адаптационных возможностей организма методом вариабельности сердечного ритма позволяет дать количественную характеристику такому понятию, как «физиологическая цена деятельности».
2. Показатели спектрального анализа у спортсменов высокой квалификации зависят от направленности тренировочного процесса.
3. Установлено большее количество взаимосвязей в вечернее время, по сравнению с утренними часами, что объяснимо восстановлением функциональных резервов организма за ночной период вследствие прицельно и грамотно спланированной нагрузки.
4. Установлено, что физическое утомление, без учета специфики, нагрузки которой оно вызвано, приводит к снижению активности подкоркового симпатического сосудистого центра, принимающего непосредственное участие в адаптационных процессах.
5. Реакция вегетативной нервной системы на изменение тела в пространстве зависит от исходного вегетативного тонуса и носит относительный характер в условиях функционирования организма.
6. Активация высокочастотного компонента HF в утренней записи может служить маркером кумулятивного эффекта спортивных тренировок в 1 зоне интенсивности.

Литература:

1. Ачкасов Е. Е. Врачебный контроль в физической культуре / Е. Е. Ачкасов. - М.: ООО «Триада – Х», 2012. - 130 с.
2. Баевский Р. М. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе / Р.М. Баевский, О.И. Кириллов, С.З. Клецкий. - М.: Наука, 1984. - 221 с.
3. Вертышев А.Н. Соотношение объемов длительных и интенсивных тренировок в практике элитных зарубежных спортсменов в циклических видах спорта / А.Н. Вертышев // Лыжный спорт. - № 48 – 2010. – С. 15 – 19.
4. Шишкина А.В. Планирование макроцикла подготовки лыжников-гонщиков / А.В. Шишкина // Известия Уральского государственного университета. - 2007. - № 50. - 31-35 с.

ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ МУНИЦИПАЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОБЕСПЕЧЕННОСТИ СПОРТИВНЫМИ ОБЪЕКТАМИ г. ПЕРМИ

Г.Б.Белова, кандидат педагогических наук, профессор,
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет,
А.Н.Мартюшов, А.В.Минин
Комитет по физической культуре и спорту администрации г.Перми,
г. Пермь, Россия

С каждым годом интерес городских жителей к спорту и здоровому образу жизни растет. Вместе с тем меняется и понимание, где и как следует поддерживать себя в форме. Сейчас спорт - одна из самых важных составляющих жизни горожан, это не только забота о своем здоровье, но и престиж, мода, один из факторов успеха.

В настоящее время у населения, детей, молодежи существует потребность в занятиях спортом, о чем свидетельствуют многочисленные социологические опросы. Это подтверждается и увеличением количества систематически занимающихся физической культурой и спортом в городе Перми последние два года с 17 до 19% от общего количества жителей.

Для удовлетворения двигательной активности населения требуются соответствующие спортивные объекты. Строительство современных спортивных сооружений и развитие спортивной индустрии в целом это - красивые дворы, улицы, создающие определенный облик городу.

Сеть спортивных учреждений для физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий г. Перми представлена:

- учреждениями краевого уровня обслуживания, рассчитанными на обслуживание населения административного округа - центрами и комплексами сооружений массового спорта и физкультурно-оздоровительных занятий, например: СК им Сухарева, плавательный бассейн Олимпия и др.;

- учреждениями общегородского уровня обслуживания, рассчитанными на обслуживание населения всего города, в т.ч.: общегородскими детско-юношескими спортивными школами; крытыми и открытыми спортивными объектами, специализированными сооружениями по видам спорта;

- учреждениями обще районного уровня обслуживания, рассчитанными на обслуживание населения района по месту жительства;

- учреждениями образовательных и общеобразовательных учреждений, рассчитанными на обслуживание учащихся и студентов по выполнению программ по физическому воспитанию, а также организация спортивного досуга средствами физической культуры;

- частные фитнес клубы, тонус клубы, тренажерные залы, пользующиеся спросом у населения.

На основании методики определения нормативной потребности субъектов Российской Федерации в объектах физической культуры и спорта, которая была утверждена распоряжением Правительства РФ №1683-е от 19.10.1999г. был проведен расчет потребности территории г. Перми в спортивных объектах. Обеспеченность спортивными залами составляет: спортивными залами 45 %, бассейнами – 7 %, плоскостными спортивными сооружениями – около 12 %. Достижение указанных российских нормативов обеспеченности спортивными объектами не представляется возможным в ближайшие 10-15 лет, в связи с этим требуется разработка муниципальных нормативов обеспеченности различными типами спортивных сооружений.

Проведенный анализ позволил определить исходные данные для расчета муниципальных нормативов (табл. 1).

Таблица 1

Исходные данные для расчета муниципальных нормативов

Открытые спортивные сооружения		Закрытые спортивные сооружения	
Перечень объектов	Кол-во	Перечень объектов	Кол-во
Комплексные площадки, из них:	306	Спортивные залы, из них:	178
Образование	117	Образование	124
Другие	179	Другие	54
Вновь построенные	10	Бассейны, из них:	15
Футбольные поля	89	Образование	9
Межшкольные стадионы (образование)	11	Другие	6
		Крытые катки	4

Наибольшее количество имеющихся спортивных сооружений — это плоскостные сооружения 306. Если рассматривать этот тип спортивных сооружений по районам, то наибольшее количество их находится в Свердловском районе 123 площадки. Наименьшее количество их наблюдается в Ленинском районе 12.

На втором месте среди спортивных сооружений по количеству находятся спортивные залы 178. Среди районов наибольшее количество спортивных залов в Мотовилихинском районе – 73. Наименьшее количество спортивных залов в Орджоникидзевском районе всего 26.

Представляет интерес наличие спортивных залов в общеобразовательных учреждениях, является обязательным для получения лицензии на образовательную деятельность, данные представлены департаментом образования г. Перми. Из 137 общеобразовательных учреждениях, 13 не имеют спортивные залы, что составляет 9,5%, причем в трех из них (ОСОШ 1, МОУ СОШ 2 и ЦО) спортивные залы не требуются по программам. Все школы Ленинского и Дзержинского районов обеспечены спортивными залами. Наиболее неблагоприятная ситуация наблюдается в Орджоникидзевском районе: из 21-ого общеобразовательного учреждения в 4-х (Г 3, 45, 104, ВСОШ 16) спортивные залы отсутствуют, что составляет 19,0%. Из оставшихся 17 МОУ

СОШ в 9 общеобразовательных учреждениях (37, 88, 66, 101,152,153, инт 4, инт 6, инт 12), что составляет 52,9%, спортивные залы не соответствуют требованиям САН ПИНа.

Мы видим, что более 70% имеющихся спортивных объектов различного типа находятся в собственности общеобразовательных учреждений, что затрудняет использование их группами занимающихся из ДЮСШ, СДЮШОР и др. спортивными организациями, населением.

Таким образом, в настоящий момент существует остро стоящий конфликт между нормативным и фактическим количеством спортивных объектов физической культуры и спорта в г. Перми. Существующее количество спортивных объектов не отражает действительного наличия и состояния спортивных сооружений; большинство спортивных объектов имеют высокую степень морального износа и, самое главное, они не удовлетворяют требованиям, предъявляемым к современным сооружениям.

Наблюдается неравномерное обеспечение различными типами спортивных сооружений в районах и избирательных округах.

В связи с этим, актуальным является разработка межведомственного проекта «Строительство и реконструкция объектов спортивной инфраструктуры г. Пермь» 2014-2025гг. Такой проект разрабатывается под руководством зам. главы администрации г.Перми Бербер Е.В.

Для решения задачи, направленной на вовлечение населения в систематические занятия физической культурой и спортом необходима обеспеченность спортивных сооружений, находящихся в шаговой доступности. Наиболее пригодна для этого – универсальная спортивная площадка, которая представляет собой огороженную спортивную площадку, включающую в себя площадки для игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, теннис, хоккей.

Разработка муниципальных нормативов обеспеченности плоскостными спортивными сооружениями рассчитываются в зависимости от численности жителей. В соответствии с этим, распределение спортивных объектов строится по следующим принципам:

1) Географическая территория – избирательный округ принята для строительства спортивной площадки и спортивных залов. На каждые 5000 жителей должна быть предусмотрена универсальная комплексная спортивная площадка и на каждые 10 тыс. населения построен один зал.

2) Географическая территория – административный округ принята для строительства футбольных полей, межшкольных стадионов, бассейнов и крытых катков. На каждые 15 тыс. жителей – 1 футбольное поле; на каждые 10 тыс школьников -1 межшкольный стадион; на каждые 100 тыс. жителей - 1 крытый каток и 1 бассейн.

Расчет муниципального норматива проводился по формуле:

Чжо

Нокр = -----

Нмун, где

Нокр - норматив округа,

Чжокр – число жителей округа,

Нмун – муниципальный норматив.

Такой подход позволил нам провести расчет муниципальных нормативов обеспеченности спортивными объектами, которые легли в основу разработки межведомственного проекта по строительству и реконструкции спортивной инфраструктуры г.Перми.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС

М.А. Болотова, преподаватель-организатор ОБЖ,
Средняя общеобразовательная школа, п. Уральский, Пермский край, Россия

А.И. Пинаев, учитель физического воспитания
Кондратовская средняя общеобразовательная школа, п. Кондратово,
Пермский край, Россия

Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и,

наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.

Поддержанием и сохранением детского здоровья занимается не только семья, общество, но и школа, как социальный институт, в котором одной из современных задач является сохранение и укрепление здоровья детей. ФГОС определяет ее как приоритетную.

Здоровье, по концепции стандартов, понимается как совокупность нескольких составляющих, среди которых: физическое, психическое, духовное, социальное здоровье. Одним из факторов, обеспечивающих достижение результатов деятельности по сохранению и укреплению здоровья в образовательном учреждении, выступает ее научно-обоснованный характер, последовательность, учет возрастных и социо-культурных особенностей, информационная безопасность и практическая целесообразность.

Таким образом, деятельность должна сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх; дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье.

Задача педагога научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня. Обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации), сформировать навыки позитивного коммуникативного общения; научить учащихся делать осознанный выбор, позволяющий сохранять и укреплять здоровье, сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Система работы школы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни представлена в создании здоровьесберегающей инфраструктуры, рациональной организации учебной и внеучебной деятельности учащихся, эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, осуществление образовательной программы и просветительской работы с родителями.

Важнейшее требование современного урока – индивидуальный подход к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств.

Поэтому важное место в деятельности школы отводится здоровьесберегающим технологиям, цель которых, обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить применять полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий.

Здоровьесберегающий и индивидуальный подходы необходимы для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости ученика по физической культуре. А учащемуся с высоким уровнем неинтересно на уроке, рассчитанном на среднего ученика. Здоровьесбережение в деятельности педагога включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров детей; учёт результатов в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе.

Одним из главных направлений личностно-ориентированного обучения считается создание здорового психологического климата на уроках. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса. На проводимых уроках следует уделять внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирование дают исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых – учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если этого не произошло, то необходимо вносить в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивал себя с другими, а сравнивал свои новые результаты с предыдущими.

Деятельность школы, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, предусматривает разные формы организации занятий, интеграцию в базовые образовательные

дисциплины: проведение часов здоровья; факультативных занятий; занятий в кружках; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.; организацию дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек; организация выставок новинок литературы в библиотеке, информационных стендов, школьных газет, разработка соответствующей страницы сайта и т.д.

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Она включает: полноценную и эффективную работу с учащимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях дополнительного образования); рациональную организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования.

Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательной работе учителя физической культуры будут реализованы наиболее эффективно, если:

- личностный подход будет рассматриваться как основной, приоритетный (доминирующий) компонент в стратегии учебно-воспитательной здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры;

- в процессе работы учителя физической культуры будет моделироваться специфическая система способов (структурно-динамическая модель) реализации личностно-ориентированной здоровьесберегающей педагогической технологии;

- личностно-ориентированный образовательный процесс будет проектироваться учителем физической культуры на основе диагностики здоровья учащихся и собственной профессиональной готовности к реализации здоровьесберегающих личностно-ориентированных технологий.

Данные условия состоят в том, чтобы придать учебному процессу характер здоровьесбережения, изменить его организационные формы, опираясь на базовый комплекс технологий личностно-ориентированного образования.

Специфика личностно-ориентированного подхода в здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры обусловлена, с одной стороны, формированием потребностей, мотивов и целей учащихся, а с другой, - эффективному процессу их продвижения к здоровому образу жизни, ценностям здоровья, его сохранению, саморазвитию в целом на основе приоритетной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Здоровьесберегающие технологии образовательно-воспитательной деятельности учителя физической культуры - это комплексный инновационный процесс, основанный на изменениях ценностей в отношении к здоровью учащихся, их учебной деятельности, педагогическом взаимодействии всех участников педагогического процесса.

Какие этапы нужно пройти учителю для внедрения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры? Выбор и освоение на теоретическом и практическом уровнях здоровьесберегающих образовательных технологий учителем физической культуры осуществляется в несколько этапов:

- формирование общей компетентности в области современных образовательных технологий;

- углубленное изучение теоретических основ новой избранной учителем здоровьесберегающей личностно-ориентированной технологии;

- изучение методических разработок на этой основе, и опыта реализации данной технологии другими учителями;

- методическая разработка собственных учебных занятий на основе данной технологии, их адаптация к содержанию учебного курса, специфике своей педагогической деятельности и возрастным и личностным особенностям учащихся;

- экспериментальная апробация технологии, измерение ее педагогической эффективности и корректировка; освоение технологии в практической деятельности.

Наиболее результативным подходом в реализации личностно-ориентированных здоровьесберегающих технологий является разработка интегративных личностно-ориентированных технологий, в которых в качестве «ведущих» могут выступать проектные, игровые, исследовательские (проблемные) технологии, а «обеспечивающих» - диалогово-дискуссионные, технологии сотрудничества и педагогической поддержки.

Таким образом, в качестве решающего условия успешности преобразований создание двух главных социальных ориентиров - развитие образовательных систем, обеспечение высокого качества образования и сохранения и укрепления состояния здоровья учащихся и педагогов, работающих в режиме инновационных, экспериментальных технологий, концепций.

Литература:

1. Байярд Р.Т., Байярд Д.Т. Ваш беспокойный подросток.- М.: Просвещение,2001.- 224с.
2. Брехман И.И. Валеология- наука о здоровье.- 4-е изд. , - М.: Физкультура и спорт,2010.- 206с.
- 3.Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. Педагогика здоровья. Образовательные программы по здоровью.- СПб., 2004.- 78с.
- 4.Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. и др., Физическая культура. -М.: Просвещение,2001.- 10с.,40с.,42с.
5. Маш Р.Д. Человек и его здоровье. - М.: Мнемозина 2006.-33с.,35.

ИЗМЕРЕНИЯ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТУРИЗМА В МЕНЕДЖМЕНТЕ С ПОМОЩЬЮ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ

В.В.Бритвина, кандидат педагогических наук, доцент,

В. Г.Конюхов, кандидат технических наук, доцент

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма,
г. Москва

Г.П.Конюхова, кандидат педагогических наук, доцент

Российский государственный социальный университет, г. Москва, Россия

Актуальность. Вхождение России в мировое образовательное пространство повысило внимание к качеству подготовки выпускников, обусловило необходимость формирования концепции качества образования, активизировало поиск путей его достижения. Качество подготовки кадров туризма в системе высшего образования зависит от путей и способов организации учебно-практической деятельности студентов, и как они соответствуют всевозрастающим темпам развития науки, экономики, культуры, и др.

Туризм охватывает не только такие факторы, как путешествие и отдых, по и название одной из отраслей экономики. В XXI в. территориальная структура международного туризма будет продолжать меняться при сохранении прежних тенденций развития. По прогнозам ВТО на 2020 г., Европа удержит доминирующие, хотя весьма ослабевшие, позиции на рынке туризма (717 млн. прибытий). Азиатско-Тихоокеанский регион выйдет на второе место (438 млн. прибытий). Америка, переместившись на ступень ниже, будет замыкать тройку лидеров (284 млн. прибытий).

Международные въездные посетители для каждой страны являются благом, поскольку они стимулируют развитие национальной и местной экономики, обеспечивают приток иностранной валюты и помогают финансировать строительство объектов, которыми могут пользоваться все граждане. Именно измерение расходов въездных туристов позволит оценить экономическое воздействие туризма на национальном и местном уровне. Не менее важно изучение доходов страны от внутреннего и выездного туризма.

Максимальное увеличение вклада туризма в общее экономическое благосостояние граждан является важной стратегической целью как развитых, так и развивающихся стран. С помощью менеджмента можно увеличить чистые экономические выгоды от туристской деятельности, т.е. обеспечить превышение экономических результатов над издержками, связанными с функционированием туризма.

Чтобы получить полную картину воздействия туризма на экономику страны, следует решить четыре последовательные задачи:

- - измерить валовой вклад туризма в национальную экономику, т.е. узнать «валовые экономические выгоды» от него;
- определить валовые экономические издержки от туристской деятельности
- - установить чистый экономический вклад туризма в национальную экономику;
- выявить резервы, повышающие величину этого вклада

Для решения названных задач необходимо определить показатели, наиболее значимые для менеджмента:

- личные доходы граждан. Туризм оказывает непосредственное воздействие на денежные доходы граждан, обеспечивая их занятость в фирмах, на предприятиях и в организациях.

- коммерческие доходы. Это валовые денежные поступления, образующиеся благодаря расходам посетителей. Чистые доходы являются показателем жизнеспособности фирм, обслуживающих туристов.

- государственные доходы. Это поступления в государственную казну, образующиеся в результате туристской деятельности.

Сюда входят налоги и сборы. Кроме того, в ряде стран есть государственные объекты, которые непосредственно обслуживают туристов. Это места размещения туристов, развлекательные заведения и даже магазины. Поступления от продажи товаров и услуг на этих объектах считаются государственными доходами; поступления чистой иностранной валюты.

Туризм имеет ряд присущих только ему особенностей. Особенности туристской отрасли вытекают из специфических свойств услуг, предоставляемых туристскими предприятиями и организациями. Объем поступлений от международного туризма неуклонно увеличивается. С 1950 по 2013 г. он возрос более чем в 200 раз.

Задача менеджмента туризма состоит не только в том, чтобы выявить эти общие тенденции и закономерности его развития, но и в том, чтобы найти его специфические особенности.

Методы исследования:

1. Анализ рынка туризма;
2. Статистическая отчетность.

Результаты. Показатели статистики выездного туризма рассчитываются на основе средних расходов на поездку. Общий объем расходов на международный туризм в стране можно представить как произведение количества туристских поездок за границу на средние расходы на поездку для соответствующей группы стран.

Более серьезные поправки в материалы статистических наблюдений вносятся при определении величины доходов от международных транспортных перевозок, а также расходов на них. Это объясняется худшей собираемостью первичных данных о перевозках. В 79 из 202 стран (территорий) отсутствовали сведения о транспортных доходах и в 68 - о расходах. Для них были проведены специальные расчеты, базой для которых послужили доли перевозок в общих туристских и транспортных доходах или расходах для соответствующих групп стран:

$$D = T \left(\frac{T + D}{T} + 1 \right); \quad E = R \left(\frac{R + E}{R} - 1 \right), \text{ где:}$$

D - доходы от международных транспортных перевозок;

T - доходы от международного туризма;

E - расходы на международные транспортные перевозки;

R - расходы на международный туризм.

Расчеты показали, что статистические наблюдения дают 80% информации о перевозках. Остальные 20% восполняются оценочным путем. После того как для каждой страны были получены сведения о прибытиях и отбытиях, туристских и транспортных доходах и расходах, наступает второй этап оценки - уравнивание доходов и расходов. В общемировом масштабе поступления от международного туризма и транспортных перевозок должны равняться расходам, но в практике статистического учета их величины никогда не совпадают. Чтобы сбалансировать эти две части, объем расходов увеличивают до уровня доходов, информация о которых имеется почти у всех национальных туристских администраций и является более полной и правильной. Согласно отчету ВТО, совокупные доходы от международного туризма в мире превышали расходы на 10,9%. По устранении пробелов в рядах значений показателей по странам разрыв сократился на 4,5%, но не был ликвидирован полностью. Небольшая разница сохранялась и между транспортными доходами и расходами. На втором этапе оценки расходы на международный туризм были увеличены на 25,5 млрд. ам. долл. и составили 400,5 млрд. ам. долл., а расходы на международные транспортные перевозки 0,8 млрд. ам. долл. Благодаря методике поэтапной оценки снижается погрешность статистического учета и повышается достоверность информации о международном туризме.

Показатель туристских отбытий, значения которого также часто отсутствуют в формах статистической отчетности, есть отношение расходов на международный туризм к средним расходам на поездку для соответствующей группы стран. Эти формулы используются для определения одного из показателей - расходов на международный туризм или числа отбытий, когда известно значение второго показателя.

Но многие национальные туристские администрации вообще не ведут статистику выездного туризма и не располагают никакими сведениями о нем. В таких случаях величину расходов на международный туризм получают как произведение численности населения страны на средние расходы на поездку на душу населения для соответствующей группы стран. Затем по уже известной формуле рассчитывается количество отбытий.

Выводы:

- 1.Методика поэтапной оценки помогает ВТО получить информацию о выездном туризме по каждой стране, а затем подвести итог в общемировом масштабе.
- 2.Туристские доходы и расходы, как и физические туристские потоки, учитываются разными способами.
- 3.Стоимостные показатели международного туризма могут быть получены из соответствующих форм отчетности предприятий индустрии туризма или банковской отчетности. Банковский метод состоит в сборе информации о валютных операциях, совершаемых международными туристами.

Литература:

1. Экономика и организация туризма под ред. Рябовой И.А, М. Кнорус 2010.
2. Туризм как вид деятельности под ред. Квартального В.А. Зорина И.В. М.Финансы и статистика 2001
3. Международный туризм Александрова А.Ю. М Аспект пресс 2004
4. Экономика и статистика туризма Яковлев Г.А. М 2009.

КОНТРОЛЬ КАК ВАЖНЕЙШАЯ ФУНКЦИЯ МЕНЕДЖМЕНТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

М.В.Бувальцева, начальник отдела по физической культуре, спорту и туризму Управления по культуре, спорту и делам молодежи администрации города Твери, магистрант,
Т.А.Дабижа, кандидат физико-математических наук, доцент
Тверской государственной университет, г.Тверь, Россия

Эффективность многих организаций в сфере нематериального производства зачастую во многом связана с проблемами менеджмента – теории и практики научного управления. Как известно менеджмент – это процесс взаимосвязи таких функций как планирование, организация, мотивация, контроль и двух связующих – коммуникации и принятия решений [1]. Важное место в работе спортивного руководителя занимает функция контроля.

Целью настоящей работы был анализ реализации контрольной функции руководителя на примере конкретной организации в сфере физической культуры и спорта. Такой организацией является Управление по культуре, спорту и делам молодежи администрации города Твери (далее Управление). Данный орган осуществляет координацию и контроль деятельности находящихся в его ведении муниципальных учреждений культуры и искусства, муниципальных и автономных некоммерческих организаций физической культуры и спорта, а также молодежных центров и клубов города Твери. Структура Управления представлена на рис. 1.

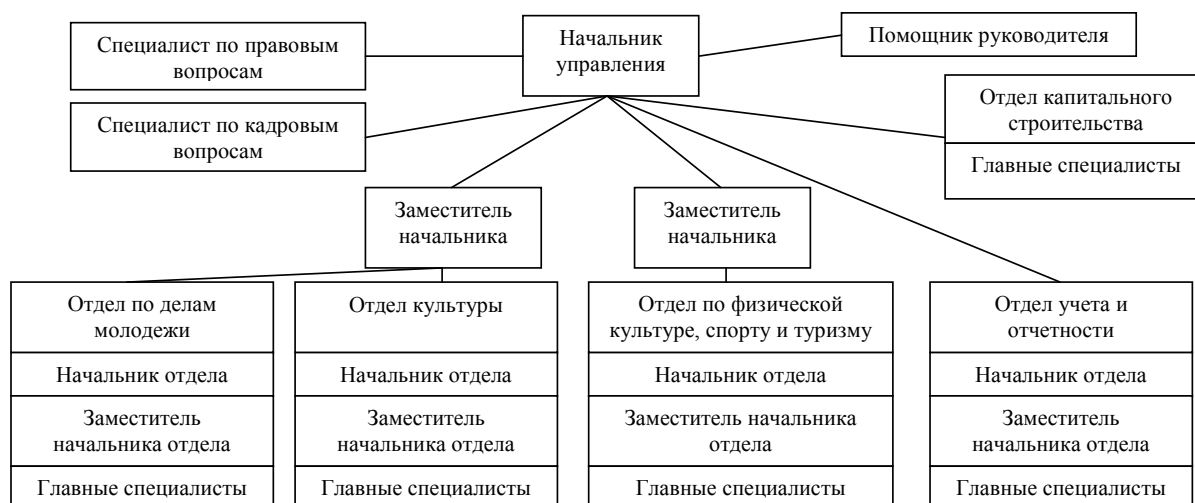


Рис.1 Структура Управления по культуре, спорту и делам молодежи администрации города Твери.

Отдел по физической культуре, спорту и туризму (далее Отдел) является структурным подразделением Управления (рис. 2).

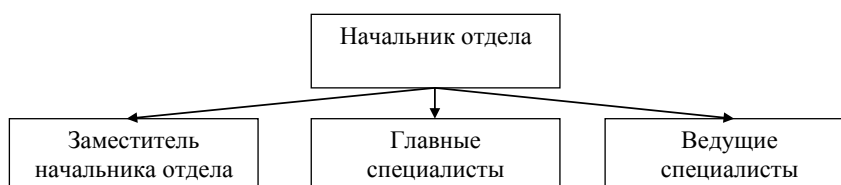


Рис. 2 Структура отдела по физической культуре, спорту и туризму

Отдел по физической культуре, спорту и туризму Управления по культуре, спорту и делам молодежи администрации города Твери осуществляет исполнительно-распорядительные функции по развитию на территории города физической культуры и спорта, а также создает условия для деятельности и развития учреждений и организаций физкультурно-спортивной направленности. Цели и задачи деятельности Отдела изложены в положении об Отделе.

Отдел осуществляет свою деятельность в рамках целевой программы, которая является организационной основой осуществления муниципальной политики в сфере физкультурно-спортивного движения, и определяет основные направления, стратегию и меры поддержки физической культуры и спорта в городе Твери: ВЦП «Развитие физической культуры и спорта в городе Твери на 2012-2015» (утверждена постановлением администрации города Твери от 18.01.2012 № 62, прекратила действие с 1 января 2014); МП «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики города Твери на 2014-2019» (утверждена постановлением администрации города Твери от 31.10.2013 № 1344, вступила в действие с 1 января 2014).

Таким образом, управленческий контроль является процессом, с помощью которого обеспечивается достижение поставленных целей, сформулированных в положении об Отделе и целевых программах. Следовательно, контроль это та функция, которая обеспечивает эффективную работу. Основная задача контроля – это оценка результатов работы Отдела. Причин необходимости контроля несколько - он предупреждает возникновение кризисных ситуаций путем обнаружения ошибочных действий до того как они нанесут вред, а также позволяет сопоставить плановые показатели и фактические результаты продвижения Отдела к цели и Управления в целом.

В Отделе Управления действует трехэтапный контроль: предварительный, текущий, заключительный, что обусловлено необходимостью повышения адаптивности организации к изменениям внешней и внутренней среды.

Рассмотрим, как осуществляется предварительный контроль в указанном Отделе. В отношении человеческих ресурсов предварительный контроль включает анализ деловых и профессиональных навыков и качеств по средствам проверки документов. Минимально допустимые квалификационные требования, уровень образования, стаж работы в данной отрасли установлены должностной инструкцией для конкретной муниципальной должности в соответствии с Реестром муниципальных должностей муниципальной службы города Твери. Аттестация муниципальных служащих проводится один раз в три года в соответствии с Федеральным законом «О муниципальной службе в Российской Федерации».

Важнейшим средством предварительного контроля финансовых ресурсов Отдела является планирование бюджета. Целью предварительного контроля формирования проекта бюджета на очередной финансовый год и на плановые периоды является определение достоверности и обоснованности показателей целевых программ, целесообразность и эффективность действий по формированию, распределению и использованию финансовых ресурсов, находящихся в распоряжении Управления.

Таким образом, предварительный контроль Отдела осуществляется посредством сверки соответствия и в отношении человеческих ресурсов, и в сфере контроля финансовых ресурсов.

Текущий контроль Отдела осуществляется в ходе проведения работ. Формы текущей отчетности представлены в таблице 1.

Формы отчетности Отдела по физической культуре, спорту и туризму

№ п/п	Наименование отчетности	Основание	Сроки сдачи
1	Отчет о реализации целевых программ: ВЦП «Развитие физической культуры и спорта в городе Твери на 2012-2015» МП «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики города Твери на 2014-2019» ГЦП «Социальная поддержка населения города Твери на 2012-2014 годы» ГЦП «Тверь-город равных возможностей на 2012-2014 годы»	Постановление администрации города Твери № 30 от 21.01.2011 «Об утверждении порядка разработки и реализации долгосрочных, городских и ведомственных целевых программ города Твери и проведения оценки эффективности реализации долгосрочных, городских целевых программ»	Ежеквартально, ежегодно
2	Форма № 1ФК «Сведения о физической культуре и спорте» Форма № 5 ФК «Сведения о спортивной школе» Форма № 3 АФК «Сведения об адаптивной физической культуре и спорте»	Приказ Федеральной службы статистики № 562 от 23.10.2012 «Об утверждении статистического инструментария для организации Минспортом России федерального статистического наблюдения за деятельностью учреждений по физической культуре и спорту»	Органы муниципальной власти до 25 января, следующего за отчетным годом
3	Областной конкурс детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва	Постановление администрации Тверской области от 26.05.2010 № 250-па «Об утверждении областного конкурса детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва»	До 30 января года, следующего за отчетным
4	Областной конкурс на лучшую организацию физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди муниципальных образований Тверской области	Постановление Администрации Тверской области от 15.03.2010 № 92-па «Об областном конкурсе на лучшую организацию физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди муниципальных образований Тверской области»	До 30 января года, следующего за отчетным
5	Отчет о работе отдела по физической культуре, спорту и туризму за неделю	Постановление Главы администрации города Твери от 24.03.2010 № 672 «О Регламенте Администрации города Твери»	Еженедельно
6	Отчет о работе отдела по физической культуре, спорту и туризму за месяц	Постановление Главы администрации города Твери от 24.03.2010 г. № 672 «О Регламенте Администрации города Твери»	Ежемесячно
7	Отчет о работе отдела по	Постановление Главы	Ежеквартально

	физической культуре, спорту и туризму за квартал	администрации города Твери от 24.03.2010 г. № 672 «О Регламенте Администрации города Твери»	
--	--	---	--

Текущий учет осуществляется по средствам сбора еженедельной, ежемесячной и ежеквартальной информации о проделанной работе за установленный период времени.

Недельный отчет представляет собой отчет каждого специалиста Отдела в свободной форме о проделанной работе за текущую неделю, в котором отражаются краткие данные о проведенных спортивно-массовых мероприятиях (название мероприятия, дата проведения, количество участников и др.).

Ежемесячный отчет представляет собой отчет каждого специалиста Отдела о проделанной работе за текущий месяц, в котором отражаются сведения по основным направлениям деятельности (организационная работа по проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий, присвоение спортивных разрядов, квалификационных категорий спортивным судьям, работа с ходатайствами граждан о награждении работников физической культуры и спорта ведомственными и государственными наградами, формирование сборных команд города и обеспечение их участия на Чемпионатах и Первенствах Тверской области, других вышестоящих соревнованиях по видам спорта, взаимодействие с подведомственными организациями и муниципальными бюджетными учреждениями, автономными некоммерческими организациями, взаимодействие с организациями физической культуры и спорта города Твери и др.).

Ежеквартальный отчет представляет собой отчет каждого специалиста Отдела о проделанной работе за текущий квартал, имеет следующие разделы:

- вопросы для внесения на рассмотрение Тверской городской Думы;
- нормативно-правовое обеспечение деятельности администрации города (разработка проектов постановлений, распоряжений администрации города Твери и др.);
- заседание советов, комиссий, коллегий (участие в коллегии Комитета по физической культуре и спорту Тверской области, заседания комиссии по предоставлению субсидий из бюджета города Твери, совещания по вопросам проведения спортивно-массовых мероприятий с федерациями по видам спорта и др.);
- мероприятия по основным направлениям деятельности администрации города;
- общегородские массовые мероприятия, посвященные государственным и профессиональным праздникам, памятным датам и другим событиям;
- работа с кадрами и активом (содействие организации и поведению обучения на курсах повышения квалификации тренеров-преподавателей);
- аналитическая деятельность (составление отчета о выполнении планов на неделю и месяц, отчеты о ходе реализации мероприятий целевых программ);
- информационное обеспечение деятельности администрации города (информационное обеспечение, проводимых спортивно-массовых мероприятий, подготовка заявок в управление информационных ресурсов и технологий администрации города Твери, рассмотрение писем, жалоб и обращений жителей города по вопросам, относящимся к компетенции отдела);
- контрольная деятельность (работа с подведомственными организациями и муниципальными бюджетными учреждениями, проведение проверок выполнения учебных планов, наполняемости групп, качественного предоставления физкультурно-оздоровительных услуг, контроль исполнения решений и предписаний контролирующих органов, соблюдение исполнения поступающих документов, писем, исполнение бюджета по отрасли «физическая культура и спорт» и др.).

Посредством вышеуказанных отчетов в обязательном порядке дается оценка эффективности выполняемых мероприятий в соответствии с установленными планами. Невыполнение мероприятий несет за собой определенную меру ответственности, которая устанавливается в соответствии с действующим законодательством.

Таким образом, контроль за выполнением всех направлений деятельности осуществляется путем систематического повседневного учета результатов деятельности. Для этого Отделом ведется текущая отчетность - недельная, месячная и квартальная. Отклонения от плановых показателей незамедлительно становятся предметом внимания руководства и решаются в оперативном порядке.

На основе данных текущего учета составляется статистический отчет.

Формы статистической отчетности играют важнейшую роль, создавая информационную базу данных о состоянии сферы физической культуры и спорта в городе.

Программа сбора и обобщения данных представляет собой иерархичную систему. На первом этапе статистического исследования формируются первичные статистические данные согласно формам отчетов. Форма № 1 ФК по городу Твери сводится Отделом и направляется в Комитет по физической культуре и спорту Тверской области. За подготовку статистических форм отчета отвечает ведущий специалист Отдела, данные обязанности закреплены должностной инструкцией.

Данные статистического учета Отдела занимают центральное место в подготовке индикаторов целевой программы, и, следовательно, составляют фундамент плановых показателей действующих программ по развитию физической культуры и спорта в городе Твери.

Таким образом, без эффективного контроля за сбором статистических данных невозможно оптимальное планирование дальнейшей деятельности по многим направлениям указанной сферы.

Заключительный контроль проводится по итогам отчетного года (как правило, это конец календарного года), цель – сравнение полученных результатов по итогам статистической кампании с показателями, запланированными целевой программой. Данный этап процесса контроля демонстрирует взаимосвязь и неразрывность функций контроля и планирования. Для наглядности этого на рис. 3 представлены сравнительные характеристики показателя «Доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения города Твери» за 2011 – 2013 гг. Как видно из рисунка данный показатель имеет тенденцию к увеличению не только по годам, но и в сравнении с плановым.



Рис. 3. Сравнительная характеристика показателя «Доля граждан, систематически, занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения»

Аналогичным образом проводится анализ полученных показателей по другим позициям статистической отчетности, который в дальнейшем и позволяет осуществлять оптимальное планирование деятельности в сфере физической культуры и спорта. Это и означает, что для достижения эффективной работы система контроля должна быть неразрывно связана с системой планирования.

Таким образом, проведенное исследование показало, насколько важную роль играет функция контроля в процессе деятельности конкретной организации спортивной направленности. Проведение своевременного и качественного контроля позволяет эффективно реализовывать функцию планирования, что в очередной раз доказывает, что контроль важнейшая функция менеджмента в сфере физической культуры и спорта.

Литература:

1. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учеб.пособие / А.В. Починкин. – 2-е изд., доп. и перераб. - М.: Советский спорт, 2010. – 108с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КАРДИОРЕАБИЛИТАЦИИ У ПАЦИЕНТОВ В ОСТРУЮ СТАДИЮ ИНФАРКТА МИОКАРДА

Е.Н.Бурдина, кандидат медицинских наук, доцент

Пермская государственная медицинская академия им. ак. Е.А.Вагнера,

А.А.Акатова, доктор медицинских наук, профессор,

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

Актуальность. Инфаркт миокарда во всем мире является ведущей причиной нетрудоспособности. Это социально значимое заболевание, которое несет за собой экономические, медицинские и психологические проблемы. Такие показатели как заболеваемость, смертность и др. от инфаркта миокарда являются показателями качества работы системы здравоохранения. Инфаркт миокарда является конечной точкой большинства клинических исследований. Его предупреждение является основной стратегией большинства профилактических мероприятий. Действия врача строго регламентированы, особенно на этапе диагностики в стадию клинической манифестации острого коронарного синдрома. Все это привело к значительному снижению смертности от инфаркта миокарда. По данным четырех французских общенациональных регистров STEMI (посвященных инфаркту миокарда с подъемом сегмента ST с периодом наблюдения с 1995 г. по 2010 г.), за этот период уровень смертности снизился более чем в 3 раза, с 13,7% до 4,4%, что обусловлено, во-первых, изменением характеристик самих пациентов, увеличением доли пациентов, подвергавшихся реперфузионной терапии (тромболизис, первичная ЧКВ), и что самое главное, по мнению авторов, с увеличением доли пациентов (с 10% в 1995 г. до 90% в 2010 г.), получающих антиагреганты, низкомолекулярные гепарины и статины [3]. Однако в доступной литературе мы не нашли результатов ни одного крупного исследования, где бы рассматривалась стратегия ранней физической реабилитации, класс рекомендаций и уровень доказательности для ее различных методик. По этому, перед врачом стоит нелегкая задача принятия решения, оценка соотношения риск/польза на каждом этапе расширения режима и перед началом занятий ЛФК. Ни у кого не вызывает сомнения необходимость жизнеспасующих лечебных мероприятий и вмешательств. Однако до сих пор существует необоснованная точка зрения, где кардиореабилитация (КР) рассматривается как дополнительный и необязательный метод лечения. Эта проблема недостаточно эффективного использования возможностей КР до сих пор актуальна и для США, и для ряда европейских стран, в том числе и России, которая может быть обусловлена имеющейся системой медицинского страхования. В США в программы КР вовлечены менее 20% потенциально нуждающихся пациентов, несколько лучше ситуация в европейских странах - 20-50% [2].

Целью нашей работы было проведение научно-теоретического обоснования необходимости внедрения элементов физической реабилитации в острую фазу инфаркта миокарда, как одного из важнейших и ранних элементов вторичной профилактики.

Материалы и методы. В исследовании принимали участие 10 пациентов, в возрасте от 59-74 лет (медиана возраста составила 63,5 лет), 5 женщин и 5 мужчин, переведенных из отделения интенсивной терапии в кардиологическое отделение для пациентов с инфарктом миокарда ГКБ № 2. У всех обследуемых был установлен диагноз инфаркта миокарда, в соответствии общепринятыми критериями [4], из них: в трех случаях передне-септальной локализации, у двоих пациентов – боковой стенки с вовлечением высоких боковых отделов, у остальных – инфаркт миокарда задней локализации и у одного с вовлечением правого желудочка. Всем пациентам были разъяснены возможные осложнения, причины и пути их преодоления, со всеми подписано информированное согласие. Тренировки проводились при непосредственном участии ухаживающих родственников. Контрольную группу составили 10 пациентов того же отделения, подбор пациентов контрольной группы осуществлялся методом «случай – контроль». Критериями исключения были: внезапная сердечная смерть, обусловленная инфарктом миокарда при поступлении или в анамнезе, высокий уровень риска по шкале GRACE (оценка риска ишемических исходов) на момент перевода (бальная оценка по шкале GRACE >140 баллов (при выполнении расчетов вручную), или расчетный показатель смертности >3% (при расчете при помощи автоматического калькулятора online), ранняя постинфарктная стенокардия, требующая внутривенного введения нитратов, нестабильная гемодинамика, наличие или потенциальный риск жизненноугрожающих желудочковых аритмий, любая тяжелая сопутствующая патология, оказывающая влияние, по мнению исследователя, на исход основного заболевания. А так же результаты эхокардиографического исследования, входящие в перечень абсолютных противопоказаний для проведения ранней физической реабилитации у кардиологических больных. Оценка субъективного ощущения эффективности включала оценочную

шкалу общего впечатления пациента (Patient Global Impression – PGI) и шкалу общего клинического впечатления пациента об улучшении (Clinical Global Impressions-Improvement – CGI-I). Шкалу PGI пациенты заполняли трижды, в день перевода из отделения реанимации, через 5 дней и перед выпиской. Шкалу CGI-I – один раз перед выпиской. Врачам для заполнения предлагалась шкала общего клинического впечатления (Clinical Global Impression Scale - CGI) (Guy W., 1976), отражающая впечатление клинициста об исходе имеющегося заболевания. Медикаментозное лечение проводилось в соответствии с имеющимися регламентирующими документами. Реабилитационные мероприятия включали упражнения для мелких мышечных групп, диафрагмальное дыхание и изменение положения нижних конечностей, туловища и головы. Все упражнения проводились в горизонтальном положении с поднятым головным концом. Количество подходов, повторений и тренировочный режим подбирались индивидуально.

Результаты и обсуждение. Физическая реабилитация - ступенчатое и контролируемое увеличение физических нагрузок, адаптированных к индивидуальным возможностям человека [1]. В большинстве случаев пациент переводится из отделения реанимации, когда заканчивается острый период и риск связанных с ним осложнений. По мере рассасывания некротического участка начинает формироваться рубец, постепенно исчезают проявления резорбционно-некротического синдрома и асептического воспаления. В то же время к этому времени накапливается спектр негативных влияний, обусловленных строгим постельным режимом. В это же время происходит адаптация сердца и сосудов к новым условиям функционирования. В этот период не нужно строить далеко идущих планов по поводу развития коллатерального кровообращения и нормализации сердечной деятельности (как представлено в некоторых книгах по ЛФК), для реализации которых нужны месяцы. Самой реалистичной задачей на фоне медикаментозной профилактики повторного инфаркта, внезапной сердечной смерти и острого ремоделирования левого желудочка, является устранение вредных влияний иммобилизации без увеличения нагрузки на сердце и формирование основ здоровой психологической адаптации и пациента, и его родственников. Перед разработкой программы реабилитации нам пришлось проанализировать как положительные, так и отрицательные стороны влияния физической нагрузки на «скомпроментированное инфарктом миокарда» сердце. Первый момент. Физические упражнения для мелких мышечных групп содействуют расширению артерий и тем самым уменьшают периферическое сопротивление, а значит, уменьшают постнагрузку. С другой стороны, они ускоряют движение крови в венозных сосудах, что является профилактикой тромбозов, но при этом увеличивается объем циркулирующей крови, приток к правому сердцу и преднагрузка, это повышает потребность миокарда в кислороде. А как нам известно, снижение потребности миокарда в кислороде является одной из наиболее важных терапевтических целей для профилактики постинфарктного ремоделирования. Второй момент. Тренировка диафрагмального дыхания способствует увеличению давления в брюшной полости и увеличению присасывающей функции грудной клетки. С одной стороны, это приводит к уменьшению застоя крови в печени, кишечнике, что предупреждает дискинезию органов желудочно-кишечного тракта. При подъеме диафрагмы вверх происходит механический массаж сердца, особенно его верхушки и задней стенки, что благоприятно сказывается на коронарном кровотоке, с другой - увеличивает ОЦК, приток крови к правому сердцу и преднагрузку. Доминирование верхне-грудного типа дыхания приводит к тому, что у этих больных нижние отделы легких принимают ограниченное участие в акте дыхания, что способствует нарушению вентиляционных показателей и тканевой гипоксии. Последняя еще более ухудшает обеспечение кислородом миокарда и, как следствие, поддерживает приступы стенокардии. И третий момент. При длительной малоподвижности у больного наступает угасание сосудистых рефлексов, как за счет прямого угнетения импульсации нейронов, так и за счет механизма центрального торможения, вызывая у пациента ощущение полной разбитости и резкого снижения работоспособности. Однако разноплановое влияние физических упражнений на миокард и при этом возможность быстрого прекращения нагрузки любой интенсивности, отсутствие их пролонгированного гемодинамического воздействия, правильный выбор положения больного в постели, нивелирующего некоторые отрицательные гемодинамические эффекты, возможность многочисленных подходов за сутки делают неоценимым тренировочный эффект, который в руках высоко подготовленного специалиста становится важнейшим инструментом лечебных мероприятий.

В нашем исследовании обе группы были хорошо сбалансированы по клинико-демографическим характеристикам и базисной терапии. С помощью шкалы GRACE можно оценить риск внутрибольничной летальности и развития повторного ИМ, а также смерти и развития ИМ в течение полугода после выписки из больницы; определить наиболее подходящую стратегию лечения для пациента с ОКС [5]. При первом исследовании в контрольной группе уровень риска по шкале

GRACE составил от 115 до 135 баллов (медиана составила 123 балла) – средний уровень риска, в группе исследования уровень риска составил от 109 до 145 баллов (медиана составила 125 баллов) – так же средний уровень риска. Данные подтверждают соответствие клинического статуса лиц в обеих группах. При включении в исследование, в контрольной группе 70% больных оценили свое состояние по шкале PGI-s как «тяжело болен» или «очень тяжело болен», 30% - как «значительно болен», средний балл по шкале PGI-s составил 6,2. В группе исследования 80% больных оценили свое состояние по шкале PGI-s как «тяжело болен» или «очень тяжело болен», 20% - как «значительно болен», средний балл по шкале PGI-s составил 6,4. Клиническое состояние пациентов контрольной группы врачи оценили по шкале CGI в 80% как «значительно болен», в 20% - как болезнь «средней тяжести», средний балл по шкале CGI-s составил 4,8 балла. В группе исследования в 100% случаев врачи оценили состояние пациентов как «болезнь средней тяжести», средний балл по шкале CGI-s составил 5 баллов. Субъективная оценка пациентов в обеих группах была достоверно хуже - от 5 до 7 баллов (медиана 7, среднее 6,3 балла), по сравнению с оценкой врачей – от 5 до 4 баллов (медиана 5, среднее 4,9 баллов) ($p < 0,000$). Через 5 дней в контрольной группе 70% больных оценили свое состояние по шкале PGI-s как «тяжело болен», 30% - как «значительно болен», средний балл по шкале PGI-s составил 5,7 ($p = 0,07$, в сравнении с первым исследованием). В группе исследования 90% больных оценили свое состояние по шкале PGI-s как «значительно болен», 10% - как «болезнь средней тяжести», средний балл по шкале PGI-s составил 4,9 ($p = 0,0001$ по сравнению с первым исследованием). Оценка врачей, по сравнению с первым опросом не изменилась и составила по шкале CGI-s в контрольной группе 4,8 балла, в группе исследования 5 баллов. Опрос перед выпиской показал, что в группе контроля 60% больных оценили свое состояние по шкале PGI-s как «значительно болен», 40% - как «болезнь средней тяжести», медиана по шкале PGI-s составила 4,6 баллов. В группе исследования 10% больных оценили свое состояние по шкале PGI-s как «легко болен», 60% - как «болезнь средней тяжести» и 30% - как «значительно болен», медиана по шкале PGI-s составила 4 баллов. По шкале общего клинического впечатления пациента об улучшении (Clinical Global Impressions-Improvement – CGI-I): в группе контроля в 100% пациенты оценили улучшение своего состояния как небольшое (медиана и среднее соответствует 2 баллам), в группе исследования 80% оценили улучшение своего состояния как значительное, 20% - как небольшое (медиана 1 балл, среднее 1,2) ($p = 0,002$ по сравнению с группой контроля). Средняя оценка врачей достоверно не различалась с оценкой пациентов. Оценка по шкале GRACE показала значительное снижение количества баллов, характеризующих риск в обеих подгруппах. Так, в группе контроля при выписке уровень риска составил от 110 до 120 баллов (медиана 112,5, среднее 114,5) ($p = 0,002$ по сравнению с исследованием при поступлении), в группе исследования уровень риска по шкале GRACE составил от 97 до 120 баллов (медиана 106, среднее 107,8 баллов) ($p = 0,0007$ по сравнению с исследованием при поступлении). У 50% пациентов риск при выписке оценивался как низкий. Сравнение контрольной группы и группы исследования при выписке показало достоверное более низкое балльное значение риска в группе исследования ($p = 0,01$ между группами).

Таким образом, правильное и точное лечение ОКС, прописанное в текстах современных рекомендаций, позволяет улучшить результаты лечения и положительно сказывается и на краткосрочных, и долгосрочных исходах. Однако ранняя физическая кардиореабилитация, постепенное и выполненное под контролем врача расширение физической активности, индивидуально подобранная схема тренировочного режима позволяют получить достоверно более ранний лечебный эффект, снизить риск сердечно-сосудистых осложнений. Хотелось бы обратить внимание на еще одну деталь, неоднократный личный контакт врача позволяет выявить патологические невротические (кардиофобические, тревожно-депрессивные, депрессивно-ипохондрические, истерические и анозогностические) типы реакции пациентов на произошедший инфаркт. Учитывая, что тип патологической реакции влияет на эффект физической кардиореабилитации, умение врача АФК выявлять ранние признаки этих реакций является залогом дальнейшего сотрудничества между врачом и пациентом.

Литература:

1. Кардиоваскулярная профилактика. Национальные рекомендации. // Кардиоваскулярная терапия и профилактика", 2011. - №10(6). Приложение 2.
2. Кэм А. Джон. Болезни сердца и сосудов. Рук. под ред. Е.В. Шляхто. М.ГЭОТАР, 2011.
3. Копица Н.П., Литвин Е.И. Быстрая идентификация и прогноз у пациентов с острым коронарным синдромом. // Украинский терапевтический журнал, 2011. - №1. – С.102-106.
4. Третье универсальное определение инфаркта миокарда. // Российский кардиологический журнал, 2013. - № 2(100). Приложение 1.
5. www.outcomes-umassmed.org/grace

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ж.И. Бушева, кандидат педагогических наук, доцент,
А.В. Аустер, ассистент кафедры физической культуры,
Сургутский государственный университет ХМАО-Югры,
Л.Т. Шкотова, учитель высшей категории,
гимназия им. Ф.Салманова, г. Сургут, Россия

В современных условиях возникает необходимость в формировании устойчивой мотивации младших школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом. С возрастом наблюдается тенденция снижения интереса учащихся к урокам физической культуры, ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности (Бушева Ж.И., Бушев Б.И., 2005; Шкотова Л.А., Бушева Ж.И., 2011 и др.). Необходимость перехода от стихийного процесса развития мотивации школьников к занятиям физическими упражнениями к целенаправленному формированию интереса к физической культуре становится все более очевидной.

Цель исследования – определить и экспериментально обосновать педагогические условия формирования интереса учащихся 1-4 классов к физической культуре.

Исследование проводилось на базе МБОУ гимназии имени Ф.Салманова г. Сургута ХМАО-Югры.

Рассмотрим особенности реализации педагогических условий формирования интереса к физической культуре в физическом воспитании учащихся 1-4 классов в МБОУ гимназии им.Ф.Салманова:

1. *Программно-нормативное обеспечение физического воспитания в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта и основной образовательной программы.* Содержание программы по физической культуре в гимназии базируется на программе физического воспитания учащихся 1-4 классов под редакцией А. П. Матвеева. Вариативная часть представлена авторской программой «Оленята» (автор Л.Т. Шкотова). Содержание программ по предмету «Физическая культура» характеризуется преемственностью материала с 1 по 4 класс. Содержание подбирается с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

2. *Организация учебных занятий учащихся по физическому воспитанию с учетом индивидуальных особенностей на основе механизма формирования интереса учащихся 1-4 классов к физической культуре.* В соответствии с учебным планом реализуется 3 часа физической культуры в неделю. В вариативную часть программы включены такие разделы как: хореография, лапта, подвижные игры, элементы национальных видов спорта. Организованы занятия специальной медицинской группы и групп корригирующей гимнастики. На занятиях применяются соревновательный и игровой метод.

3. *Профессиональная компетентность учителя физической культуры.* Учебно-воспитательный процесс осуществляют учителя физической культуры высшей квалификационной категории. Систематически ведется работа по повышению квалификации (участвуют в курсах переподготовки, проводятся методические семинары, организовано взаимопосещение учителей) в том числе по общепедагогическому направлению. Все педагоги участвуют в конференциях различного уровня.

4. *Создание материально-технических базы для занятий физической культурой.* Материальная база позволяет обеспечить процесс физического воспитания: спортивный зал, стадион, лыжная база. В полном объеме обеспечено материальное обеспечение учебно-воспитательного процесса. Систематически обновляется необходимый инвентарь и оборудование. Проводится текущий и плановый ремонт спортивных залов и стадиона.

5. *Организация внеклассной работы по физической культуре.* В рамках организации внеклассной работы организована работа спортивных секций на основе договора между гимназией и другими организациями (СДЮСШОР №1, СДЮСШОР «Кедр», ЦФП «Надежда» и др.). При активном участии родителей проводятся соревнования по параллелям и дни здоровья. Работает проект «Забота о будущем». Проводится подготовка и участие команд гимназии к городским и окружным соревнованиям.

6. *Введение современных методов, технологий в организацию физического воспитания школьников.* Введение безотметочной, рейтинговой формы оценивания учебных достижений учащихся по физической культуре, разработка нормативных требований по предмету «Физическая культура». Реализация физического воспитания в рамках реализации новых ФГОС.

Для разработки оценочных нормативов физической подготовленности учащихся 1-4 классов гимназии им. Ф.Салманова города Сургута было проведено исследование основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости с использованием следующих тестов: челночный бег 3 x 10м, подтягивание в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке за 30 с и за 1 мин., подъем туловища за 30с и 1 мин., наклон вперед из положения сидя, бег 30м, 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м. Обработка результатов полученного статистического материала осуществлялась с помощью методов математической статистики, взаимосвязь показателей определялась с помощью корреляционного анализа.

Результаты исследования показали, что нормы физической подготовленности, составленные на основе тестирования учащихся гимназии им. Ф.Салманова, отличаются от требований уровня физической подготовленности учащихся и возрастных оценочных нормативов программы «Президентские состязания» (в регионе ХМАО данная программа реализуется как «Губернаторские состязания») и рекомендуемых федеральными программами.

Оценочные нормативы физической подготовленности выведены с учетом сезонных характеристик типа «Осень – Весна», что соответствует наиболее объективному показателю оценки успеваемости по физической культуре. Следует заметить, что сезонная градация оценочных нормативов не учитывается федеральными программами.

В нашей работе мы использовали для мотивации деятельности учащихся, направленной на повышение уровня физической подготовленности, систему рейтинговой оценки. Данная система включала шесть тестов: прыжок в длину с места, подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения сидя, бег 30 метров и бег 1000 м. Рейтинг определялся отдельно среди мальчиков и среди девочек, по каждому тесту отдельно и по сумме мест в рейтинге. Итоги рейтинга подводились как в классах, так и по параллели классов.

7. *Создание ситуации достижения успеха.* В учебном процессе создавать ситуации достижения успеха: ставить перед учащимися трудные, но достижимые цели, оперативно контролировать ход их достижений и широко афишировать достигнутый успех, используя различные средства и приемы. В педагогическом эксперименте для реализации этого педагогического условия применялись три модели создания ситуации достижения успеха.

Для реализации первой модели (ситуация внутреннего успеха) в начале педагогического эксперимента у всех учащихся определялись показатели в 6 тестовых упражнениях по физической подготовленности. На основе этих результатов перед каждым учащимся ставились конкретные, трудные, но достижимые цели по отношению к каждому тестовому упражнению, которые он должен был достичь в конце учебной четверти и в конце учебного года.

Эти предполагаемые (так называемые планируемые) результаты записывались в школьном дневнике и являлись для учащихся целевыми ориентирами осуществляемой ими физкультурной деятельности, как на уроках физической культуры, так и во внеучебное время.

Сравнение запланированных и реально достигнутых результатов, осуществляемое в конце каждой учебной четверти, приводило к переживанию чувства удовлетворенности от достигнутого успеха, к формированию уверенности в своих силах. Особо эффективной эта модель была для слабых учащихся: не имея возможности пережить успех при сравнении своих результатов с более сильными учениками, они переживали чувство удовлетворенности от осознания роста своих результатов независимо от того, как они соотносились с результатами других учащихся.

Вторая модель (ситуация внешнего успеха) предполагала создание ситуации публичного сравнения результатов в тестовых и соревновательных упражнениях, показанных учащимися одной параллели, и определения на этой основе места каждого учащегося среди своих сверстников, т.е. определения его личного рейтинга. В этой ситуации у учащихся актуализировалась мотивация на достижение успеха через повышение своего личного рейтинга, проявлялось стремление заниматься физическими упражнениями, чтобы достичь более высоких соревновательных результатов. Особенно действенной данная модель была для сильных учащихся, которые стремились попасть в первую десятку лучших учеников, в тройку призеров или стать первыми. Поэтому для усиления у них мотивации на достижение успеха результаты рейтингового оценивания представлялись наглядно. Результаты учащихся, имеющих низкие рейтинговые показатели, публично не демонстрировались, поскольку они находились скорее в ситуации внешнего неуспеха, чем успеха.

Третья модель (ситуация командного успеха) реализовывалась через публичное сравнение результатов, показанных классами в целом (рейтинга класса) в отдельных тестовых и

соревновательных упражнениях и по дисциплине в целом. В данной ситуации переживание внешнего успеха становилось доступным и для слабых учеников: в том случае, когда их класс становился лучшим в отдельных упражнениях или по дисциплине в целом, они переживали успех, потому что эмоционально отождествляли себя с коллективом, членами которого они являлись.

Успехи отдельных учащихся и класса в целом в физкультурной деятельности являются одним из критериев в «Самый классный класс!» и «Лучшие из лучших».

Для практического обоснования эффективности педагогических условий формирования интереса к физической культуре в физическом воспитании школьников нами был проведен педагогический эксперимент.

Были определены экспериментальная (ученики МБОУ гимназии им. Ф.Салманова) и контрольная (ученики МБОУ лицей № 1) группы. По состоянию здоровья учащиеся относились к основной медицинской группе.

У всех испытуемых в начале и после завершения педагогического эксперимента определялись показатели интереса к физической культуре с помощью анкеты закрытого типа «Интерес к физической культуре». Полученные данные экспериментальной группы сравнивались с показателями интереса к физической культуре контрольной группы.

Динамика показателей интереса школьников к физической культуре в лонгитюдном исследовании представлена в таблице.

По уровню интереса к физической культуре испытуемые ЭГ и КГ на начало эксперимента были относительно однородными: различия в показателях интереса статистически недостоверны, кроме МК и ВК.

Сравнительный анализ показателей интереса испытуемых обеих групп после завершения педагогического эксперимента выявил, что учащиеся ЭГ имели более высокие показатели отношения к урокам физической культуры и интереса к занятиям ФК, чем их сверстники. Они значительно больше времени уделяют занятиям физическими упражнениями.

При изучении учебной мотивации к предмету ФК было выявлено, что только 14% учащихся имеют высокий уровень мотивации к занятиям, 38% – средний и 48% – низкий. Поэтому, если говорить о системной работе по повышению уровня физической подготовленности школьников, то, прежде всего, необходимо говорить о внутренней мотивации учащихся. Для мотивации деятельности учащихся, направленной на повышение уровня физической подготовленности, мы используем систему рейтинговой оценки. Итоги рейтинга подводились как в классах, так и по параллели классов, что способствовало повышению процента учащихся ЭГ с высоким уровнем мотивации.

Таблица

Динамика показателей интереса школьников к физической культуре (M±σ)

Группа	Кол-во, чел	Интерес к урокам ФК	Компоненты интереса к ФК				Интерес к ФК	Объем ФА
			ЭК	МК	ВК	ПК		
1 класс								
ЭГ	n=115	1,47±0,42	1,61±0,47	1,78±0,39	1,71±0,38	1,70±0,43	1,68±0,50	4,13±1,31
КГ	n=68	1,48±0,45	1,60±0,52	1,66±0,44	1,59±0,49	1,74±0,49	1,65±0,56	3,99±1,59
Р		>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05
4 класс								
ЭГ	n=102	1,38±0,65	1,45±0,61	1,52±0,55	1,54±0,55	1,53±0,45	1,55±0,55	4,39±1,47
КГ	n=60	1,58±0,65	1,75±0,61	1,82±0,55	1,74±0,55	1,83±0,45	1,79±0,41	3,89±1,47
Р		<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Примечания: ЭК – эмоциональный компонент, МК – мотивационный компонент, ВК – волевой компонент, ПК – потребностный компонент; ФК – физическая культура; ФА – физическая активность

Одним из показателей сформированности интереса детей к физической культуре служат данные занятости обучающихся в системе дополнительного образования. Так, при общей занятости детей в системе дополнительного образования достоверных различий не выявлено на протяжении всего эксперимента. На конец эксперимента количество детей, занимающихся в спортивных секциях в КГ практически не изменилось, а в ЭГ увеличилось на 10% (при p< 0,05).

Анкетирование учащихся показало, что сравнение собственных результатов с нормативными требованиями программы и средними показателями физической подготовленности по городу и

округу носят для учащихся абстрактный характер и не побуждают к активной деятельности. Внутренний рейтинг для учащихся является более значимым стимулом. При этом 51% опрошенных учащихся, участвующих в рейтинге, отмечают, что намерены повысить свои позиции в рейтинге, а 49% заявили о регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями, с целью повышения своих показателей.

Таким образом, мы пришли к следующим выводам:

1. Успешность формирования у школьников интереса к физкультурной деятельности связывается с выполнением ряда условий, таких как:

- осознание учащимися высокой личностной значимости целей занятий физической культурой;
- соответствие содержания урочной и внеклассной форм организации физического воспитания физкультурно-спортивным интересам и двигательным способностям учащихся, что предполагает комплектование учебных групп с учетом этих интересов и способностей, и, как следствие, отказ от классно-урочной формы проведения занятий по физической культуре;
- взаимосвязь цели, задач и содержания физического воспитания с подготовкой и участием учащихся в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности;
- организация внеклассной работы по физическому воспитанию учащихся с широким привлечением учителей-предметников, классных руководителей, администрации школы, родителей учащихся;
- применение различных форм пропаганды физической культуры;
- высокий уровень профессиональной компетентности учителя физической культуры, который проявляется в высоком качестве и заинтересованном отношении к преподаванию учебной дисциплины;
- формирование традиций урока и спортивных традиций школы;
- создание ситуации достижения успеха для каждого учащегося.

2. Обеспечение реализации предложенных педагогических условий в физическом воспитании школьников приводит к повышению эффективности формирования интереса к физической культуре, что доказано в ходе педагогического эксперимента.

АНАЛИЗ КОРРЕЛЯЦИОННЫХ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ И ФАКТОРНОЙ СТРУКТУРЫ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

Г.А. Вайник, кандидат педагогических наук, доцент
Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов,
г. Санкт-Петербург, Россия

Активное участие в решении задач социально-экономического развития страны требует от каждого человека не только высокой профессиональной подготовки, но и существенного повышения уровня физической культуры как важного компонента общего культурного развития.

К сожалению, для большинства людей состояние их физического развития и даже здоровья, а также деятельность, направленная на их оптимизацию, имеют низкую реальную значимость по сравнению с другими, субъективно более важными и значимыми для них социальными проблемами и аспектами личностного развития.

Студенты вузов, в целом, составляют социальную группу, отличающуюся относительно высоким уровнем интеллектуального потенциала. Направленность на будущее, желание приобрести глубокие профессиональные знания, социальную самостоятельность составляют важные черты студенческой молодежи. Существенным поэтому является подход к их подготовке как единому процессу воспитания и обучения, в ходе которого происходит разностороннее развитие и самоутверждение личности. Однако, воспитание и обучение не дадут ожидаемых результатов, если они не активизируют стремление студента к самовоспитанию и самообразованию. Внутренние причины развития личности студента заключаются в особенностях его психики, в мотивах его поведения и индивидуальных качествах.

Современный учебный процесс сопряжен со значительными психическими нагрузками. Особенно сложно оказывается студентам первых курсов, так как кроме проблем, связанных непосредственно с особенностями процесса обучения, у них возникают сложности, связанные с переходом из одной социальной среды в другую. Возрастает значение таких факторов как новизна

социального коллектива, отсутствие самостоятельных навыков рационального распределения бюджета времени и материальных средств, изменение режима обучения, отдыха и питания. Выраженность и направленность воздействия этих факторов, как правило, индивидуальны.

Кроме того, следует обратить внимание на тот факт, что труд студентов не сводится лишь к физической или умственной деятельности, он почти всегда связан с эмоциональными переживаниями, достижением поставленной цели и преодолением различных затруднительных ситуаций. Поэтому в современных исследованиях работоспособности и механизмов развития физического и умственного утомления вполне обоснованно применяют методики разноуровневого тестирования функциональных возможностей различных систем организма человека.

Анализ раннего выявления значимых для студентов факторов риска заключается в том, что студенты, недостаточно адаптированные к обучению, составляют основной контингент среди тех, кто уходит в академический отпуск или покидают вуз. По мнению ученых, в эту категорию часто попадают студенты, имеющие слабую нервную систему и эмоциональную неустойчивость. Индивидуальные особенности личности и свойств нервной системы играют большую роль в скорости адаптации к новым условиям обучения и жизнедеятельности студентов.

В связи с вышеизложенным, было принято решение о проведении комплексного обследования студентов-юношей первого курса с целью выявления взаимосвязей и взаимозависимости различных составляющих психофизического состояния. При подготовке тестирования студентов первого курса были выбраны методики, определяющие не только уровень физического развития и подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой системы, а также личностные особенности, свойства нервной системы и показатели психических процессов. Этот комплекс методик, на наш взгляд, отражает психофизическое состояние (ПФС) студентов.

При обследовании физического развития определялись соматометрические и физиометрические показатели: масса тела, рост, жизненная емкость легких (с помощью сухого спирометра), кистевая динамометрия. Оценка уровня физического развития студентов осуществлялась с использованием весо-ростового индекса Кетле, жизненного и силового индексов. Для оценки уровня физической подготовленности тестировались качества силы, быстроты, общая и скоростно-силовая выносливость, ловкость, гибкость. Были использованы следующие контрольные нормативы студентов: подтягивание на перекладине, бег 100 м, бег 3000 м, сгибание-разгибание рук за 30 с, прыжок в длину с места, наклон вперед.

Исследование состояния сердечно-сосудистой системы проводилось с помощью измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, проведения функциональной пробы (20 приседаний за 40 с), Гарвардского степ-теста, вычисления коэффициента выносливости Квааса.

Для определения личностных особенностей, свойств нервной системы, показателей памяти и внимания использовались следующие методики: опросники Яна Стреляу, Спилбергера-Ханина, Айзенка, корректурная проба Нюнстерберга, красно-черные таблицы Шульте, методика Джекобса для определения объема кратковременной памяти.

Общее количество обследованных студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, составило 101 человек. Обследовано 6 групп студентов, занимающихся в группах общей физической подготовки, баскетбола и легкой атлетики.

Анализ данных тестирования показал низкий уровень показателей физического развития. По нашему мнению, это объясняется тем, что возраст большинства студентов составляет 17-18 лет и формирование организма студентов еще не завершено. Вместе с тем необходимо отметить, что все занимающиеся не являются спортсменами высокого класса, в лучшем случае, у некоторых из них имеется 3 или 2 спортивный разряд.

Оценка уровня физической подготовленности свидетельствует о том, что 35 % студентов не справились с выполнением контрольных нормативов по дисциплине "Физическая культура".

Полученные данные указывают на влияние уровня тревожности и эмоциональной неустойчивости на успеваемость и уровень физической подготовленности. Этот факт подтверждают исследования Хлупиной Х.И., Виленского М.Я., которые доказывают влияние уровня тревожности на продолжительность адаптации, уровень физической подготовленности и успеваемость студентов. Чем ниже уровень физической подготовленности, тем больше продолжительность периода адаптации студентов к обучению в вузе. Вместе с тем известно, что дезадаптационное состояние снижает защитно-приспособительные функции организма, что неблагоприятно отражается на состоянии здоровья (Плотников В.В., 1986). Хотя очевидно, что ставить показатели тревожности, физической подготовленности и здоровья в прямую зависимость было бы явным упрощением, так известно, что на них влияет множество факторов.

По результатам анализа индивидуально-типологических особенностей студентов можно отметить высокий уровень силы торможения нервных процессов в целом всей выборки, высокий уровень подвижности нервных процессов у баскетболистов, уравновешенность студентов группы легкой атлетики. Полученные данные также свидетельствуют о том, что треть испытуемых (35, 7%) имеют высокий уровень личностной тревожности и нейротизма, что по всей видимости говорит о трудности адаптации студентов к условиям обучения в вузе.

Данные обследования ПФС и успеваемости обследуемых студентов ($n=101$) были подвергнуты корреляционному и факторному анализу методом главных компонент. Анализировались 32 показателя ПФС, упомянутые выше, и успеваемость студентов.

Корреляционный анализ свидетельствует о наличии достоверных взаимосвязей между составляющими ПФС и успеваемостью студентов. Все группы показателей ПФС имеют достоверные корреляционные связи друг с другом, а также с успеваемостью студентов. Наибольшее число взаимосвязей обнаружено между показателями физического развития и подготовленности (11 связей), физической подготовленности с показателями индивидуально-типологических особенностей и психических процессов (14 связей).

Из всех показателей физической подготовленности наибольшее число достоверных взаимосвязей с показателями других составляющих ПФС имеет общая выносливость (13 связей). Этот показатель коррелирует с показателями физического развития – жизненной емкостью легких (-0,206), жизненным индексом (-0,297), силовым индексом (-0, 214), с показателями функционального состояния сердечно-сосудистой системы – частотой сердечных сокращений после стандартной нагрузки (0,274), показателем реакции на нагрузку (0,226). Общая выносливость тесно связана и с другими показателями физической подготовленности – силой (-0, 236), ловкостью (-0, 280) и балльной оценкой физической подготовленности (-0, 196).

Значение корреляционных взаимосвязей между показателями физической подготовленности и успеваемостью студентов с их индивидуально-типологическими особенностями и психическими процессами ($n=101$, $r=0, 196$ при $p < 0,05$, $r=0, 258$ при $p < 0, 01$) представлены в таблице 1, где: СТ – сила торможения, П - подвижность, У – уравновешенность нервных процессов; РТ – реактивная тревожность, Н – нейротизм, Э – экставерсия; S – скорость переработки информации, А – коэффициент точности, Т – время работы. В таблице 1 представлены дробные части коэффициентов корреляций, нули и запятые опущены.

Таблица 1

Значение корреляционных взаимосвязей между показателями физической подготовленности и успеваемостью студентов

Показатели	Свойства нервной системы			Личностные особенности			Психические процессы		
	СТ	П	У	РТ	Н	Э	S	А	Т
Выносливость	197		-283			-244	-209	-241	
Быстрота								-221	
Сила								302	
Ловкость				-204	-222				
Скоростная – силовая выносливость				-264		197		215	
Балльная оценка физ. подгот-ти		219						263	
Успеваемость	-201							258	-267

Проведенный анализ также выявил, что показатель общей выносливости имеет наибольшее число (пять) достоверных взаимосвязей с индивидуально-типологическими особенностями и показателями психических процессов (см. выше). Показатель общей выносливости имеет следующие взаимосвязи: с силой торможения (0,197) и уравновешенностью нервных процессов (-0, 283), экставерсией (-0, 244), скоростью переработки информации (-0, 209), коэффициентом точности (0,241). Надо отметить, что обобщенный показатель физической подготовленности находится в достоверной взаимосвязи с подвижностью нервных процессов (0, 219) и показателем внимания – коэффициентом точности (0, 263). Успеваемость студентов коррелирует с силой тормозных процессов

(-0,201), показателями внимания - скоростью переработки информации (0,258) и временем работы (-0,267).

Результаты обследования были подвергнуты корреляционному и факторному анализу в абсолютных величинах. Этим и объясняются отрицательные значения коэффициентов корреляции указанных показателей.

В ходе факторного анализа, проведенного методом главных компонент, было выделено 4 основных фактора, на долю которых приходится 73% общей дисперсии выборки (таблица 2).

Таблица 2

Факторная структура показателей психофизического состояния студентов 1 курса
($n=101$, $r = 0,196$, при $p < 0,05$)

Показатели	Факторные нагрузки			
	1 фактор	2 фактор	3 фактор	4 фактор
Масса тела, кг	-	-	826	-
Индекс Кетле, г/см	-	-	767	-
Жизненная емкость легких, мл	512	-	574	-
Жизненный индекс, мл/г	525	-	-	-
Динамометрия, кг	570	-	610	-
Силовой индекс, %	607	-	-	-
ЧСС в покое, уд/мин	-	-	-	540
ЧСС после нагрузки, уд/мин	-	-	-	721
Коэффициент выносливости, усл/ед	-	-	-	500
Бег 3000 м, с	-504	-	-	-
Подтягивание, кол-во раз	602	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	610	-	-	-
Личностная тревожность, балл	-	-562	-	-
Сила возбуждения нервных процессов, балл	-	648	-	-
Сила торможения нервных процессов, балл	-	588	-	-
Нейротизм, балл	-	-540	-	-
Вклад в дисперсию выборки- 73%	25%	19%	16%	13%

Примечание: Нули и запятые опущены. Представлены значимые показатели выше "500".

Наибольшую нагрузку в первом факторе (25% общей дисперсии выборки- фактор физических возможностей) несут следующие показатели: прыжок в длину с места (0,610), подтягивание (0,603), бег на 3000 м (-0,504), силовой индекс (0,607), динамометрия (0,507), жизненный индекс (0,525), жизненная емкость легких (0,512). Во втором факторе (19% общей дисперсии выборки), названном фактором индивидуально-типологических особенностей, наибольшие веса имеют показатели свойств нервной системы - сила возбуждения (0,648) и сила торможения (0,588) нервных процессов, а также личностная тревожность (-0,562) и нейротизм (-0,540). Третий фактор физического развития (16% общей дисперсии выборки) определяется показателями массы тела (0,826), весо-ростового показателя (0,767), жизненной емкостью легких (0,574) и динамометрии (0,610). Четвертый фактор, названный фактором функционального состояния (13% общей дисперсии выборки), характеризуется показателями ЧСС после нагрузки (0,721) и ЧСС в покое (0,540), коэффициентом выносливости (0,500).

Таким образом, анализируя полученные результаты, можно сделать следующие выводы:

1. Данные корреляционного анализа свидетельствуют о том, что при планировании учебно-тренировочных занятий особое внимание следует уделять развитию общей выносливости, как качеству, способному оказывать влияние не только на уровень физического развития, подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой системы, но и оказывать влияние в какой-то мере на личностные особенности и психические процессы студентов.

2. Факторная структура показателей психофизического состояния студентов подтверждает результаты корреляционного анализа о взаимосвязи и взаимозависимости выбранных показателей и свидетельствует о необходимости комплексного подхода к его оценке.

3. Выделение индивидуально-типологических особенностей личности студентов в отдельный второй фактор говорит об их роли в реализации двигательных возможностей и необходимости их учета для разработки программ учебно-тренировочных занятий.

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОРТФОЛИО В ОЦЕНИВАНИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В.М.Васильев, преподаватель
Колледж спортивной подготовки Пермского края, г. Пермь, Россия

По мнению большинства ученых и педагогов-практиков, образовательная деятельность в области физической культуры, имеющей своей целью высокий уровень физической подготовленности, не является достаточной для сохранения этой образовательной деятельности в образовательных учреждениях, что и определило совершение парадигматической революции, заключающейся в замене биотехнологической парадигмы на педагогическую. Еще до недавнего времени, да и сейчас самой важной является физическая подготовка или ее результат — подготовленность. В аспекте новой парадигмы и объективных требований наиболее важной становится подготовка (health related fitness), сочетаемая со здоровьем в перспективе всей жизни. Замена одной парадигмы на другую должна вызвать расширение перечня целей физической культуры, а также установить иную иерархию критериев оценки физической культуры в учреждениях образования. Интенсивная физическая тренировка в молодости не гарантирует физической работоспособности организма в дальнейшие годы жизни. Устойчивость эффектов физического воспитания определяется отношением к ценностям физической культуры и их использованием в направленном воздействии на личность занимающихся.[1]

На современном этапе методика оценки по физической культуре зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности и, как правило, основывается на трех баллах — «5», «4», «3». Пятибалльная система делит отметки на «хорошие» и «плохие» и в процессе оценивания выдвигает перед преподавателем следующие проблемы:

1. Если оценивать учащихся по контрольным нормативам, то имеющие слабые физические возможности обречены быть неуспевающими.

2. Если оценивать только за прилежание, то теряется мотивация к повышению своих результатов.

3. Если выставлять отметку, учитывая и прилежание, и выполнение нормативов, то очень сложно определить грань между низкой и более высокой отметкой[2].

Иными словами, существующая система оценивания (пятибалльная) применительно к дисциплине «физическая культура» лишена объективности.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос в устной, письменной форме, тестирование.

Основные методы оценки техники владения двигательными действиями — методы наблюдения, вызова, упражнений, комбинированный.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность — используются методы наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально.

Оценка уровня физической подготовленности осуществляется по динамике в показателях физической подготовленности за определенный промежуток времени.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных за все перечисленные составляющие.

Такой подход основан на когнитивной парадигме образования, когда знания, умения и навыки являются определяющими и за ними не видно личности ученика или студента.

Без систематического и достаточного по объему осуществления принципа обратной связи не может, всерьез, идти речи об эффективном управлении процессом обучения. К сожалению, до сих пор в практике российского образования, в том числе и по дисциплине «физическая культура», данный принцип реализуется очень слабо и в весьма несовершенной форме.

С определенной уверенностью можно утверждать, что недостаточное внимание к разработке

проблемы повседневного контроля за учебной работой является одной из причин низкой результативности процесса обучения. Жизнь настоятельно требует поиска более совершенных путей и средств текущей проверки и оценки успеваемости. Задача состоит в том, чтобы сделать текущий учет одним из эффективных средств повышения качества обучения.

Чрезвычайно важно, чтобы оценочная деятельность педагога осуществлялась им в интересах социально-психологического развития личности[4].

Для решения означенных проблем необходимо произвести изменения в процессе оценки и оценивания результатов физкультурной образовательно- воспитательной деятельности. Это возможно с помощью аутентичного (оценивание реальных достижений) оценивания, как пример — индивидуальная накопительная оценка учебных достижений — «портфолио»[1].

Идея применения портфолио появляется в США в 80-е годы, а в конце 80-х – начале 90-х годов начался настоящий бум. Его использование в школах принимает лавинообразный характер. Число публикаций и книг, посвящённых портфолио в обучении, за короткий срок резко возросло, достигло в 1995 году своего пика и стало в настоящее время практически невообразимым. Это состояние в образовательном процессе названо «портфолиоманией». Кроме США и Канады, идея портфолио становится всё более популярной в Европе и Японии. Её называют одним из трёх трендов современного образования.

Идея портфеля или папки индивидуальных учебных достижений учащихся становится и в нашей стране всё более популярной. Более того, утверждается, что школа 21 века – это «школа портфолио» и идея портфолио выступает как один из существенных элементов модернизации образования, происходящей по всему миру.

Ещё одно определение, широко принятое сегодня в зарубежной педагогике: «Портфолио – отчёт по процессу обучения: что ученик узнал и как проходил процесс обучения; как он думает, подвергает сомнению, анализирует, синтезирует, производит, создаёт; и как он взаимодействует на интеллектуальном, эмоциональном и социальном уровнях с другими»[3].

Педагогическая философия этой формы оценки состоит в смещении акцента с того, что учащийся не знает и не умеет, к тому, что он знает и умеет по данной теме, данному предмету, в интеграции качественной оценки, и, наконец, в переносе педагогического удара с оценки обучения на самооценку.

Таким образом, портфолио помогает решать следующие важные педагогические задачи:

- поддерживать и стимулировать учебную мотивацию;
- развивать навыки рефлексивной и оценочной деятельности;
- формировать умение учиться – ставить цели, планировать и организовывать собственную учебную деятельность;
- закладывать дополнительные предпосылки и возможности для успешной специализации.

В целом портфолио отвечает интересам ученика, школы, вуза и системы дополнительного образования и может стать для них средством связи и взаимодействия, по существу - одним из центральных документов, отражающим в себе сетевые формы получения образования[4]

Основной смысл «портфолио» в физическом воспитании — «показать все, на что ты способен». Смысл самооценки заключается в самоконтроле, саморегуляции, самостоятельной экспертизе собственной физкультурной деятельности. Процедура самооценки включает разработку преподавателем физической культуры четких эталонов оценивания и ознакомление с ними обучающихся, создание необходимого психологического настроения обучающихся на анализ собственных результатов, обеспечение ситуации, когда эталоны оценивания известны учащимся и они самостоятельно сопоставляют с ними свои результаты, после чего стремятся составить собственные программы физкультурно-спортивной, образовательной, оздоровительной деятельности на следующий этап обучения с учетом полученных результатов [1].

Портфолио не есть самоцель. Формирование портфолио должно иметь смысл в контексте учения. Поэтому исходный пункт работы с портфолио – это постановка вопроса, открытой комплексной задачи, формулировка проблемы. Само портфолио служит свидетельством ступени достижения поставленной цели. Поэтому важно, чтобы цели работы, формулирующиеся в процессе договорённости между учеником и учителем, были открытыми и внятыми[3].

С помощью «портфолио» в физическом воспитании решаются следующие функции: диагностическая — фиксируются изменения и рост учебных достижений по физической культуре за определенный период времени, целеполагание — поддерживаются учебные цели, мотивационная — поощряется физкультурная деятельность учащихся, содержательная — раскрывается весь спектр выполняемых работ, развивающая — обеспечивается непрерывность процесса обучения и развития,

рейтинговая — показывается диапазон навыков и умений.

Наряду с оценкой знаний, умений, навыков, уровня физической подготовленности необходимо оценивать усилие, которое прилагает учащийся к тому, чтобы справиться с возложенными на него требованиями и обязанностями в области физической культуры (прилежание). Именно усилие (прилежание), вложенное учащимся в достижение результатов, должно являться основным критерием аутентичного оценивания в области физической культуры[1].

Материал портфолио собирается не один семестр или учебный год, а в течение всего периода обучения. Портфолио является формой аутентичного оценивания образовательных результатов по продукту, созданному учащимся в ходе учебной, творческой, социальной и других видов деятельности. Таким образом, портфолио соответствует целям, задачам и идеологии практико-ориентированного обучения[4].

Ценность портфолио состоит в том, что вокруг него и в связи с ним может быть выстроен такой учебный процесс, который позволяет развивать или формировать некоторые когнитивно - личностные качества (компетентности), которые выдвигаются миром образования и труда как необходимые каждому человеку для активного участия в жизни современного демократического, информационного общества. Хотя утверждение, что школа XXI века – это «школа портфолио», то есть когда портфолио выступает, как некая панацея, которая должна перевернуть всё традиционное образование, - явно преувеличено, освоение методов портфолио в российском образовании может стать одним из важнейших направлений модернизации[3].

Литература:

1. <http://www.bmsi.ru/doc/34eab7a1-0ecb-47a2-9f66-8929d2eb24f0>
2. <http://www.rc-buzuluk.ru/upload/File/GMK/Dikarewa.doc>
3. <http://www.bestreferat.ru./referat-136797.html>
4. <http://www.knowledge.allbest.ru/pedagogics13c0a65625b3bd78a4d43a88421316c27.html>

ПРИОРИТЕТЫ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА В БЕЛАРУСИ

И.М. Вашко, кандидат экономических наук, доцент,
институт туризма, Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Беларусь

Развитие туризма рассматривается как одно из ключевых направлений социально-экономического развития Республики Беларусь. Увеличение доли туризма в валовом внутреннем продукте, занятости населения, инвестициях, доходах бюджета является актуальным для национальной экономики. Туристский потенциал Беларуси включает более 15 тысяч объектов и памятных мест, которые имеют культурно-историческую значимость, природные ресурсы.

Детский и юношеский туризм рассматривается как средство гармоничного развития детей (лиц, не достигших возраста 14 лет), девушек и юношей (лиц, не достигших возраста 18 лет), реализуемое в форме отдыха и общественно-полезной деятельности, характерными структурными компонентами которого являются поход, путешествие, экскурсия.

Согласно результатам исследований, проведенных в Беларуси, большинство подростков не умеет организовать для себя качественный активный отдых. Активизация туристической деятельности создает возможности для привлечения молодежи к участию в туристских походах, экскурсиях, туристских слетах и соревнованиях, способствует духовному и физическому развитию, формированию навыков самоорганизации, расширения кругозора. Детско-юношеский туризм позволяет подросткам ознакомиться с историческим и культурным наследием страны, пробудить у молодых людей чувство национального самосознания, воспитать уважение и терпимость к быту и обычаям представителей других национальностей, вносит вклад в обеспечение многостороннего развития личности. Для молодежи участие в походах, экскурсиях предоставляет возможность повышения своего интеллектуального уровня, духовного и физического развития. Детско-юношеский туризм способствует развитию в подрастающем поколении коммуникабельности, самодисциплины, адаптации к социально-культурным условиям.

Детско-юношеский туризм представляет собой один из видов эффективных оздоровительных технологий, способом социализации подростков и содействует формированию и развитию личности, здоровому образу жизни, что имеет большое значение в воспитании подрастающего поколения. Развитие туризма, вовлечение молодежи в туристско-краеведческую деятельность является инструментом интеграции подрастающего поколения в социум. Детско-юношеский туризм является

важным способом передачи молодежи исторического, материально-культурного наследия, формирования ценностных ориентаций и социального развития.

В результате исследования опыта развития молодежного туризма в зарубежных странах можно отметить, что в большинстве стран ЕС приоритеты развития детско-юношеского спорта, физического воспитания учащейся молодежи определяются на государственном региональном и местном уровнях (в Бельгии, Франции, Италии, Люксембурге, Португалии – на государственном уровне, в Германии, Швейцарии, Испании – на региональном и местном уровнях). Социальное развитие и активное действие формирующейся личности в этих странах находятся в центре внимания.

В Республике Беларусь государственная политика в области детского и юношеского туризма определяется в порядке, предусмотренном национальным законодательством государства, и направлена на обеспечение удовлетворения потребностей детей и юношества в физическом и нравственном развитии личности, знании истории, культуры, природы края. Она реализуется посредством законов, общегосударственных программ, других актов, а также путем привлечения общественных организаций и движений для реализации обнародованных мероприятий имеющимися у них средствами.

В стране принят ряд нормативных правовых актов, направленных на развитие туризма:

- Закон Республики Беларусь от 25.11.1999 N 326-3 (ред. от 22.12.2011) "О туризме";
- Закон Республики Беларусь от 04.05.2005 N 8-3 "О ратификации Устава Всемирной Туристской Организации";
- Указ Президента Республики Беларусь от 02.06.2006 N 371(ред. от 11.07.2012) "О некоторых мерах государственной поддержки развития туризма в Республике Беларусь";
- Указ Президента Республики Беларусь от 02.06.2006 N 372 "О мерах по развитию агротуризма в Республике Беларусь";
- Указ Президента Республики Беларусь от 15.05.2008 N 270 "О мерах по развитию придорожного сервиса";
- Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 24.03.2011 N 373(ред. от 01.08.2012)"Об утверждении Государственной программы развития туризма в Республике Беларусь на 2011 - 2015 годы";
- Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 21.11.2011 N 1564 "Об утверждении Программы развития специального туристско-рекреационного парка "Августовский канал" на 2012 - 2015 годы".
- Постановление Межпарламентской Ассамблеи государств - участников Содружества Независимых Государств от 4 декабря 2004 г. № 24-12 О модельном законе "О детском и юношеском туризме" принимается во внимание при разработке мероприятий по развитию детского и юношеского туризма в Беларуси.

Обеспечение доступа всем детям, юношам и девушкам к занятиям туризмом и краеведением в образовательных учреждениях является одним из направлений государственной политики Беларуси в сфере развития туризма.

Развитие активного туризма для молодежи и подростков осуществляется на основе спортивного туризма, включающего следующие направления:

- спортивные походы (пешие, велосипедные, лыжные, водные, конные) и другие туристско-спортивные мероприятия с участием туристов;
- посещение зрелищных крупных спортивных соревнований.

В Беларуси развитие данных направлений спортивного туризма перспективно как для жителей республики, так и для иностранных туристов. Для организации туристских походов различных категорий сложности в республике разработаны специальные туристские маршруты в различные районы Беларуси, характеризующиеся богатыми природными ресурсами, — в Поозерье, Понеманье, Приднпровье, Центральную Беларусь, Полесье. [1, с. 49] В национальном парке "Нарочанский" предлагается пешеходный маршрут в заказник "Голубые озера". По побережью озера Нарочь разработана пешеходная экскурсия "Жемчужина Беларуси". В национальных парках и заповедниках оборудованы экологические тропы, где есть возможность увидеть различные типы естественных лесов и болот, характерные для зоны южной тайги, диких животных, находящихся в демонстрационных вольерах. В "Беловежская пуща" проложены разнообразные пешеходные маршруты, предлагаются путешествия на лошадях и велосипедах, во время которых можно посетить Музей природы и резиденцию Деда Мороза.

Водные маршруты для туристов предлагаются в Беларуси как с востока на запад, так и с севера на юг. Походы на байдарках и плотах соответствуют I-III международной категории сложности и

приемлемы для начинающих туристов, позволяют увидеть природные и исторические достопримечательности республики (национальные парки "Нарочанский", "Припятский", Налибокская пуща, Березинский биосферный заповедник, Браславские озера и др), предоставляют возможности для посещения орнитологических маршрутов, фотоохоты. Через Беларусь проложены велосипедные маршруты из Германии и Польши в Россию и Прибалтику, происходит возрождение конного туризма, функционируют конноспортивные клубы, разрабатываются конные маршруты.

Национальное агентство по туризму Республики Беларусь при Министерстве спорта и туризма предлагает молодежи ряд направлений активного отдыха: экстремальный отдых, велотуризм, пеший туризм. Экстремальный отдых включает: полеты на воздушном шаре, дельтаплане, прыжки с парашютом, картинг, гонки на джипах и квадрациклах в гравийных карьерах, по болотам и др., игры в страйк и пейнтбол, в некоторых заказниках можно пожить жизнью "последнего героя". В регионах Беларуси прокладываются веломаршруты различной категории сложности. Культурное и историческое наследие республики позволяет организовать многодневные велосипедные путешествия. Для пешеходных маршрутов в национальных парках и заказниках специально проложены пешеходные тропы, оборудованы обзорные площадки и оригинальные стоянки для отдыха.

Например, в Витебской области предлагаются пешеходные маршруты "Край желтых кувшинок и седых валунов" протяженностью 150 километров по территории Березинского заповедника", "От храма к храму" и др. В Могилевской области маршруты проложены по местам, связанным с героическими событиями Великой Отечественной войны, в Минской области разработаны познавательные маршруты по местам боевой славы Отечественной войны 1812 года. В Гомельской области предлагается маршрут по историческим местам древней Туровской земли, в Гродненской области — по "королевской дороге" по историческим замкам. В Брестской области разработаны маршруты, связанные с именами знаменитых людей, — Тадеуша Костюшко, Адама Мицкевича, Федора Достоевского.

Институтом туризма БГУИР с целью выявления положительных и негативных тенденций в развитии внутреннего туризма современной молодежи было проведено социологическое исследование туристической деятельности белорусских подростков.

На вопрос о знании белорусских туристических объектов в Беларуси все опрошенные респонденты ответили утвердительно. Наиболее известными туристическими объектами Беларуси для молодежи являются Мирский и Несвижский замки, Брестская крепость, Березинский заповедник и Беловежская пуща. Большинство подростков (80%) путешествует по туристическим объектам, пятая часть опрошиваемых (20%) отрицательно ответила на поставленный вопрос. Преимущественно опрошиваемые посещают туробъекты Беларуси со школьными экскурсиями (64%), один раз в неделю путешествуют 8% подростков, один раз в месяц – 29% подростков. Большинство опрошенных считают, что туробъекты Беларуси представляют значимый интерес. Среди наиболее важных факторов спроса на внутренние объекты туризма подростки выделяют наличие интересных достопримечательностей. Вторым по значимости фактором для подростков является цена, далее по мере убывания значимости: близость расположения, уровень обслуживания, развитость инфраструктуры, географические особенности и благоприятный климат, возможности семейного отдыха.

Таким образом, можно отметить, что большинство подростков информированы о туристических объектах Беларуси и путешествует по республике, однако большая часть из них посещает туристические объекты, участвуя в экскурсиях, организованных школами. Определяющими факторами внутреннего туризма молодежи являются наличие интересных достопримечательностей и ценовой фактор. Имеются предпосылки для дальнейшего развития детско-юношеского туризма. Для привлечения молодежи к внутреннему туризму необходимым является проведение определенных мероприятий.

Социально-экономическая ситуация последнего десятилетия в Беларуси привела к тому, что процесс интеграции в общество подростков в социум часто отражает недостаточную сформированность нравственных и культурных ценностей, девиантное поведение, нарушение социальных контактов. Частичное решение этой проблемы возможно посредством развития туристско-краеведческой деятельности, в процессе которой решаются основные задачи социализации личности подростка: овладение новыми для себя социальными ролями, приобретение навыков использования новых способов деятельности, эффективной адаптации к условиям самостоятельной жизнедеятельности, самореализации.

Целью разрабатываемой концепции включения подростка в социализацию средствами внутреннего туризма является освоение обучающимися технологий успешного действия в различных жизненных ситуациях.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

Создание условий для приобретения у подростков практических умений коммуникативной культуры в процессе осуществления различных социальных взаимодействий;

Содействие приобретению навыков выстраивания индивидуальных моделей поведения, адекватных ситуациям, решения и преодоления проблем во время прохождения туристско-краеведческих мероприятий;

Содействие формированию социальных компетенций на основе привлечения подростков к общественно значимой деятельности.

Для решения данных задач возможно развитие следующих направлений туристско-краеведческой деятельности: спортивное ориентирование; соревнования в экстремальных походах; походы выходного дня; спортивные походы, включая пешие, водные, комбинированные; туристско-краеведческие походы.

В результате развития детско-юношеского туризма возможно достижение следующих результатов:

Получение подростками знаний о важных практических способах деятельности (приготовление пищи; составление отчетов по спортивным походам и публикация статей; изготовление и ремонт туристского снаряжения; организация бивуака; ориентирование на местности; выживание в экстремальных условиях; управление плавательными средствами; оказание первой доврачебной помощи; построение позитивных отношений в коллективе);

Развитие социально-значимых характеристик личности (самостоятельность, инициативность, ответственность, выносливость, творческий подход, коммуникабельность, мобильность);

Формирование осознанной жизненной позиции и внутренней мотивации подростков к самообразованию;

Приобретение качеств, повышающих конкурентоспособность на рынке труда.

Повышение туристского мастерства, получение спортивных разрядов.

Для эффективной социализации подростков посредством активизации их участия в туристической деятельности применяются технологии, позволяющие реализовывать личностно-ориентированный подход к участникам, включающие:

- Моделирование, включающее разработку маршрута и др.;

- Прогнозирование, изучение возможных препятствий, способов их прохождения на маршруте;

- Системный анализ, означающий учет основных факторов, влияющих на успешность прохождения выбранного маршрута, рефлексия участников похода и соревнования, подведение итогов туристско-краеведческих мероприятий и др.;

- Проектирование, включающее планирование маршрутов, составление меню, личного и группового туристического снаряжения, списка лекарств аптечки, ремонтного набора, распределение обязанностей между участниками туристско-краеведческих мероприятий, реализация туристских мероприятий, подведение их итогов;

- Исследование и сбор краеведческой информации, их обработку, передачу полученных материалов и оформленных отчетов по походам;

- Коллективно-творческое мероприятие, которое в сочетании с технологией проектирования походов способствует их успешной организации, позволяет создать комфортные условия в туристическом коллективе;

- Коллективное взаимообучение, позволяющее эффективно в короткие сроки обучить начинающих туристов в процессе взаимодействия с более опытными;

- Участие в краеведческо-туристической деятельности, направленной на приобретение подростками опыта участия работы с информацией, картографическим материалом, литературой и др.;

- Проектная деятельность по разработке новых маршрутов;

- Исследовательская деятельность: опрос старожилов, приобретение навыков описания культурных, исторических и природных объектов, ведения записей, полевых дневников и летописей походной жизни, работа с архивными материалами и научной литературой;

- Культурологическая практика, включающая знакомство с историей, культурой и природой отдельных регионов, формирование бережного отношения к национальным ценностям и природным богатствам;

- Социально-правовая практика соблюдения норм и правил объединения, кодекса путешественников, техники безопасности в туристско-краеведческих мероприятиях, формирование ответственного отношения к своим обязанностям, взаимовыручка и взаимопонимание участников туристских походов.

Активизация развития детского и юношеского туризма в Беларуси возможна за счет активного использования потенциала следующих туристических организаций:

- Центров детского и юношеского туризма, краеведения, станций юных туристов;

- Отделов туризма и краеведения домов творчества детей, туристских клубов и клубов по месту жительства, обеспечивающих организацию и проведение туристско-краеведческой работы по месту жительства;

- Туристских баз, туристских лагерей, осуществляющих туристско-краеведческую работу с детьми, юношами и девушками, пребывающими в них;

- Детских туристских общественных организаций.

На основе проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

- Детско-юношеский туризм в Беларуси имеет значительный потенциал развития, позволяет активизировать использование туристических объектов страны, способствует изучению культуры и истории страны;

- Туризм в Беларуси получает активное развитие как особая форма социокультурной активности молодежи. Можно отметить связь детско-юношеского туризма и культуры во всех ее многогранных проявлениях, а также позитивное влияние занятий туризмом не только на физическое, но и на социо-культурное, духовное, эмоциональное и нравственное развитие подростков;

- Туристская деятельность является разносторонней и сочетает в себе удовлетворение потребностей молодежи в отдыхе и развлечениях с образовательными и воспитательными задачами, может способствовать воспитанию патриотизма и формированию гражданской позиции, формированию культуры природопользования и экологической культуры;

- Участие в туристических мероприятиях способствуют всестороннему и гармоничному развитию детей и юношества, что подтверждает необходимость широкого развития туризма и использования не только традиционных, но и новых форм его организации.

Литература:

1. Туризм Республике Беларусь: состояние и перспективы развития: материалы респ. науч.-практ. конф. (Гродно, 19 – 20 нояб. 2009 г.) / ГрГУ им. Я. Купалы; редкол.: И.И. Веленто, С.В. Донских (гл. редакторы)[и др.]. – Гродно: ГрГУ, 2011. – 129 с.
2. Беккер И.Л. О некоторых социально значимых факторах туристско-краеведческой деятельности учащихся. // Проблемы детско-юношеского туризма и краеведения. – 2005. - № 3. – С. 28-33.
3. Ищук Г.Н. Формирование позитивно-социально-адаптированной личности в условиях современной школы. // Проблемы детско-юношеского туризма и краеведения. – 2007. - № 4. – С. 19-20.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Т.В.Верхоланцева, тренер-преподаватель, МАДОУ ЦДТ «Юность», г.Пермь, Россия

Исследование проводилось на базе МБОУ ДОД «Центр искусства и спорта» г. Перми в 2012 – 2013 г.г.

Испытуемыми были 20 юношей-гимнастов. Первая группа - экспериментальная (10 человек), вторая группа – контрольная (10 человек).

В обеих группах (экспериментальной и контрольной) юноши занимались гимнастикой 5 раз в неделю. В содержание каждой тренировки целенаправленно включались акробатические упражнения (по 30 минут акробатической подготовки). Использовались следующие упражнения: перевороты (на одну, на две); рондат – флаг; рондат – флаг – сальто; переворот – рондат - флаг; переворот – рондат – флаг – сальто; упражнения на батуте: флаг, сальто вперед (назад), сальто прогнувшись (согнувшись).

Контрольная группа занималась по обычной программе (5 дней), но занятия акробатикой были всего 2 раза в неделю по 30 минут. В настоящей работе были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать систему базовой подготовки гимнастов и определить влияние акробатических упражнений на начальном этапе обучения.

2. Провести педагогический эксперимент по изучению роли акробатических упражнений в подготовке юношей – гимнастов и обсудить результаты исследования.

3. Рассмотреть возможность использования нового подхода при организации учебно–тренировочного процесса гимнастов.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; методы математической статистики; контрольные испытания (тестирование: прыжок в длину с места; прыжок в длину с места назад; упражнение на гибкость «мост»).

Уровень развития физических качеств на начало эксперимента и по завершению его в двух группах можно проследить по следующим показателям:

- 1) бег на 100 м;
- 2) челночный бег 4*5м;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу («отжимание»).
- 5) толкание штанги (гриф);
- 6) упражнение на гибкость «мост»;
- 7) наклон вперед из положения сед ноги врозь;
- 8) бег на 1000м;
- 9) прыжок в длину с места.

1) бег на 100 м. – спортсмены по два человека пробежали дистанцию на время по правилам легкой атлетики. Результат бега фиксировался в протоколе;

2) челночный бег 4*5м. - спортсмены по два человека пробежали дистанцию 5 метров четыре раза с касанием обозначенных линий на земле на время (направление движения после каждых 5 метров менялось в противоположном направлении);

3) прыжок в длину с места – спортсмены трижды прыгали в длину с места по правилам легкой атлетики. Лучший результат фиксировался в протоколе;

4) сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Спортсмены во время выполнения упражнения должны держать туловище прямо, руки должны сгибаться до 90 градусов и затем полностью выпрямляться в упоре;

5) толкание штанги (гриф) - спортсмены из положения стоя (гриф штанги весом 25 кг, находится возле груди на согнутых руках) должны выполнять быстрые толчковые движения вперед грифа до полного выпрямления рук и затем приходиться в исходное положение. Задание выполняется в течение 1 минуты;

6) упражнение «мост» - спортсмены из положения лежа на спине должны были трижды, как можно короче (замерялось расстояние от ладоней рук до пяток ног) выполнить акробатический мост по правилам гимнастики. Лучший результат трех попыток фиксировался в протоколе;

7) наклоны вперед из положения сидя - спортсмены по одному выполняли трижды наклон вперед из положения сидя на полу (колени должны были оставаться прямыми). Лучший результат наклона фиксировался в протоколе (нужно было потянуться как можно дальше руками вперед до касания пола, расстояние от пяток ног до кончиков пальцев рук замерялось линейкой);

8) бег на 1000м - спортсмены по два – четыре человека пробежали дистанцию на время по правилам легкой атлетики. Результат бега фиксировался в протоколе;

- 9) прыжок в длину с места назад – по правилам легкой атлетики.

По данным, полученным в ходе нашего исследования, видно, что наибольший прирост результатов по всем показателям (прыжок в длину с места, прыжок в длину с места назад, «мост», наклон вперед из положения сед ноги врозь и др.) наблюдается в экспериментальной группе.

Таким образом, как видно из результатов исследования у гимнастов экспериментальной группы, развитие двигательных способностей идет гораздо быстрее, чем у гимнастов контрольной группы.

Таблица 1

Сводная таблица нормативных оценок уровня развития двигательных способностей гимнастов

Двигательные способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень подготовленности испытуемых		
			Группы испытуемых	Средний уровень	Высокий уровень
Скоростные	Бег 100 м	10-12	контрольная экспериментальная	3 чел. 4 чел.	7 чел. 6 чел.

Координационные	Челночный бег 4*5м	10-12	контрольная экспериментальная	4 чел. 3 чел.	6 чел. 7 чел.
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	10-12	контрольная экспериментальная	2 чел. 4 чел.	8 чел. 6 чел.
Выносливость	Бег 1000м	10-12	контрольная экспериментальная	8 чел. 6 чел.	2 чел. 4 чел.
Гибкость	Наклоны вперёд из положения, сидя (стоя)	10-12	контрольная экспериментальная	3 чел. 6 чел.	7 чел. 4 чел.
Силовые	Отжимания в упоре лёжа	10-12	контрольная экспериментальная	5 чел. 6 чел.	5 чел. 4 чел.
Силовая выносливость	Толкания штанги (гриф)	10-12	контрольная экспериментальная	5 чел. 4 чел.	5 чел. 6 чел.

Результаты корреляционного анализа, как в контрольной, так и в экспериментальной группе спортсменов, подтверждают взаимообусловленность проявления отдельных двигательных способностей спортсменов друг от друга. Однако у спортсменов контрольной группы эти взаимосвязи менее прочные, чем у спортсменов экспериментальной группы. Коэффициент корреляции между показателями скоростно – силовых способностей и координационных способностей, силовых способностей и координационных менее высокий. Эти результаты представлены в табл. 2

Таблица 2

Интеркорреляции показателей двигательных способностей гимнастов экспериментальной группы ($n = 10$)

Показатели	С	К	СС	В	Г	СИЛ	СВ
С	1,00						
К	0,50***	1,00					
СС	0,40***	0,63***	1,00				
В	0,36***	0,49***	0,29**	1,00			
Г	0,30**	0,37***	0,30**	0,39***	1,00		
СИЛ	0,38***	0,41***	0,26*	0,23*	0,18	1,00	
СВ	0,37***	0,37***	0,16	0,16	0,25*	0,67***	1,00

Условные обозначения: С – скоростные способности; К – координационные способности; СС – скоростно-силовые способности; В – выносливость; Г – гибкость; СИЛ – силовые способности; СВ – силовая выносливость.

Коэффициенты корреляции: *** - $P < 0,001$; ** - $P < 0,01$; * - $P < 0,05$.

В результате выполненной работы можно сделать следующие выводы:

1. педагогический эксперимент по изучению роли акробатических упражнений в подготовке юношей – гимнастов выявил положительную роль акробатической подготовки в развитие двигательных способностей спортсменов;

2. Экспериментально установлена взаимообусловленность проявления отдельных двигательных способностей спортсменов друг от друга. Наиболее тесная взаимосвязь между изучавшимися нами показателями оказалась в экспериментальной группе. В контрольной группе эти взаимосвязи менее прочные, чем у спортсменов экспериментальной группы.

3. Коэффициент корреляции между показателями скоростно-силовых способностей и координационных способностей, силовых способностей и координационных более высокий у спортсменов экспериментальной группы.

4. При обучении спортсменов – гимнастов в современных условиях необходимо использовать новые подходы при организации учебно-тренировочного процесса спортсменов.

Литература:

1. Аркаев, Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны). – С.Пб.: Нева, 2004. – С.35-39.
2. Коркин, В.П. Спортивная акробатика: Учебник для институтов физкультуры / Под ред. В.П. Коркина – М.: Физкультура и спорт, 2002. С. 3-6.

4. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт. 2004. – С.26.
3. Коркин, В.П. Начинать с акробатики. – М.: Физкультура и спорт, 2002. С. 14.
4. Коркин, В.П. Акробатика для спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2002. С.27-35.
5. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Соколов, Е. Г. Акробатическая подготовка гимнастов / Е.Г. Соколов. – М., 2005. – С. 3-17

РЕКРЕАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ УРАЛЬСКОГО РЕГИОНА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА

В.Г. Власова, преподаватель

Г.Б. Кетов, старший преподаватель

С.А. Мандрица, доктор биологических наук, профессор

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь Россия

Уральский регион обладает огромным культурным, историческим и природным потенциалом, что позволяет разрабатывать и осуществлять разнообразные туристические маршруты. Туризм на Урале представлен разнообразными формами: пешеходным, лыжным, водным, конным, экологическим, лечебно-оздоровительным, культурно-познавательным, спелеотуризмом и т.д. Уникальные геологические породы, обнажения горных пород, богатство минералов придают своеобразие местному колориту. В сочетании с обширнейшими уральскими лесами и тайгой, богатством флоры и фауны региона, Урал, несомненно, можно считать одним из интереснейших уголков земного шара и особенно подходящим для туристических поездок.

Урал делится на несколько частей по климатическому и геологическому развитию: Полярный, Приполярный, Северный, Средний и Южный Урал. Уральские горы состоят из невысоких хребтов и массивов. Наиболее высокие из них, поднимающиеся выше 1200-1500 м, располагаются в Приполярном (гора Народная – 1895 м), Северном (гора Тельпосиз – 1617 м) и Южном (гора Ямантау – 1640 м) Урале. Массивы Среднего Урала много ниже, обычно не выше 600-800 м. Западные и Восточные предгорья Урала и подгорные равнины нередко рассечены глубокими речными долинами, на Урале много рек.

Уникальностью природы Урала является то, что одни и те же зоны имеют отличные друг от друга природные условия. Это объясняется тем, что горы Урала служат определенным климатическим барьером.

В пределах Урала за продолжительный период сложилась система активных туристских маршрутов. В административном плане они проходят в пределах Пермского края, Свердловской области, Челябинской области и Республики Башкортостан. Эти регионы объединяет их положение в пределах Уральской горной системы. Сеть туристских маршрутов тяготеет к местам слабо обжитым и наименее хозяйственно освоенным. Такие территории располагаются в периферийных районах территориальных социально-экономических систем. Наиболее тесные туристские связи обнаруживают северо-восточная периферия Пермского края и северо-западная Свердловской области, а так же северо-восточная часть Республики Башкортостан и северо-западная часть Челябинской области. Эти территории имеют хорошую туристскую проницаемость границ, что может быть объяснено фактором отсутствия транспортных связей между административными центрами и их крайней периферией, а так же формально существующих границ между регионами. Единственно возможными путями преодоления этих изоляторов являются либо естественные транспортные магистрали-реки, либо пешеходные тропы.

Сложившаяся система туристских маршрутов и система особо охраняемых природных территорий (ООПТ) совпадают в пространственном отношении. Это особенно проявляется на больших по площади ООПТ, таких как заповедники, заказники, национальные и природные парки. Причем маршруты функционируют как в национальных парках, так и в заповедниках, хотя формально этот вид деятельности в них запрещен.

Следовательно, налицо противоречие между системой охраны природы и туристской системой. Использование охраняемых территорий в целях рекреации ставит на повестку дня вопросы четкого зонирования таких районов, организации маршрутов, троп, смотровых площадок, обучения кадров проводников и инспекторов, контролирующих соблюдение правил поведения, организации рекламы. На Урале расположено 8 государственных заповедников: Вишерский, Денежкин Камень, Басеги, Висимский, Ильменский, Южно-Уральский, Башкирский, Шульган-Таш; 10 национальных и

природных парков: Припышменские боры, Оленьи ручьи, р. Чусовая, Малый исток, Башкирия, Аслыкуль, Кандрыкуль, Мурадымовское ущелье, Зюраткуль, Таганай.

Основными барьерами для развития туризма на Урале предстает недостаток информационного обеспечения и недостаточная законодательная поддержка. В данное время в Уральском регионе проводится работа с туристическими пешими, водными и спелеологическими маршрутами: обустраиваются базы и стоянки, улучшается инфраструктура. Однако очень часто такие места как оборудованные стоянки через год или два вследствие массового нашествия туристов теряют привлекательность. Снижение негативного влияния туризма на экологическую обстановку возможно путем государственного регулирования за счет экологического просвещения, налогового регулирования, планирование туристско-рекреационной нагрузки. При правильной организации туризм не только не принесет ущерба, но и позволит получить прибыль. В этом отношении на Урале имеются большие перспективы.

Каждый район Урала имеет свои особенности, рекреационные ресурсы и перспективы развития активного туризма. Сравнение каждого района по основным показателям привлекательности для туристов (климатические особенности, возможные категории маршрутов, особенности рельефа, транспортный аспект) дает нам представление о туристском потенциале региона в целом и каждого района в частности. Показатели привлекательности (таблица 1.) выбраны как основные критерии оценки при сравнении, планировании, организации и формировании маршрутов.

Таблица 1

Сравнительная характеристика районов Урала по четырем показателям

Показатели	Градация районов (от наиболее благоприятного к наименее благоприятному)	Пояснение
Климатические особенности	1. Средний Урал 2. Северный Урал 3. Южный Урал 4. Приполярный Урал 5. Полярный Урал	Максимальные отрицательные и положительные показатели температур в регионах отличаются не значительно. Приполярный Урал – самый богатый осадками район Урала. Повышенный ветровой режим в южных степных районах и значительная вероятность суровых погод на севере несколько снижают комфортность в этих районах. Продолжительность благоприятного периода для летнего отдыха и туризма колеблется от 60 дней на севере до 120 на юге. Летний период наиболее благоприятен на Среднем Урале.
Особенности рельефа	1. Приполярный Урал 2. Полярный Урал 3. Северный Урал 4. Средний Урал 5. Южный Урал	Приполярный Урал, обладая более высоким перепадам высот, высшими показателями альтиметра, сложностью перевалов, очертаниями хребтов подходит для высших категорий маршрутов. Однако, для групп, имеющих желание проходить пешком большое расстояние без особо сильного перепада высот, подойдет Северная часть Полярного Урала, имеющая систему коротких хребтов, которая способствует маневрированию группы на маршруте. На Северном Урале можно найти уникальные природные изваяния, как «колонны» и «обелиски и столбы». Южный Урал так же благоприятен для развития пешеходного туризма и активного отдыха. Хотя на Южном Урале нет альпийских пиков, поражающих своей грандиозностью, зато есть вершины, возвышающиеся на тысячу и более метров над уровнем моря.
Категорийность маршрутов	1. Приполярный и Полярный Урал 2. Северный и Средний Урал 3. Южный Урал	Популярность районов зависит от возможной категорийности пешеходных маршрутов.
Транспортный аспект	1. Северный, Средний и Южный Урал	Самая дорогая заброска на Полярном и Приполярном Урале, т.к. в некоторые районы можно добраться только на вездеходе или вертолетом.

	2. Полярный и Приполярный Урал	Больше всего транспортных сетей проходит через Средний и Южный Урал, а значит добраться до места выхода на маршрут значительно проще.
--	--------------------------------	---

Активные виды туризма, и в частности пешеходного туризма, могут и должны исполнять роль одного из факторов, влияющих на социально-экономическое развитие России. Уральский регион может извлечь выгоду от использования маршрутов, связанных с активными видами отдыха, культивируя имидж Урала как спортивного центра. Нами были проанализированы рекреационные ресурсы Уральского региона и определены возможности использования их в качестве объектов туризма. Среди основных проблем развития туризма в Уральском регионе были выявлены следующие: недостаток информационного обеспечения, негативное влияние туризма на экологическую обстановку, недостаточная законодательная поддержка.

Делая выводы можно сказать, что имеющиеся на Урале ресурсы позволяют развивать активный туризм. Основными территориями для этого можно считать национальные парки. Для самостоятельного туризма и отдыха подходят более доступные районы Урала – это Южный и Средний, так как оба района имеют развитую транспортную сеть и наиболее благоприятны в климатических условиях. К тому же в этих районах нет возможности совершать походы высокой категории сложности. Северные районы Урала живописные, но труднодоступные. Климат этих районов более суровый. Все это привлекает опытных туристов для совершения высококатегорийных длительных походов.

Мы считаем, что Полярный и Приполярный Урал имеют больше туристского потенциала для развития пешеходного туризма. Именно здесь сохранилась нетронутая человеком первобытная природа. Поэтому для развития пешеходного туризма в Уральском регионе будет рационально развивать и дорабатывать нитки маршрутов этих регионов.

ФОРМИРОВАНИЕ РЕГУЛЯТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

О.О.Волосатых, старший преподаватель,

А.М.Тихонов, кандидат педагогических наук, профессор

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия,

Л.В. Скирдонова, доцент

Пермский государственный научно-исследовательский технический университет, г. Пермь, Россия

В настоящее время общество требует от современного школьного образования заинтересованности ученика в овладении теми или иными знаниями, чтобы ребенок мог знать ответ на вопросы: «где могут пригодиться полученные знания?», «для чего все это надо?», т.е. образование могло нести личностный смысл для маленького человека. Для этого в Стратегии модернизации образования говорится о необходимости выхода на *новую теорию и методику обучения в начальной школе*. Анализ программных документов в сфере общего среднего образования показал, что разработка основных подходов к преподаванию учебных предметов шла от общих положений к всё более их конкретизации. В Стратегии был заявлен компетентностный подход, в концепции фундаментального ядра содержания образования – системно - деятельностный. При этом компетентностный подход определяет направление на результат (сформированные компетентности), а системно-деятельностный – на процесс (развитие личности средствами учебных предметов, исследовательские и проектные методы обучения), где повышенное внимание уделяется формированию практических навыков, анализу информации, самообучению, стимулированию самостоятельной работы учащихся, приобретению опыта самоорганизации, т.е. формированию универсальных учебных действий (или ключевых компетенций), которое должно происходить на всех учебных предметах без исключения.

Предмет «физическая культура» в образовательной школе – это не тренировочные или рекреационные занятия, это такой же урок, как математика, литература, химия и физика. Что же всё-таки такое образовательная физическая культура? Во-первых, это теория физкультурной деятельности, объектом которой является сама физкультурная деятельность как система последовательных и взаимосвязанных действий по созданию учеником физического упражнения и его исполнению. Под системой

последовательных действий подразумевается владение способами постановки цели, мотивирование себя на её достижение, подбор физических упражнений, их правильное выполнение (для чего необходимы критерии контроля), получение результата и его оценка. Заканчивается такая деятельность рефлексией.

Во-вторых, предметом исследования в физической культуре является процесс создания ребенком физического упражнения. Упражнение подбирается учеником, выполняется, дозируется, контролируется, рефлексится воздействие, которое упражнение оказывает на него.

И, в-третьих, физическая культура, как теория физкультурной деятельности, позволяет определить соотносимый с наукой предмет преподавания физической культуры как учебной дисциплины. Это в самом общем виде освоение основ физкультурной деятельности.

Таким образом, содержанием образования по предмету «Физическая культура» является обучение учащихся способам влияния на своё физическое состояние средствами физической культуры, т.е. овладение в процессе обучения опытом воздействия на собственное тело.

В лаборатории профессора пермского государственного гуманитарно-педагогического университета Тихонова А.М. исследовательский метод ведения учебных занятий был взят за основу в формировании регулятивных универсальных учебных действий (РУУД), к которым относятся целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция двигательных действий и их оценка. начиная уже с первых классов начальной общеобразовательной школы. Были разработаны формы организации учебной работы по проведению исследовательской деятельности на уроках физической культуры на материалах лёгкой атлетики, лыжной подготовки, гимнастики.

Для использования исследовательского метода на уроках физической культуры необходима, на наш взгляд, подготовительная работа к такого рода деятельности и именно такая работа должна быть проведена, начиная уже с первых классов.

Организация исследования. Обучение в наших экспериментах начиналось с выделения объекта изучения (что изучает дисциплина, а что изучать не следует). Физическая культура изучает произвольные двигательные действия. Далее необходимо выделить двигательные действия из движений. Чтобы их выделить, нужно решить задачу: «Чем отличается произвольная двигательная активность от непроизвольной?». Результатом учебных действий должно быть осознание учениками того, что произвольное движение – это такое, которое зачем-то выполняется (имеет цель быстро добежать, незаметно изменить положение, увернуться от столкновения, не получить травму при падении, преодолеть препятствие, далеко или точно бросить предмет). Это соответствует формированию регулятивного универсального учебного действия (РУУД) как целеполагание.

При формировании такого РУУД, как планирование ученику необходимо знать как правильно подобрать упражнения для качественной самостоятельной разминки.

Прогнозирование - один из видов РУУД предполагает, например, по итогам первой-второй четверти спрогнозировать ребенком свои личные рекорды к концу года. Умение увидеть ошибку в двигательном действии (ДД) и исправить ее - соответствует РУУД – коррекция.

Контролировать свои действия и оценивать их является основой субъектности, поэтому формирование самооценки двигательных действий является актуальной при процессе обучения на первом этапе.

В связи с этим, **целью** нашего исследования явилось формирование самооценки элементов техники попеременного двухшажного хода. Принимая во внимание то, что ученикам младшего школьного возраста легче даётся оценивание другого, чем себя, то на первом этапе формирования самооценки вырабатывалась коллективная оценка действий отдельных учащихся. При этом в первом классе мы оценивали не технику лыжных ходов, а только отдельные их элементы. Гипотеза – мы предполагали, что создание условий для наблюдения, направленного на выделение отдельных элементов в целостном двигательном действии с последующей их оценкой приведёт к формированию регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий у учеников первого класса.

Результаты исследования. Ученики экспериментальной группы в совместной деятельности с учителем выявляли наиболее эффективные способы выполнения элементов. Для найденных способов находились точки контроля (например, ноги согнуты так, что колени прикрывают переднюю часть стопы), которые и становились критериями при оценке, а в дальнейшем самооценке правильности выполнения элемента. Пробовались разные варианты, предлагаемые самими учениками, которые затем сравнивались между собой по ощущениям («удобно» или «неудобно»), по времени прохождения отрезка на учебном круге. То есть, во втором случае ученики осваивали ещё и способ выявления эффективных элементов, влияющих на скорость прохождения дистанции – это эксперимент. Диагностика техники (коллективная оценка) проводилась в конце каждого экспериментального урока.

Результаты сформированности коллективной оценки техники скользящего шага представлены в табл.

1.

Отсутствие достоверных различий между коллективной оценкой и оценкой учителя техники скользящего шага в опытных группах указывает на то, что в оценочной деятельности ученики способны объективно оценить двигательное действие. (Это говорит ещё и о том, что ученики научились эффективно взаимодействовать в группе). Различия на высоком уровне значимости, являются показателем неумения объективно оценить правильность выполнения элемента.

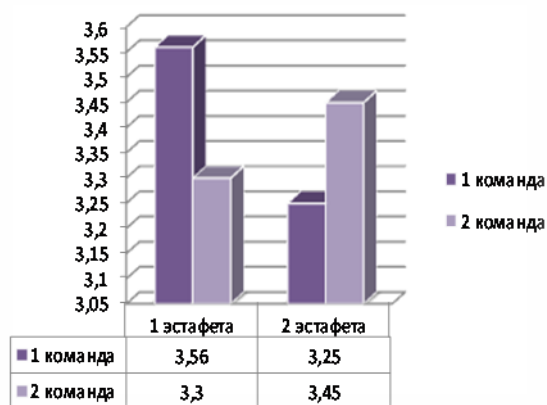
Таблица 1

Достоверность различий между коллективной оценкой учащихся и оценкой учителя техники скользящего шага в попеременном двухшажном ходе

Экспериментальная группа						
Оцен	n	X	G	m	t	p
Коллективная оценка	18	0,53	0,51	0,13	0,11	>0,05
Оценка учителя	-	0,51	0,50	0,12		
Контрольная группа						
Оценка	n	X	G	m	t	p
Коллективная оценка	20	0,57	0,51	0,13	3,57	< 0,001
Оценка учителя	-	0,07	0,21	0,07		

Данная последовательность действий учеников на уроке обеспечивало активное их участие в обсуждении полученных результатов. Решение учебной задачи осуществлялось в совместной деятельности на всех её этапах.

Способ определения эффективности двигательных действий можно наглядно доказать, проведя с детьми эстафету, в которой одна команда выполняет попеременный двухшажный ход ступающим шагом, вторая – скользящим, после чего команды меняют способ передвижения. В ходе прохождения эксперимента дети убедились, что использование скользящего шага более эффективно влияет на скорость продвижения на лыжах, чем использование ступающего (рис. 1).



1 ком. (ступающий)-3.56 ; 2 ком. (скользящий)-3.30
1 ком. (скользящий)-3.25; 2 ком. (ступающий)- 3.45.

Рис. 1. Результаты эксперимента, направленного на выявление эффективности разных видов передвижений на лыжах (ступающего и скользящего шага).

Т.о. по результатам проведенного исследования можно сделать следующие **выводы**:

- Во время проведения эксперимента были сформированы действия контроля и оценки коллективного субъекта деятельности: ученики объективно оценивают правильность выполнения отдельных элементов лыжных ходов.
- Выделение элементов из целостного двигательного действия и определение критериев для их оценки служит показателем сформированности такого универсального логического действия как анализ.
- Введение в процесс урока элементов исследования способствует формированию регулятивных УУД – целеполагания и прогнозирования.

4. Объективность коллективной оценки двигательных действий является показателем сформированности умения интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками (коммуникативные универсальные учебные действия).

Литература:

1. Тихонов А.М. Влияние совместной учебной деятельности младших школьников при решении учебных задач на эффективность техники двигательного действия и её самооценку /А.М. Тихонов, К.С. Кручинина // Физическая культура и спорт. Новый вектор развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой 60-летию факультета физической культуры (16 октября 2009 г., г. Пермь) / науч. ред. М.Н. Исаков; Перм. гос. пед. ун-т. – Пермь, 2009. - С. 80-83.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт: начальное образование. - Приказ об утверждении стандарта начального общего образования зарегистрирован в Минюсте России № 17785 от 22 декабря 2009 г.

3 Концепция фундаментального ядра содержания общего образования. URL <http://standart.edu.ru>.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СТАРШИХ КЛАССАХ

Т.А.Воробьева, учитель физической культуры высшей квалификационной категории,
МОУ СОШ № 102, г.Пермь, Россия

Под влиянием факторов экологического и социально-экономического характера выявляется тенденции к ухудшению состояния здоровья детей и подростков. Неуклонное снижение числа практически здоровых детей, возрастающий поток детей, страдающих хронической патологией, рассматривается многими исследователями сегодня как национальная трагедия России. Научные исследования, проводимые НИИ гигиены и охраны здоровья детей подростков НЦЗД РАМН, подтверждают ухудшение состояния здоровья учащихся. По данным официальной статистики лишь 14-23% детей практически здоровы, 50% - имеют функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания (Макарова Л.П., Корчагина Г.А.).

В основных направлениях развития физической культуры и спорта в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации особое место отводится развитию образовательного процесса по физической культуре с учащимися старших классов.

Именно на этот контингент школьников в первую очередь должны ориентироваться образовательные учреждения при разработке и здоровьесберегающих технологий, и всевозможных оздоровительных моделей учебной деятельности учащихся предполагается, что обеспечение оздоровительной направленности уроков физической культуры для школьниц 15-17 лет будет способствовать повышению уровня их здоровья, физической подготовленности, интереса к занятиям при условии учета индивидуальных особенностей каждого занимающегося, степени заболевания и уровня подготовленности.

Цель исследования: обосновать оздоровительную направленность уроков физической культуры для школьниц 15-17 лет.

В соответствии с целью исследования были определены следующие задачи:

1. Охарактеризовать основные формы и методы организации занятий физической культурой со старшими школьниками в соответствии с требованиями ФГОС.

2. Выявить наиболее распространенные заболевания старших школьников.

3. Обосновать основные подходы к применению средств оздоровительной физической культуры и разработать технологическое сопровождение уроков физической культуры оздоровительной направленности для учащихся 15-17 лет, направленное на повышение уровня физического здоровья и физической подготовленности, компетентности в области физической культуры.

3. Обосновать эффективность уроков физической культуры оздоровительной направленности для учащихся 15-17 лет и их технологического обеспечения.

Анализ литературных данных показал, что наблюдается тенденция увеличения числа старших школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, двигательная активность снижается, уменьшается уровень физической подготовленности. Увеличению количества заболеваний также способствуют: негативное отношение к ведению здорового образа жизни, снижение интереса к традиционному уроку физической культуры, отсутствие мотивации к

самостоятельным занятиям физкультурой и спортом (Иванов В. К., Берестнева О.Г., Иванкина Л. И.; Каджаспиров Ю.Г.).

Интенсивный умственный труд, большой объем учебной информации, малоподвижный образ жизни приводят к увеличению различных хронических заболеваний. На основании исследований, Аршавский И. А. показал, что в процессе роста и развития активная деятельность скелетной мускулатуры является одним из основных факторов, вызывающих преобразование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем в процессе онтогенеза, повышение рабочих и адаптивных возможностей развивающегося организма.

Увеличение числа локомоций у школьников в пределах оптимума улучшает функциональное состояние их кардиореспираторной системы, оцениваемой по показателю максимального потребления кислорода (Аршавский И.А.).

В качестве модели экспериментальной программы использованы разделы и количество часов, предусмотренной учебной программой по физической культуре для основного образовательного уровня, в содержание базовой части программы, на основе принципа интеграции, мы включили новые виды двигательной активности: фитболгимнастику, стретчинг, калланетик, ритмическую гимнастику, степаэробику, йогические упражнения «пять тибетцев» и др.

Большое внимание в программе уделено формированию ценностного отношения к физической культуре как деятельности особой значимости для собственного здоровья каждой ученицы.

Для усиления субъектной позиции школьниц нами была разработана «Тетрадь для записей теоретического материала по физической культуре и своих личных достижений в ЗОЖ и спорте».

Структура тетради

№	Содержание разделов	Содержание самостоятельной работы
1	Понятия предмета «Физическая культура»	Запись понятий История физической культуры Функции ФК (оздоровительная)
2	Система П.К.Иванова «Детка»	Подготовительные упражнения к освоению системы П.К.Иванова
3	Система питания	Знакомство с зарубежными и отечественными системами питания
4	Оздоровительные физические упражнения	Йога, коланетик, стретчинг, 5 тибетцев и т.д.
5	Дыхательные упражнения	Виды дыхательных упражнений

В тетрадях с индивидуальными комплексами (основные занятия) отводились специальные страницы для круговых тренировок, где записывались частота сердечных сокращений, регистрируемая в покое, в конце подготовительной части урока, после выполнения каждого круга упражнений и на 2-й, 3-й, 5-й минутах восстановления после комплекса круговой тренировки.

Количество учебных занятий и их продолжительность проводились в соответствии с учебным планом.

Результаты анкетирования девушек, до и после педагогического эксперимента, выявили различия в их ответах. В начале года на вопрос «Почему ты ходишь на занятия физической культуры?» преимущественными были ответы: «чтобы учитель не ругался», «чтобы не было проблем при получении оценки», «заставляют родители». В конце года прослеживалась переориентация мотивов к систематическим занятиям физической культурой, ответы были следующие: «хочу улучшить свое здоровье», «хочу улучшить фигуру», «повысить уверенность в себе», «стать сильнее и выносливее», «необходимо знать возможности своего организма, поэтому необходимо уметь определять и рассчитывать физическую нагрузку», «понимать биохимические процессы, происходящие в организме» и др.

По выбору физических упражнений, на первом месте были оздоровительные упражнения, на втором - туризм, на третьем - игры. Результаты динамических наблюдений за время педагогического эксперимента показали, что повышение уровня мотивации к систематическим занятиям физической культурой, позволяет уменьшить дефицит двигательной активности у школьниц старших классов. Результаты медицинского осмотра свидетельствуют о повышении уровня здоровья девушек. Успешной реализации нашей программы способствовали сами занимающиеся. Появляющийся интерес учащихся к нетрадиционным формам и методам проведения занятий выражался в стремлении к самообразованию и самосовершенствованию. Девушки проявляли активность при подготовке и проведении самостоятельных занятий в рамках оздоровительно-образовательного процесса; в разработке индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; в использовании в повседневной практике жизни знаний, полученных на занятиях.

Значительно повысилась активность девушек не только на уроках физической культуры оздоровительной направленности, но и в соревновательной деятельности. О своих достижениях они рассказывали на ученических конференциях в школе, районе, приняли участие в конкурсах разного уровня.

Результатами работы по программе оздоровительной направленности явились: стабильное повышение индекса здоровья, положительная динамика физического развития и оздоровления, две девушки мигрировали из спецмедгруппы в основную, формирование здорового стиля и образа жизни наших учеников.

Литература:

1. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современном обществе. Самарское отделение Литфонда. 2010. с.199
2. Безруких М.М., Ефимова С.П. Знаете ли вы своего ученика? – М.: Просвещение, 2010. с.120
3. Ксензова Г.Ю. «Перспективные школьные технологии», учебно-методическое пособие .М.: Педагогическое общество России, 2000.
4. Матвеев Л. П., Дорохин В. Н. О совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательных учреждениях // Спорт в школе. 2003. № 15 С. 6-13.
5. Иванов В. К., Берестнева О. Г., Иванкина Л. И. Здоровье как составляющая качества образования // Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой: материалы V международной научно-практической конференции 29 – 30 марта 2002. Томск : 2002. С. 114-11 ;
6. Каджаспиров Ю. Г. Проблема дефицита положительных эмоций на занятиях физической культурой и спортом // Теория и практика физической культуры. 1994. № 5-6. С. 34-37)
7. Макарова Л. П., Корчагина Г. А. Особенности состояния здоровья современных школьников // Вестник Герценовского университета. 2007. №6 с. 47-48 ;
8. Совместный доклад Независимого института социальной политики и Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) «Анализ положения детей в Российской Федерации: на пути к обществу равных возможностей». М., 2011. с.125-126

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ «ТУРИЗМ»

Н.К.Габдрахманов, кандидат географических наук, старший преподаватель
Казанский (Приволжский) федеральный университет, г.Казань, Россия

Интерес к республиканскому туристскому рынку с каждым годом растет. Ярким примером является рост инвестиций в данной сфере. Вместе с тем в отрасли существуют проблемы и инновационные методы их решений [1].

Статистика — штука многогранная. Она может сперва обрадовать ростом турпотока в 2010 году на 30 % по сравнению с прошлым годом — и тут же напрямч отчетливым

увеличением числа «автономных туристов», которые не обращаются в турфирмы, организуя свой отдых самостоятельно. Или вот еще примечательная статистическая цифра: количество вновь открываемых российских туристических агентств в 2010 году достигало 80 в день.

Туризм является одной из важнейших сфер деятельности современной экономики, нацеленной на удовлетворение потребностей людей и повышение качества жизни населения. При этом в отличие от многих других отраслей экономики туризм не приводит к истощению природных ресурсов. Будучи экспортноориентированной сферой, туризм проявляет большую стабильность по сравнению с другими отраслями в условиях неустойчивой ситуации на мировых рынках.

Поэтому для многих регионов становится все более актуальной задача привлечения туристов. Не менее важной является также задача интенсификации туризма внутри самих регионов: зачастую жители столицы региона имеют слабое представление о туристическом потенциале соседних муниципальных образований.

Все это поднимает вопрос о грамотном информационном обеспечении туристической деятельности в регионе. При этом в условиях современного мира уже недостаточным является простое издание бумажных брошюр о регионе или создание веб-сайта, который ограничивается только кратким описанием нескольких главных достопримечательностей. Сегодня необходимо искать новые подходы к распространению информации, которая может быть использована как туристами, приезжающими из других регионов, так и жителями самого региона [2].

Далеко идущими выводами из всего этого пусть занимаются аналитики, мы же просто отметим два очевидных факта: во-первых, услуги турагентств пользуются растущим спросом, во-вторых — конкуренция между ними растет еще быстрее. Получается, что сегодняшняя программа-минимум российского агентства — удержаться на плаву, а программа-максимум — суметь «поймать волну» растущего рынка, подняться вместе с ним. В данной связи подготовка высококвалифицированных кадров в области туризма и гостеприимства является чрезвычайно острой. Подготовкой по программе специалитета и бакалавриата ведется практически во всех ВУЗах страны, однако какого качества будут выпускники волнует не каждого. Недоумение о подготовке кадров и их профессиональной компетенции встает у работодателя, который не готов и не собирается проводить обучение новых сотрудников.

Профессионализм сотрудников, четкое и глубокое знание популярных(и не только) направлений, умение отлавливать лучшие варианты — все эти качества необходимы турфирме, чтобы стабильно удерживать и постепенно наращивать самое главное свое богатство, пул постоянных клиентов. Необходимы, но не достаточны: каждому клиенту необходим личный подход. Ничуть не меньше, чем знание студентами курортов с отелями и умение красиво рассказать о них, он оценит тот факт, что вы помните обо всех его прошлых поездках, предпочтениях и желаниях. Чтобы максимально полно охватить все стороны взаимодействия со своими клиентами, агентству необходимы специализированные программные продукты в области туризма, гостеприимства, автоматизированного управления, принятия управленческих решений и специалист готовый использовать их внутренний потенциал на все 100%.

Использование всех эффективных каналов взаимодействия раньше ограничивались относили только телефонными звонками, электронной почтой, событиями и встречами, но с активным развитием веб-технологий появились и другие варианты: регистрационные формы на сайтах, системы корпоративного веб-чата, социальные сети и так далее.

Для принятия любого управленческого решения - от изменения размера скидки для постоянных клиентов до начала работы по новому направлению - необходима информация, на основании которой и будет решено, в каком направлении компании двигаться дальше. Будущий специалист должен быть готов не только принять грамотное управленческое решение, но и сделать это максимально быстро с использованием современных средств автоматизации. Способов получения информации множество: маркетинговые исследования, всевозможные опросы, но самый очевидный и удобный - это сбор и анализ данных, накапливаемых в процессе повседневной работы фирмы. Удивительно, как часто менеджеры и руководители пренебрегают теми информационными ресурсами, которые уже есть в их распоряжении.

Готовые технологические решения, которые сегодня все больше и больше начинают использоваться туристическими компаниями - это модули бронирования, устанавливаемые на сайт агентства. Технологически они представляют собой внешний модуль туристических поисковых систем. Форма поиска размещается на сайте туристического агентства и для посетителей выглядит как система бронирования агентства, хотя реально туристы видят предложения туроператоров. Турист

может найти то, что ему интересно, сравнить цены и забронировать подходящее предложение — при этом бронь будет отправлена от имени агентства, на чьем сайте установлен модуль.

Организацию учебного процесса таких специалистов нельзя ограничивать столь популярными офисными приложениями (хотя их роль неоспорима), нужно активно внедрять специализированные программные продукты, с которыми они обязательно столкнутся в своей карьере.

В настоящее время рынок IT-решений в туризме и гостеприимстве предлагает широкий выбор. Это и инструменты туроператоров, турагентов, гостиничных комплексов, специализированные программные комплексы внутриофисной автоматизации турагентств, бухгалтерские программы и т.д. Именно поэтому современные курсы, отвечающие требованиям рынка – «Информационные технологии в туризме», «Информационные технологии в гостиничном деле», «Информационные технологии в сервисе», должны строиться с применением современных программных продуктов. Благо разработчики данных систем предусмотрели возможность безвозмездного использования данных продуктов в учебных целях. В качестве примера можно назвать программные продукты Само-турагент, Само-туроператор, Само-Hotel (разработчик «Само-soft»), Мастер-Тур, Мастер-Агент (разработчик Мегатек) и т.д.

Не менее важным направлением в индустрии туризма является использование географических информационных систем (ГИС) – особые аппаратно-программные комплексы, обеспечивающие сбор, обработку, отображение и распространение пространственно-координированных данных. Одной из основных функций ГИС является создание и использование компьютерных и электронных карт, атласов и других картографических произведений.

В методологии создания ГИС к настоящему времени уже накоплен достаточный набор теоретических положений. Однако бурное развитие инструментальных программных средств, главным образом зарубежного производства, отодвинуло важность этих положений на второй план, уступив место появившемуся у многих мнению о возможности простого и быстрого создания ГИС-приложений.

Областей применения географических информационных систем (ГИС) существует великое множество и, по всей видимости, число их и еще будет расти. В каждой из прикладных областей существуют свои специфические потребности и своя специфическая терминология, своя история внедрения геоинформационных технологий. На начальном этапе эти технологии развивались в значительной степени независимо в разных прикладных областях. Это является одной из причин того, что сегодня в мире насчитывается много коммерческих пакетов программ для работы с ГИС, их функции часто в значительной степени совпадают, но при этом зачастую используется различная терминология для обозначения одинаковых или сходных функций и элементов моделей данных. Иногда напрямую терминология конкретной прикладной области проникает в терминологию пакета для обозначения тех функций и понятий, которые, в принципе, имеют отношение к общей геоинформатике, но в практике применения данного пакета имеют конкретное более узкое и специфическое назначение.

Современные геоинформационные системы и основанные на них технологические решения требуются не только крупным регионам, городам или предприятиям и ведомствам с разбросанными на обширной территории объектами, но и небольшим населенным пунктам, которые пока, как правило, слабо вовлечены в процессы геоинформатизации.

С помощью Интернета сегодня широко реализуются услуги электронной почты, обеспечивается доступ к массивам цифровой информации, расположенной в самых дальних точках планеты, к научным документам. Любопытно, что, хотя Интернет — это средство безбумажной передачи информации, о нем написаны уже сотни статей, монографий и учебников на многих языках мира. Геоизображения, размещенные в интернете, включают прежде всего статичные карты и атласы. Кроме того, в сети существуют многочисленные интерактивные геоизображения, то есть такие, которые сам пользователь может составлять и преобразовывать в процессе исследования. В этом случае появляются возможности для изменения или обновления содержания карт, комбинирования элементов, модификации способов изображения, выбора изучаемого района и т.п. Но, пожалуй, наиболее существенно то, что в интерактивном режиме пользователь может наносить на карты дополнительную текущую информацию.

Особую группу составляют анимации, то есть движущиеся мультипликационные геоизображения, картографические фильмы, мультимедийные картины. Основной массив в интернете образуют оперативные карты, создаваемые в режиме реального времени, то есть в период протекания самого процесса. Они отражают актуальную справочную информацию. Подсчитано, что наибольшее место в интернете занимают карты погоды и опасных атмосферных явлений (ураганов,

циклонов). Вторые по частоте встречаемости — планы городов и дорожные карты. Другие геоизображения ориентированы на специализированное применение в научных и практических целях (например, карты динамики окружающей среды или спутниковые снимки, фиксирующие состояние сельскохозяйственных посевов). Популярны карты транспорта и навигации, картосхемы текущих событий, политических конфликтов, горячих точек, карты национальных парков, предназначенные для туризма, отдыха и путешествий.

ГИС-технологии находят большое применение в туристическом проектировании и в процессе эксплуатации туристских ресурсов и объектов туристской индустрии. ГИС может быть очень полезна туристической фирме, если будет создана ГИС карта с нанесенными на ней курортами, планы их территорий, информация о качестве их обслуживания, фотографии номеров и т.д.

Геоинформационные системы с успехом могут применяться в разработке экскурсионных маршрутов, отвечающих определенным мотивациям туристов, они позволяют сформировать банк данных и составить кадастр рекреационных земель и ресурсов.

Что же геоинформационные технологии могут сделать для туризма? Пожалуй, главным их козырем является наиболее "естественное" представление как собственно пространственной информации, так и любой другой информации, имеющей отношение к объектам, расположенным в пространстве. Таким образом, геоинформационные системы (ГИС) могут помочь везде, где используется пространственная информация и информация об объектах, находящихся в определенных местах пространства. ГИС помогает сократить время получения ответов на запросы клиентов; выявлять территории подходящие для требуемых мероприятий; выявлять взаимосвязи между различными параметрами и т.д.

Литература:

1. Габдрахманов Н.К., Рубцов В.А. «Ориентиры будущего» основные итоги Казанского международного туристского форума //Экологический консалтинг №3(51), Казань, 2013 - С.25-27.
2. Габдрахманов Н.К., Рожко М.В. Направления развития туристско-географических информационных систем // Окружающая среда и устойчивое развитие регионов. Том II: Динамика и взаимодействие природных и социально-экономических географических систем. Туристская индустрия: мировые тенденции и региональные приоритеты. Актуальные проблемы экологического и географического образования, Казань - 2013, С.272-273.
3. Габдрахманов Н.К., Рожко М.В. Тренды развития географических информационных систем туристской направленности // Международный научно-исследовательский журнал №9(16) Часть 3 - Екатеринбург, 2013. - С.54-55.

КЛАСТЕРНЫЙ АНАЛИЗ В ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОМ ПОЗИЦИОНИРОВАНИИ РЕГИОНА

Н.К.Габдрахманов, кандидат географических наук, старший преподаватель,
Казанский (Приволжский) федеральный университет, г.Казань, Россия

Туризм играет важную роль в решении экономических и социальных проблем, обеспечивая создание дополнительных рабочих мест, рост занятости экономически активного населения и повышение благосостояния нации, оказывает стимулирующее воздействие на развитие многих сопряженных сфер экономической деятельности. Способствует социально-экономическому развитию муниципальных районов Республики Татарстан. Республика Татарстан играет заметную роль в развитии туризма Российской Федерации, показывая устойчивую положительную динамику по основным показателям, ежегодный прирост туристского потока в республику составляет в среднем 14,8% (Рис.1).

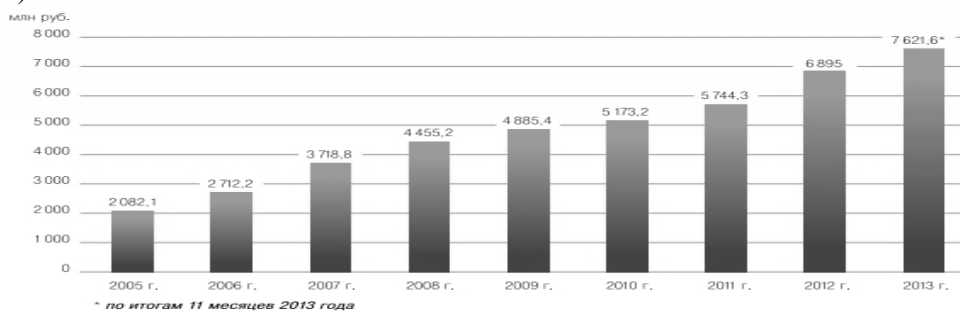


Рис.1 Динамика туристического потока в Республике Татарстан [4]

Татарстан считается одним из наиболее развитых регионов в гостиничной сфере Поволжья и является лидером в федеральном округе по ряду основных показателей, характеризующих состояние гостиничного рынка: средства размещения пользуются высоким спросом у клиентов, по количеству отелей республика также опережает соседей. Рост объема оказанных гостиничных услуг за 11 месяцев 2013 года составил 13,8%, туристских услуг - 24,8% по сравнению с аналогичным периодом 2012 года (Рис.2).

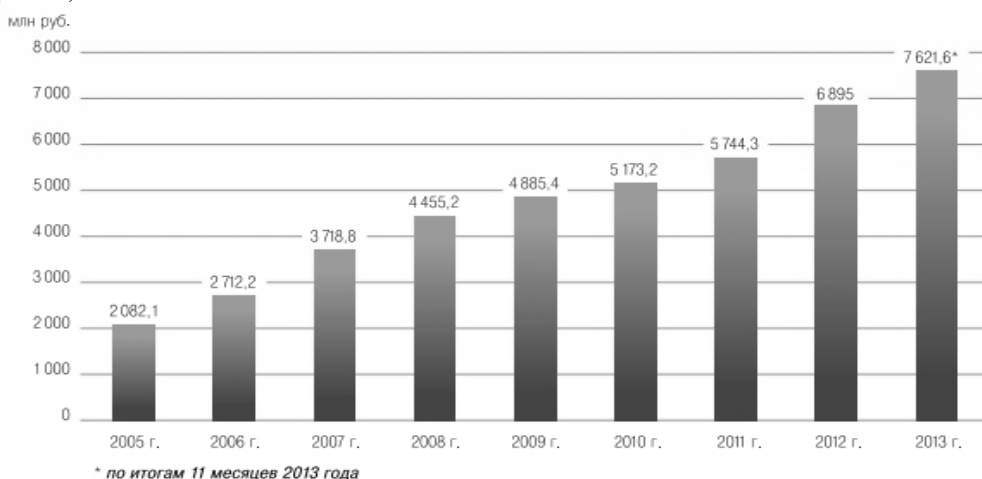


Рис.2 Объем реализации туристских услуг в Республике Татарстан [4].

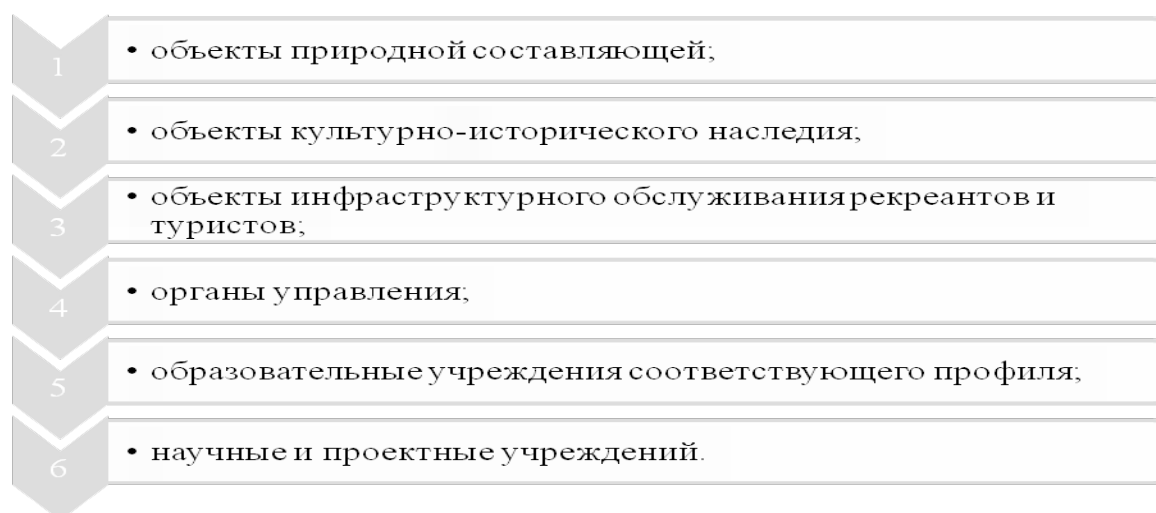
Транспортное обслуживание туристов осуществляется в виде авиаперевозок, перевозок железнодорожным и автотранспортом, а также речным флотом (Рис.3). Казань представляет собой крупный транспортный узел.



Рис.3 Количество обслуженных туристов в речном порту и пассажиров аэропорта г.Казани [4]

В современных условиях глобализации рыночных отношений весьма многообещающим направлением исследования и моделирования туристско-рекреационной деятельности может стать кластерный подход. Именно в рыночных условиях и образуются кластеры как пространственные сочетания. Поскольку кластер - образование многокомпонентное, то применение его теории к изучению рекреации и туризма представляется заслуживающим внимания.

Выделение составляющих туристско-рекреационного кластера дает возможность характеризовать как функциональное взаимодействие в целом, так и между элементами, причем связи между которыми, играют определяющую роль при выделении структурных блоков кластеров. На наш взгляд правомерно выделение следующих компонентов:



Данный подход позволяет определить наиболее перспективные туристско-рекреационные центры, способные оказать стимулирующее влияние на развитие туризма и рекреации в Республике Татарстан (РТ). Туристско-рекреационная сфера РТ сложилась на базе двух основных моментов: распределенной по территории РТ неоднородности – природно-ресурсного, рекреационного и культурно-исторического потенциалов и локальных неоднородностей – социо-историко-культурных центров рекреационной деятельности (ЦРД). Последние представляют собою широко известные в теории сетевого планирования «центральные места», где претворяется в жизнь рекреационная деятельность. Исследуя эти идеи и положения, характер распределения ЦРД и функциональных связей их между собой, можно описать методом «двухъярусного» (двухступенчатого) районирования территории, где фундаментом выступает интегральная картина распределения по территории величин РП, полученная на разрезе ОТЕ, которыми стали административные районы Республики Татарстан. ЦРД же наносятся на эту обстановку в качестве функциональных центров, взаимоотношения между которыми как раз и составляют второй уровень (слой) районирования. Таким образом, мы сможем получить двухслойную карту особенностей рекреационной деятельности на территории РТ.

В результате проведенной оценки и анализа отдельных блоков рекреационного потенциала РТ и получения пространственной характеристики доступности была проведена типология муниципальных районов РТ с определением таксономического ранга (первого, второго и третьего). Третий уровень с наименьшими рейтинговыми показателями будут составлять рекреационно-туристские территории, местного значения (РТТ). Второй уровень – рекреационно-туристские районы (РТР) регионального значения, обладающие как общими признаками, так и специфическими. Первый уровень – рекреационно-туристические комплексы (РТК) федерального и может быть международного значения, наличие и развитие которых имеет крупно региональное значение.

По окончательному суммарному показателю РТП природно-рекреационных, культурно-исторических ресурсов и уровню социально-экономического развития, представленных в муниципальном образовании, в республике выделено 10 рекреационно-туристских района [5].

Три района (Зеленодольский, Елабужский и Спасский) имеют федеральное значение для развития рекреации и туризма и относятся к первому иерархическому уровню. Отсутствие общих границ и удаленное положение друг от друга позволяет рассматривать их как самостоятельные и самодостаточные центры организации отдыха. Это обусловлено наличием уникальных рекреационных ресурсов.

Ко второму иерархическому уровню отнесены Приказанский и Арский РТР. Первый район включает 3 муниципальных образования (Лаишевский, Высокогорский и Верхнеуслонский) общей площадью 5139,3 км². Это формирующийся рекреационный комплекс, функциональная специализация которого - познавательный характер для местного населения ориентированный на активный отдых в выходные дни.

В третий иерархический (зональный) уровень вошли 5 территориальных образования. Прикамская зона включает 4 района (площадью 8 010 км²). Это молодая рекреационная система лечебно-оздоровительной направленности. Курорт общероссийского значения (Бакирово) и региональная сеть ОАО «Татнефть» благоприятствуют формированию зоны, обслуживающей потребности промышленных городов. Тукаевский и Нижнекамский районы могут стать не только

республиканским, так и федеральным центром развития лечебно-оздоровительного и экологического направлений.

Предволжская зона объединяет 6 районов (Кайбицкий, Камско-Устьинский, Апастовский, Тетюшский, Буинский, Дрожжановский), общей площадью 7 453,2 км². Рекреационный потенциал низкий. Группа районов в целом бесперспективна для развития рекреационно-туристской отрасли, за исключением Тетюшского района, в котором отдельные территории возможно для организации кратковременного отдыха местного значения. Для этого потребуется создания летних лагерей и баз отдыха.

В Предкамскую зону входят 8 муниципальных района общей площадью 11 222,3 км². Значения отдельных потенциалов, как правило, средние и ниже среднего. Уровень развития инфраструктуры средний. Территория характеризуется сочетанием относительно неизменёнными природными условиями при хозяйственной освоенности. Имеются предпосылки для организации некоторых видов рекреационной деятельности (особенно промыслово-охотничьей).

Закамская зона состоит из 7 районов, общей площадью 12 049,3 км². Это преимущественно - территория сельских поселений. Значение зоны можно определить как «резервное» для организации отдыха населения не только близлежащих промышленных районов, но и более отдаленных территорий.

В восточную зону объединены 11 районов общей площадью 16 831,2 км². Общее рекреационное пространство территории освоено слабо (Занский, Бугульминский, Мензелинский районы) или вообще не освоено. Допустимо предположить, что в этой группе сформируются рекреационные районы вокруг городов и районных центров для кратковременного отдыха местного населения.

Таким образом, основными центрами генерирующими и принимающими туристские потоки являются социально-экономически развитые районы с высокой долей объектов инфраструктуры. Периферийные районы отличаются затрудненной транспортной доступностью и практически отсутствием комфортных средств размещения.

Республика Татарстан обладает высоким туристско-рекреационным потенциалом, на ее территории сосредоточены уникальные природные и рекреационные ресурсы, объекты национального, культурного и исторического наследия, проходят важные экономические, спортивные и культурные события, где особое место принадлежит столице республики - г. Казани. Во многих муниципальных районах и городских округах также представлен широкий спектр объектов, перспективных с точки зрения туристского интереса.

В качестве приоритетных видов туризма, развивающихся на территории республики, можно выделить такие виды, как оздоровительный, культурно-познавательный, событийный, бизнес-туризм, круизный, экологический и паломнический. Перспективными видами туризма являются этнический, рыболовный и охотничий туризм, экстремальный туризм, сельский и социальный туризм. Указанные виды сегментов туристского рынка требуют особого и всестороннего подхода, применяемого в организации развития туристского рынка, в контексте учета требований, выдвигаемых различными социальными группами.

С учетом изложенного можно сделать вывод об актуальной и обоснованной необходимости активизации роли государства в решении первоочередных задач по развитию туристско-рекреационного комплекса в Республике Татарстан, созданию конкурентоспособного рынка туристских услуг и повышению уровня и качества жизни населения.

Литература:

1. Габдрахманов Н.К., Рубцов В.А. «Ориентиры будущего» основные итоги Казанского международного туристского форума // Экологический консалтинг №3(51), Казань, 2013 - С.25-27.
2. Габдрахманов Н.К., Рожко М.В. Направления развития туристско-географических информационных систем // Окружающая среда и устойчивое развитие регионов. Том II: Динамика и взаимодействие природных и социально-экономических географических систем. Туристская индустрия: мировые тенденции и региональные приоритеты. Актуальные проблемы экологического и географического образования, Казань - 2013, С.272-273.
3. Габдрахманов Н.К., Рожко М.В. Тренды развития географических информационных систем туристской направленности // Международный научно-исследовательский журнал №9(16) Часть 3 - Екатеринбург, 2013. - С.54-55.
4. Материалы коллегии «Итоги работы Министерства по делам молодежи, спорту и туризму Республики Татарстан за 2013 год» / М-во по делам молодежи, спорту и туризму РТ; Под ред. Р. Т. Бурганова. - Казань, 2014. - 108 с.
5. Сидоров В.П., Рубцов В.А., Шабалина С.А., Булатова Г.Н. Природно-рекреационный потенциал республики Татарстан // Вестник Удмуртского университета №3 - Ижевск, 2013 - с.152-160.

РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Л.А. Глинчикова кандидат педагогических наук, доцент,

Е.О. Ширшова, кандидат педагогических наук, доцент,

Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, г. Калининград, Россия

Исследования, использующие новые подходы к решению задач физического воспитания студентов, пользуются достаточно высоким интересом [1, 3, 7, 9]. Предупреждение нарушений в деятельности организма приобретает все большее значение. Растет понимание значимости рационального построения занятий физическими упражнениями не только в кругах специалистов, но и среди всего населения [6]. За рубежом многочисленные группы исследователей занимаются разработкой программ оздоровления с использованием силовых упражнений [1, 8 и др.]. К сожалению, у нас таким исследованиям уделяется недостаточно внимания [2, 3, 7, 9].

Мы поставили перед собой цель - разработать методику занятий атлетической гимнастикой в условиях фитнес клуба как средства физического воспитания студентов. Основной целью занятий явилось решение задач физического воспитания студентов в соответствии с учебной программой по физической культуре, в том числе – оздоровление, гармоничная физическая подготовленность, решение частных задач, имеющих мотивационное значение отдельно для каждого занимающегося (каждый пришедший в клуб должен видеть, что его мотивы оправданы, иначе интерес к занятиям снижается или пропадает).

Планирование занятий основывалось на характере занятий в БФУ им. И. Канта. Занятия построены в соответствии с прерывистым характером учебного процесса (перерыв составляют сессии и каникулы). При данной организации занятий необходимо использовать средства, которые давали бы долгосрочный тренировочный эффект. Такими средствами являются статодинамические упражнения и упражнения аэробного характера. Уровень развития силы, достигнутый в первом мезоцикле (время с сентября по декабрь – от начала учебного года до экзаменационной сессии) сохраняется в таких условиях полтора-два месяца (время, достаточное для предотвращения снижения достигнутого уровня подготовленности до возобновления занятий в следующем семестре). Современные требования к управлению тренировочным процессом предусматривает формирование планов на основе программно-целевого подхода, где логическая последовательность действий предусматривает следующее чередование: постановка цели, разработка модельных характеристик, определение генеральной стратегии или направленности тренировочного процесса, планирование и организация данного процесса, т. е. определение средств, объема и интенсивности выполнения упражнений по конкретным занятиям. Согласно такому подходу, время проведения нашего педагогического эксперимента можно распределить соответствующим образом: период в четыре месяца является мезоциклом, отдельные занятия, объединенные в блоки из четырех занятий – микроциклами. Всего планируется 28 занятий, которые объединены в семь микроциклов, четыре занятия отводятся на прием контрольных нормативов и исследование функционального состояния организма.

Таким образом, можно выделить две целевые задачи – оздоровительный эффект и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями учебной программы по физической культуре.

Генеральную стратегию нашей модели тренировочного процесса можно сформулировать так: при всей сложности нагрузок - обязательное сохранение оздоровительного эффекта тренировок.

Оптимальные параметры нагрузок при занятиях силовыми упражнениями: вес отягощения – 70 – 85 % от максимального; количество повторений упражнений с внешним отягощением – от 6 до 12, при этом, оно должно быть меньше максимально возможного на 1-2 раза; количество повторений при упражнениях с отягощением собственным весом составляет 75 – 80 % от максимально возможных в данном упражнении; темп повторений средний; продолжительность одного подхода - от 18–20 с при 6 повторениях, до 35-40 с при 12 повторениях; количество кругов (круговая тренировка) в первый месяц – не больше двух, в последствии оно может быть увеличено до четырех; время отдыха между упражнениями – 40 – 90 с. Систолическое артериальное давление повышается при выполнении упражнений не более, чем на 10 – 15 мм рт. ст. Используются различные удобные, снижающие гравитационную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, исходных положений (лежа, полулежа, прислоняясь к наклонной плоскости при различных углах наклона и т. д.).

В начале занятий для каждого участника определяется вес отягощения и проводится исследование уровня физической подготовленности, для чего проводится тестирование. Мы

предлагаем проводить следующие тесты: подтягивания, наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину с места, бег на 100 м, бег на 3 км. При проведении занятий атлетической гимнастикой с оздоровительной направленностью необходимо дополнительно провести исследование функционального состояния. Наиболее доступными для определения в широкой практике и достаточно информативными критериями мы посчитали определение адаптационного потенциала [4] и оценку уровня здоровья [5]. В ходе занятий, на отдельных этапах (в зависимости от структуры и длительности мезоциклов) должны проводиться подобные исследования. В ходе занятий циклическими упражнениями отслеживается частота сердечных сокращений. Такой подход позволит реализовать возможности врачебно-педагогического контроля за занимающимися физической культурой.

Мы предлагаем проводить занятия по методу круговой тренировки, станций – не более 12. В основе составления последовательности упражнений лежит принцип активного отдыха (т. е. работа мышц антагонистов чередуется). Используется также аэробная работа: равномерный бег (на электрической беговой дорожке), гребля (на тренажере concept-2), имитация ходьбы на лыжах (тренажер-эллипсоид), педалирование на велотренажере и смешанная аэробно-анаэробная работа: переменный бег, работа на эллипсоиде и велотренажере (в том числе в режиме «random»), спортивные игры (настольный теннис). В качестве средств восстановления - посещение сауны (1 раз в конце микроцикла) и активный отдых (плавание). Микроцикл из четырех занятий (две недели) включает в себя два занятия с большой нагрузкой, круг упражнений повторяется до четырех раз, и два занятия со средней нагрузкой, где в первой части проводится силовая работа по круговой схеме 1-2 раза, а во второй части бег на короткие отрезки со скоростью 80 - 90 % от максимальной. При выполнении интенсивной работы на коротких дистанциях интервалы отдыха между ускорениями постепенно увеличиваются. Такой подход позволяет увеличить объем нагрузки, выполняемой на высоком уровне аэробной производительности. На следующем занятии со средней нагрузкой после силовой работы используются нагрузки для развития аэробной производительности – повторный бег 15-20 минут по три раза с перерывами отдыха в 5-7 минут. Такой подход позволяет избежать перенапряжения организма, часто наступающего при развитии аэробной производительности с помощью 30-40-минутного бега у людей, занимающихся силовой тренировкой.

Итак, нами разработана методика построения тренировочного процесса для занятий атлетической гимнастикой с комплексной направленностью. С целью исследования эффективности предлагаемой модели занятий было проведено тестирование. До и после педагогического эксперимента занимающимся было предложено выполнить следующие контрольные упражнения – подтягивание, подтягивание ног к перекладине (в висе), прыжок в длину с места, бег на 100 м, бег на 3 км, наклон вперед из положения сидя.

Кроме индивидуальной оценки результатов нами была проведена математическая обработка данных. Статистические показатели позволяют провести более точный анализ изменений, произошедших за время эксперимента, отследить общие тенденции. Результаты статистической обработки данных тестирования участников педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты статистической обработки данных тестирования

Показатель	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	до эксп.	после эксп.	до эксп.	после эксп.
Тест - "Подтягивание"				
n	10	10	10	10
x	7,8	9,8	9,3 + 0,37	10,8 + 0,33
m	0,14	0,26		
б	1,156	0,92	1,162	1,033
r		0,62		0,46
t		2,7		3,2
p		< 0,05		< 0,05
Тест - "Подтягивание ног к перекладине"				

n	10	10	10	10
x	7,1	9,9	11 + 0,7	13 + 0,38
m	0,04	0,03		
б	1,7	1,5	2	1,2
r		0,49		0,62
t		1,92		3,1
p		> 0,05		< 0,05
Тест - "Прыжок в длину с места"				
n	10	10	10	10
x	199,5	220,5	2,40 + 0,016	2,45 + 0,013
m	0,2	0,1		
б	0,047	0,03	0,05	0,04
r		0,59		0,54
t		2,004		2,7
p		> 0,05		< 0,05
Тест - "Бег на 100м"				
n	10	10	10	10
x	14,3	14,3	13,62 + 0,061	13,35 + 0,051
m	0,06	0,05		
б	0,20	0,16	0,1932	0,16
r		0,55		0,42
t		1,75		2,9
p		> 0,05		< 0,05
Тест - "Бег на 3 км"				
n	10	10	10	10
x	13,2	12,8	12,31 + 0,14	12,28 + 0,16
m	0,4	0,3		
б	0,29	0,23	0,289	0,616
r		0,48		0,58
t		1,87		3,4
p		> 0,05		< 0,05
Тест - "Наклон вперед"				
n	10	10	10	10
x	-2,5	1,1	12,31 + 0,14	12,28 + 0,16
m	0,02	0,03		
б	0,14	0,16	0,289	0,616
r		0,48		0,58
t		1,75		3,4
p		> 0,05		< 0,05

Как видно из таблицы, в результатах тестирования экспериментальной группы наблюдаются достоверные изменения результатов. Средние значения всех тестов в этой группе достигли или превысили планируемые результаты.

Анализ результатов тестирования показал, что к концу эксперимента молодые люди, занимающиеся в экспериментальной группе, по уровню подготовленности превосходят занимающихся в контрольной. Это относится ко всем рассматриваемым показателям. Особенно это свойственно для показателей, характеризующих скоростно-силовые качества, скоростные способности, гибкость и выносливость.

При разработке методики занятий атлетической гимнастикой одним из критериев была обязательная оздоровительная направленность. Поэтому наиболее важными нам кажутся изменения, относящиеся к области функционального состояния занимающихся. Для оценки его уровня мы использовали два способа, основанных на современных подходах к понятию здоровья не как к отсутствию патологий, а как к состоянию благополучия.

Средний адаптационный потенциал системы кровообращения в контрольной группе как до эксперимента, так и после попадает в диапазон, соответствующий по мнению автора метода [4] напряжению механизмов адаптации. В экспериментальной группе до начала эксперимента этот показатель характеризовал также напряжение механизмов адаптации. После занятий по предлагаемой методике напряжение снизилось, значение АП указывает на достаточное функциональное состояние механизмов адаптации. Уровень здоровья, оцениваемый по методу В.И. Белова [5], после эксперимента у занимающихся по нашей методике достоверно повысился, что говорит о преимуществах предлагаемой методики занятий. Все это убедительно свидетельствует о более высокой эффективности предлагаемой нами методике занятий атлетической гимнастикой с комплексной направленностью. (см. таблицу 2).

Таблица 2

Результаты статистической обработки данных исследования функционального состояния занимающихся

Показатель	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	до эксп.	после эксп.	до эксп.	после эксп.
АП (Адаптационный потенциал системы кровообращения)				
n	10	10	10	10
$x \pm m$	$2,62 \pm 0,023$	$2,7 + 0,011$	$2,61 \pm 0,045$	$2,29 \pm 0,022$
\bar{b}	0,121	0,136	0,231	0,125
r		0,58		0,34
t		1,78		2,73
p		> 0,05		< 0,05
Уровень здоровья				
n	10	10	10	10
$x \pm m$	$4,34 \pm 0,147$	$4,48 \pm 0,195$	$4,43 \pm 0,136$	$4,6 \pm 0,121$
\bar{b}	0,45	0,23	0,38	0,35
r		0,45		0,367
t		1,24		2,47
p		> 0,05		< 0,05

Таким образом, разработанная нами методика занятий атлетической гимнастикой с комплексной направленностью для студентов является более эффективной, чем используемая в большинстве фитнес клубов. Она позволяет более эффективно решать задачи физического воспитания студентов: повысить уровень не только силовой, но и других видов физической подготовленности. Кроме того, она позволяет повысить функциональное состояние организма и укрепить здоровье занимающихся студентов.

Литература:

1. Абрамов А.В., Бобровский Е.Ю. Атлетическая гимнастика в вузе как один из путей повышения мотивации студентов к овладению средствами физической культуры и спорта // Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов, 2006. N 2. С. 3.
2. Андреев В.Н., Андреева Л.В. Атлетическая гимнастика: метод. пособие. М.: ФиС, 2005. 127 с.

3. Акинин Л.А., Темченко В.А. Атлетизм в системе занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / под ред. С.С. Ермакова. Харьков, 2008. N 6. С. 3-10.
4. Баевский Р.М. Адаптационный потенциал системы кровообращения и контроль индивидуального двигательного режима. V Всесоюзный симпозиум «Эколого-физиологические аспекты адаптации». М.: 1988.
5. Белов В.И. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой // Теория и практика физической культуры. 1989, № 3.
6. Бородин Ю.А., Арзютов Г.Н. Двигательная активность в системе жизнедеятельности современного человека // Физическое воспитание студентов. 2010. N 3. С. 9-13.
7. Воронов Н.П., Столяренко О.М. Использование инновационных технологий в физическом воспитании студентов // Физическое воспитание студентов. 2010. N 3. С. 14-16.
8. Петров В.К. Силовые упражнения в оздоровлении людей разного возраста // Теория и практика физической культуры. 1993. № 9-10.
9. Санжаров В.А. Пути повышения уровня физической подготовленности студентов на занятиях физической культурой // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / под ред. С.С. Ермакова. Харьков, 2005. N 8. С. 149-154.

КРОССФИТ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ, КУРСАНТОВ, СОТРУДНИКОВ СИБИОИ ФСКН РОССИИ

В.А. Глубокий, кандидат педагогических наук, доцент
Сибирский юридический институт ФСКН России, г. Красноярск, Россия

В последнее время в России все большую популярность набирает новый вид силового фитнеса – кроссфит. Проводятся соревнования различного уровня. Ведется подготовка сертифицированных инструкторов по данному направлению физкультурно-спортивной деятельности (см.: URL: www.cfft.ru).

В образовательных учреждениях правоохранительных органов проводятся научно-практические конференции, посвященные физической подготовке, спортивной тренировке по служебно-прикладным видам спорта. Большой объем материала, публикуемого в сборниках, отведен поиску решений проблемы по улучшению качества преподавания дисциплины «Физическая подготовка». При этом многие авторы ссылаются на недостаточное количество часов на занятия физической подготовкой. Считаем, что эти требования не всегда обоснованы. Если на занятия физическими упражнениями безмерно увеличивать количество часов, то это отрицательно скажется на других сторонах профессиональной (юридической, криминалистической и т.д.) подготовки сотрудников.

За рубежом, как и в России, всегда стояла проблема повышения физической готовности военнослужащих, полицейских, пожарных к выполнению ими специальных задач. В 80-е годы прошлого столетия в США бывший гимнаст, а в последствие тренер, Грег Глассман определил основные положения тренировочных методик высокоинтенсивного, многофункционального тренинга, который получил название «КроссFit». Программа, благодаря своей эффективности и направленности на практическое применение, в скором времени привлекла пристальное внимание различных военных и полицейских ведомств. Смысл кроссфита – в коротких высокоинтенсивных тренировках. Центральную часть системы тренировок по кроссфиту составляют высокоинтенсивные кардиокомплексы либо гибридные тренировки на интенсивную работу в смешанном режиме (кардио/силовая) с максимальной мощностью. В таких комплексах задача стоит либо сделать за минимальное время указанный объем работы, либо сделать за указанное время максимальный объем работы. Обычно выполняется один комплекс в день. Тренировки – короткие, в среднем меньше получаса, иногда меньше 15–20 минут. Таким образом, с разминкой и растяжкой весь тренировочный процесс укладывается в 45–60 минут.

В настоящее время кроссфит входит в физическую подготовку военнослужащих, полицейских, в тренировочный процесс борцов, боксеров и бойцов, выступающих в смешанных единоборствах.

Так, как кроссфит имеет прикладную направленность, позволяет формировать общеприкладные двигательные навыки, развивать физические качества, а тренировки по кроссфиту разнообразны и интересные, то мы решили использовать элементы кроссфита в физической подготовке студентов, курсантов, слушателей и преподавателей вуза ФСКН России. Кроме того, мы решили определить эффективность этих тренировок. Научное исследование проводилось на базе федерального

государственного казенного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Сибирский юридический институт Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков» с 1 сентября 2011 года по 29 февраля 2012 года. В исследовании приняло участие 12 сотрудников профессорско-преподавательского состава института, 10 студентов общеправового факультета, обучающихся специальности «Юриспруденция». Преподаватели, участвующие в эксперименте были мужского пола, возраст испытуемых находился в пределах 30–42-х лет. Среди студентов, участвующих в эксперименте было 4 девушки. Возраст студентов на момент исследования составил 20–21 год.

В задачи исследования входило:

1. Отобрать наиболее эффективные физические упражнения для проведения занятий по кроссфиту.
2. Составить тренировочные комплексы из отобранных физических упражнений.
3. Организовать занятия по кроссфиту.
4. Проверить эффективность тренировочного процесса с использованием тренировок по кроссфиту.

В результате проделанной работы мы отобрали наиболее эффективные упражнения, которые в большинстве своем, являются упражнениями тотального воздействия.

Тренировки по кроссфиту в сентябре 2011 года носили обучающий характер. Испытуемые изучали технику тяжелоатлетических упражнений и технику гиревого спорта. Вес гирь и штанги подбирались с учетом уровня развития силы и технической подготовленности занимающихся.

В сентябре 2011 года для развития двигательных качеств использовались комплексы, составленные из упражнений с отягощением собственным весом (подтягивания на перекладине, отжимания в упоре лежа, на брусьях, приседания и выпрыгивания из приседа вверх, беговые упражнения, прыжки со скакалкой). Упражнения составлялись в комплексы в различных сочетаниях и последовательности. Тренировки выполнялись круговым методом. Для развития быстроты испытуемые пробегали дистанции 30, 60 и 100 м. Здесь применялся повторный метод тренировки.

В октябре-ноябре в содержание занятий были включены упражнения из гиревого спорта и тяжелой атлетики, специально этими видами спорта, участвующие в эксперименте ранее не занимались.

Приведем пример тренировочного занятия, проводимого со студентами общеправового факультета СибЮИ ФСКН России по кроссфиту. В содержание занятия входило: 3x10 раз – приседания в рывковый сед; 3x10 раз – тяжелоатлетический рывок; 3x10 раз – приседания со штангой на груди; 3x10 раз – взятие штанги на грудь. Интенсивная часть занятия – толчок штанги на время. При выполнении задания, после каждого подъема штанги ставится на пол. Допускаются паузы для отдыха. Задача: как можно быстрее поднять 30 раз штангу над головой. Кроме того, после физической нагрузки в содержание занятия входили упражнения на развитие гибкости и расслабление мышц.

В данном примере высокоинтенсивная часть тренировки пришлась на 30 подъемов штанги. Перед этим студенты совершенствовали навыки подъема штанги «рывком». Отмечен тот факт, что в течение одного-двух занятий испытуемые осваивали технику тяжелоатлетических упражнений. На последующих занятиях техника движений совершенствовалась. При обучении технике движений использовался только гриф штанги 20 или 15 кг, девушки использовали гриф 10 или 12 кг.

Приведем пример занятия по кроссфиту с использованием упражнений из гиревого спорта:

Разминка – общеразвивающие упражнения, прыжки со скакалкой – 10 мин.

Высокоинтенсивный комплекс: Задача выполнить как можно быстрее пять серий. Содержание серии: 10+10 рывок гири 16 (24) кг + 5 потягиваний на высокой перекладине. Допускается остановка при выполнении упражнения, т.е. подтягивание можно выполнить – 3 затем 2 раза, но, не закончив одну серию, переходить к следующей серии упражнений не разрешается.

Упражнения на растягивание и расслабление – 10 мин.

В феврале 2012 года мы сравнили исходные данные в тестах, характеризующих развитие физических качеств, с результатами, полученными по окончании исследования. Так, в упражнении «подтягивание на перекладине» испытуемые из числа профессорско-преподавательского состава и студенты общеправового факультета прибавили к исходным показателям в среднем 3 раза. Девушки улучшили показатели в сгибание-разгибание рук в упоре лежа в среднем на 8 раз. В упражнении «челночный бег 10x10 м» у испытуемых показатель времени пробегания по дистанции в среднем улучшился на 0,8 секунды. Кроме того, был отмечен прирост результатов во всех упражнениях, используемых в тренировках по кроссфиту.

Выполнение высокоинтенсивных комплексов на практических занятиях по физической культуре и физической подготовке позволяет, в относительно короткий срок (3-4 месяца), улучшить силовые показатели у обучаемых на 25-30%, результаты в челночном беге 10x10 м на 2,8-3,0% от исходного уровня. У студентов общеправового факультета СибЮИ ФСКН России после высокоинтенсивных многофункциональных тренировок уровень общей физической подготовленности повысился в среднем на 15-20% от исходного.

Сотрудники, из числа профессорского преподавательского состава Сибирского правового института ФСКН России, использовавшие в своей физической подготовке комплексы кроссфита, выполнили требования (нормативы и упражнения) по своей медико-возрастной группе на «хорошо» и «отлично». На начало эксперимента общая оценка физической подготовленности этих сотрудников составляла в среднем 3,4 балла.

Во время проведения занятий с применением кроссфита у занимающихся травм отмечено не было. Считаем, что результаты проведенных исследований могут дополнить содержание физической подготовки студентов, курсантов, слушателей, преподавателей вуза ФСКН России.

Результаты проведенного педагогического эксперимента и анализ имеющейся литературы позволили сделать вывод о том, что кроссфит может применяться в физической подготовке любых контингентов населения. Содержание упражнений для тренировок по кроссфиту следует подбирать с учетом физической подготовленности, возраста занимающихся и имеющейся материальной базы.

Тренировочный процесс, с включением в него тренировок по кроссфиту позволяет в короткие сроки улучшить физическую подготовленность занимающихся. Кроме того, для наибольшего эффекта высокоинтенсивные тренировки необходимо использовать при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тренировочные комплексы в кроссфите составляются с учетом выполнения упражнений в составе группы, навыки выполнения упражнений должны быть сформированы на достаточном уровне.

Тренировки по кроссфиту предпочтительнее выполнять с использованием многоповторных силовых упражнений с отягощением собственным весом (подтягивания, приседания, отжимания, упражнения на развитие мышц живота) в различных вариантах и сочетаниях. Для более подготовленных в тренировочные комплексы следует включать тяжелоатлетические упражнения и упражнения из гиревого спорта. В содержание тренировочных программ по кроссфиту обязательно должен входить бег на 60, 100, 400 и 1000 м.

В СибЮИ ФСКН России в 2012 году были проведены три соревнования по кроссфиту среди студентов, курсантов и преподавателей вуза. В содержание соревнований входили: бег на 100 м; подтягивание на перекладине; рывок гири 16 кг; толчок штанги весом 35 кг на количество раз; подъем ног к перекладине и другие упражнения. Подобные соревнования проводились и в 2013 году. В феврале 2014 года в СибЮИ ФСКН России проводились соревнования, посвященные Дню Защитника Отечества. В программу состязаний входили:

1-е задание. Взятие штанги на грудь (вес штанги 50 кг) с последующим толчком. После каждого подъема, штанга опускается на помост. Необходимо выполнить 30 толчков штанги за наименьший промежуток времени (лучший результат – 2 мин. 05 с);

2-е задание. 1 минута рывок гири 24 кг правой рукой + 1 минута рывок гири левой рукой + 1 минута подтягиваний на перекладине (допускались подтягивания рывком). Необходимо выполнить как можно больше рывков гири и подтягиваний на перекладине (лучшая сумма рывков гири и подтягиваний на перекладине при выполнении задания – 95 раз);

3-е задание. За 2 минуты выполнить как можно больше приседаний со штангой на плечах (вес штанги 70 кг, лучший результат – 48 повторений). Студенты и курсанты, а также преподаватели, участвовавшие в соревнованиях, при подготовке к ним основывались на методологию кроссфита.

В данный момент преподаватели кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России регулярно используют элементы кроссфита при проведении занятий с курсантами и студентами по учебным дисциплинам «Физическая подготовка» и «Физическая культура».

Для полноценных тренировок по кроссфиту необходим следующий инвентарь: штанга тяжелоатлетическая; перекладина (так называемый «турник»); гири разного веса; гантели; скакалки; тумба высотой 60 см для напрыгиваний; кольца гимнастические. Использование тренажеров кроме вело и гребного, не приветствуется. Работа на тренировках, как правило, осуществляется со свободными отягощениями. Таким образом, кроссфит, некоторым образом, возвращает занимающихся к истокам физической подготовки, когда она являлась главным средством подготовки к военной службе. В полевых условиях тренажеров нет, в качестве дополнительных отягощений

возможно использование либо части военной техники (трак от гусеницы танка), ящики с патронами, отягощение собственного веса, гири.

Сотрудники правоохранительных органов в служебных командировках, находясь в пунктах временной дислокации, для поддержания физических кондиций используют турник, гири, самодельные штанги. В качестве дополнительного отягощения используют бронежилеты. Для поддержания специальной физической подготовленности, совершенствуются удары руками, ногами по боксерским мешкам, лапам и макиварам. Все это, как правило, чередуется в сочетании с силовыми упражнениями. В связи с этим, можно предположить, что в физической подготовке сотрудников правоохранительных органов тренировки по кроссфиту могут решать оздоровительные и прикладные задачи.

Литература:

1. Глубокий, В.А. Высокоинтенсивный, многофункциональный тренинг в физической подготовке сотрудников ФСКН России: отчет о научно-исследовательской работе / В.А. Глубокий, Е.В. Панов, А.И. Кравчук, Ф.М. Тельнов. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. – 53 с. № гос. регистрации 01201251717.
2. Глубокий, В.А. Обоснование необходимости включения в содержание физической подготовки сотрудников правоохранительных органов высокоинтенсивного многофункционального тренинга / В.А. Глубокий // Состояние и перспективы совершенствования методики боевой и физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: матер. Всероссийской научно-практ. конф. (15 мая 2012 г.). – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. – С. 10-15.
3. Оптимизация учебно-воспитательного процесса и тренировочного процессов в образовательных учреждениях МВД России: матер. Всероссийской научно-практ. конф. – Челябинск: Челябинский юридический институт МВД России, 2010. – 253 с.
4. Современная методика преподавания физической подготовки в образовательных учреждениях России: тезисы докладов и статей Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград: ВА МВД России, 2008. – 192.
5. Crossfit: руководство к тренировкам / Г. Глассман, пер. Е. Богачев, И. Карягин. – М.: www.cfft.ru, 2009. – 109 с.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, ВЕДУЩИЕ К ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ЭКОНОМИКОЙ ТУРИСТСКОЙ КОМПАНИИ

В.Б.Глулов, к.э.н., доцент

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

В условиях рыночной экономики деятельность туристской компании испытывает все возрастающие требования к обеспеченности реализации основных функций менеджмента экономической информацией, а также маркетинга в части разработки ценовой политики и оценки бизнеса и конкурентов. К этому перечню можно добавить несколько разделов бизнес - планов, являющихся сегодня одним из важнейших инструментов развития компании: внутренних бизнес - планов, бизнес – планов для получения кредитов, инвестиционных и финансового оздоровления.

Этот все возрастающий информационный поток обеспечивается ежедневной переработкой большого количества первичной информации в натуральных, экономических, финансовых и трудовых показателях. Эта работа проводится во всех сферах деятельности туристской компании и сопряжена с деятельностью других отделов и служб компании: службой логистики, методической службой, службой маркетинга, службой сбыта и другими не менее важными службами.

Все эти объемы перерабатываемой деловой и статистической информации перерабатываются, как правило, службами планирования и бухгалтерского учета. С ростом объемов и сферы деятельности туристской компании численность работников в этих службах растет, как минимум, в той же динамике. Необходимо учитывать и то, что при формировании кадрового состава этих служб ключевым фактором является высокая специализация используемых сотрудников. Так в службе планирования, как правило, привлекаются специалисты, имеющие специальное образование и опыт работы в туристской отрасли в части планирования труда и его оплаты, ценовых параметров услуг, финансовых показателей и службы логистики компании, и так далее.

С другой стороны, работники службы бухгалтерского учета, принимаются в компанию не с меньшим уровнем требований, но с учетом специализации: знание законодательства о налогообложении, положений и требований к ведению бухгалтерского учета и так далее.

Следует отметить и то, что ряд работ необходимых для реализации эффективного менеджмента службы планирования и бухгалтерского учета выполняют вместе, так как сбор, обработка,

сортировка информации с последующим экономическим анализом и формированием выводов, заключений (а в ряде случаев, подготовкой проектов решений) для руководства компании.

Рассмотрим взаимодействие плановой службы и службы бухгалтерского учета в другой плоскости – организации труда сотрудников этих двух отделов. Напряженность и интенсивность труда в этих двух службах, имеют четкую периодичность: ежемесячная корректировка годовых планов на следующий месяц; отчет и анализ результатов деятельности компании за прошедший месяц; ежеквартальная корректировка годовых планов, а также подготовка отчетности и анализ ее выводов за прошедший квартал; формирование плана на следующий квартал, год, а также составление отчета и его анализ за прошедший год. В эти периоды сотрудники рассматриваемых служб вынуждены (иногда из-за срывов в графиках поставки необходимой первичной информации из обслуживаемых ими служб) работать сверхурочно и использовать выходные, а то и праздничные дни. Как следствие – перерасход фонда оплаты труда по этим службам и большое число ошибок допускаемых при такой «авральной» работе.

Обращает на себя внимание еще одна внутренняя особенность деятельности этих служб – замещение функций друг друга сотрудниками на время отпуска одного из них. В условиях систематических «авралов», отпуска предоставляемые работникам этих служб не позволяют им участвовать в «пиковых» работах один месяц в году. Желание обеспечить должное качество работ сотрудника находящегося в отпуске руководство компании вынуждено доплачивать за совмещение деятельности сотруднику, исполняющему эти работы в период отсутствия отпускника. Все это ведет, опять же, к превышению фонда оплаты труда компании

В методическом плане, наличие двух служб специализирующихся на обслуживании экономических функций компании, но в разных направлениях и разных формах фиксирования, не оказывает положительного влияния на совершенствование методики планирования и учетной политики компании. Личностные проблемы, возникающие между сотрудниками этих служб в процессе работы, периодически возникающая загрузка рабочего времени рутинной деятельностью, проблемы являющиеся следствием ошибок сотрудников одной из служб, нездоровая конкуренция между сотрудниками как внутри служб, так и между службами, снижают эффективность организации труда в этих службах. Отчасти, это можно отнести к слабости руководителей этих служб, однако положение усложняет то, что оплата труда в этих службах, как правило, не превышает средней по компании, а загруженность монотонной работой превышает другие службы. К сказанному следует добавить и то, что в этих службах трудятся преимущественно женщины имеющие детей, что усложняет проблему больничными листами по уходу за ребенком.

Перечисленные выше проблемы можно, на наш взгляд, решить (или, по крайней мере, сократить их остроту) путем «географического» объединения служб при соблюдении специализации сотрудников служб по перечисленным зонам ответственности, а также расширение их квалификационного уровня и расширения полномочий. Однако такое объединение должно предусматривать обязательное выполнение ряда условий, которые в обязательном порядке должны быть отражены в должностных инструкциях сотрудников обеих служб. Рассмотрим более детально мероприятия по «географическому» объединению и их следствия:

1. Руководители служб (плановой и бухгалтерского учета) сохраняют прежние полномочия, но располагаются в непосредственной близости (их столы должны соприкасаться). Это позволяет не пересматривать сферы обязанностей и ответственности главного бухгалтера компании (руководителя службы бухгалтерского учета), так как многие из этих функций закреплены законодательством Российской Федерации, а руководителю плановой службы – быть в курсе всех методических и законодательных изменений реализуемых в рамках службы бухгалтерского учета. В свою очередь, главный бухгалтер находится постоянно в курсе всех методических изменений разрабатываемых и реализуемых плановой службой. Указанное сближение обязывает руководителей этих служб к совместной разработке, реализации мероприятий по повышению эффективности экономики компании, своевременному предупреждению, выявлению и устранению ошибок, срывов и снижения качества экономической информации. В крупных компаниях, как правило, управление экономическими службами возглавляет директор по экономике (финансам) или соответствующий заместитель директора компании, что еще больше закрепляет единство и коллегиальность подготовки и принятия решений.

Особенно выгодно такое соединение при подготовке и проведении крупных мероприятий по переоснащению экономических служб новым программным обеспечением, переходе на организацию контроллинга деятельности компании и других, переходе на маржинальную схему управления экономикой, вхождение в холдинг или реорганизация компании в филиал.

2. Объединение сотрудников двух служб обеспечивающих разные составляющие одного процесса, обеспечивает: согласованность методик работы на стадии их разработки и начала внедрения, оперативное информирование всех сотрудников о изменениях в требованиях к бухгалтерскому учету или новых приемах планирования и анализа, квалифицированную замену сотрудника (предоставление отпуска, отгул, болезнь) с минимизацией возможных ошибок, срыв сроков выполнения работ, снижение загрузки каждого работника за счет помощи в работе друг другу обеспеченной разной по времени «пиковой» загрузки плановой службы и службы бухгалтерского учета. Не последнюю роль в итогах такого объединения играет повышение социального статуса соединенных служб.

3. Соединение деятельности служб решает не только количественные проблемы (заменяемость, число ошибок), но и качественные. К качественным изменениям можно отнести:

- детальная совместная проработка проектов управленческих решений;
- единая методология экономической деятельности;
- повышение и расширение уровня квалификации сотрудников экономических служб;
- своевременность подготовки и высокое качество итоговой информации;
- повышение уровня взаимоконтроля среди сотрудников.

Еще более важным приобретением от соединения является высвобождение времени сотрудников для разработки новых методик анализа, приемов планирования, адекватного отражения деятельности компании в бухгалтерском учете и тому подобного.

4. В крупных компаниях, где за зонами ответственности служб планирования и бухгалтерского учета закреплены по несколько сотрудников, такое соединение является подготовительной процедурой перед передачей монотонных функций, по обработке первичной информации, в компании аутсорсинга (специализирующихся на такой работе). Это позволяет сократить до минимума число сотрудников компании без потери качества информации, да и к тому же оптимизировать налогообложение компании-заказчика.

Приведенное мероприятие по соединению сотрудников служб планирования и бухгалтерского учета приводит и к снижению перерасходов по фонду оплаты труда (не требуется оплата переработок). Однако необходимо отметить то, что приведенные в этой статье мероприятия по повышению эффективности труда управленческих работников за счет организационных мероприятий не исчерпывают всех возможных результатов и последствий от такого соединения. Поэтому реализация идеи «географического» соединения должна быть продуманной и взвешенной акцией проводимой в компании.

ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

О.А. Гнилицкая, старший преподаватель

Уфимский государственный университет экономики и сервиса, г. Уфа, Россия

Развитие физической культуры и спорта сейчас является одним из приоритетных направлений государственной политики Российской Федерации. Уровень развития физической культуры и спорта в регионах - важный показатель здоровья нации и национального могущества России. Спорт выполняет консолидирующую роль в укреплении межнационального единства в Российской Федерации. Спортивные достижения российских спортсменов на международной арене являются мощным воспитательным стимулом и положительным примером для подрастающих поколений.

В настоящее время в России достаточно быстрыми темпами формируется и совершенствуется законодательство, регулирующее отношения в сфере физической культуры и спорта.

Государственная политика в области спорта в Российской Федерации сегодня приобрела не только системный и масштабный характер, но и демонстрирует постепенное повышение эффективности. Рассмотрим основные российские акты, затрагивающие отношения, связанные со спортом.

Как известно, основным источником права, имеющим юридическую силу, является Конституция Российской Федерации. В тексте Конституции, физическая культура и спорт упоминаются дважды, а именно: в п. 2 статьи 41, в котором говорится, что в Российской Федерации принимаются меры, в частности по физической культуре и спорту; и подпункте «е» п. 1 ст. 72, который относит общие вопросы физической культуры и спорта к вопросам совместного ведения Российской Федерации и ее субъектов [1]. Сам факт того, что спортивная деятельность рассматривается в Конституции, подтверждает ее значимость и общественную важность.

Основным законом, регламентирующим занятия спортом в России, является Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Данный закон является базовым отраслевым законом, создающим фундамент в правовом регулировании рассматриваемой сферы. Он устанавливает общие правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте в Российской Федерации. Данный закон состоит из 9 глав, в которых определены основные понятия и принципы законодательства о физической культуре и спорте, субъекты, полномочия органов управления в этой области, рассмотрены организация этой деятельности, ее влияние на различные сферы жизни общества. Отдельные главы Федерального закона № 329-ФЗ посвящены экономическому и ресурсному обеспечению, международной спортивной деятельности и др.[2].

В п.1 ст.25 Декларации прав и свобод человека и гражданина также сказано, что государство поощряет деятельность, способствующую развитию физической культуры и спорта [4].

В настоящее время, на федеральном уровне действуют многочисленные подзаконные акты, регулирующие отношения в области спорта, такие как: постановление Правительства РФ от 6 июля 2001г. № 515 10, постановление от 30 апреля 2004г. № 326 11 и др. Также, Распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009г. № 1101 была утверждена «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020г.» [5].

На уровне субъектов Российской Федерации также существует целый ряд нормативных правовых актов, регулирующих отношения, связанные со спортом.

Основным документом, регулирующим отношения в сфере спорта и физической культуры в Республике Башкортостан, является «Закон о физической культуре и спорте в Республике Башкортостан», который был принят Государственным Собранием – Курултайем Республики Башкортостан 18 ноября 2008г.[6]. Этот закон состоит из 7 глав и направлений на регулирование отношений в области физической культуры и спорта в пределах полномочий органов государственной власти Республики Башкортостан, установленных Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», вступившим в силу с 1 января 2009г.

Также существует ряд постановлений и распоряжений, регулирующих отношения сферы спорта и физической культуры в Республике Башкортостан. Так, например, Постановлением Правительства РБ от 13 октября 2010 года, была разработана республиканская программа «Развитие детско-юношеского спорта в Республике Башкортостан» на 2010-2014 годы [7]. Эта программа была разработана в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Законом Республики Башкортостан «О физической культуре и спорте в Республике Башкортостан» и Посланием Президента Республики Башкортостан Государственному Собранию – Курултайю Республики Башкортостан «Дальнейшая модернизация Башкортостана: путь к благополучию и процветанию в XXI веке (О положении в республике и основных направлениях ее развития в 2010 году)» и определяла цели, задачи и основные направления реализации государственной политики в области развития детско-юношеского спорта на 2010-2014 годы.

Также, Правительством Республики Башкортостан, 28 июля 2009 года было утверждено постановление «Об утверждении Положения о мерах безопасности на спортивных сооружениях в Республике Башкортостан». В Распоряжении Правительства Республики Башкортостан от 23 июля 2010 года № 819-р говорится об учреждении 300 ежемесячных стипендий спортсменам – членам и тренерам спортивных сборных команд Республики Башкортостан и (или) Российской Федерации (далее - стипендий) [6].

Особо следует подчеркнуть, что в законодательстве о спорте помимо актов, непосредственно регулирующих отношения, связанные со спортом, можно также отнести отдельные положения нормативных актов других отраслей права, в частности: налогового, таможенного, трудового, гражданского законодательства и др.

Также необходимо отметить, что в последнее время появилось новое понятие спортивного права, регулирующего сферу российского спорта.

Спортивное право – совокупность законодательных норм, регулирующих сферу российского спорта, отношения участников этой области [8]. Спортивное право России реализуется посредством Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также иных нормативных правовых актов РФ, в том числе Гражданского и Налогового кодекса РФ, которые имеют отношение к организации и развитию спорта в отдельных вопросах.

С.В. Алексеев утверждает, что формирование в структуре права комплексной отрасли спортивного права позволяет решить следующие задачи:

- 1) придать системе управления физической культурой и спортом оптимальную управляемость, целенаправленность и гарантированность;
- 2) создать условия для разработки долговременной программы развития этой системы;
- 3) определить стабильность ресурсного обеспечения системы физического воспитания в целом и на этой основе совершенствовать формы и методы руководства;
- 4) более четко формулировать, юридически выражать и закреплять, а также обеспечивать претворение в жизнь государственной политики в области физической культуры и спорта;
- 5) охватить в рамках этой отрасли права единым правовым регулированием производственно-хозяйственную и иную деятельность всех физкультурно-спортивных коммерческих организаций, индивидуальных предпринимателей в данной сфере в стране с учетом как уже достигнутой общности в их правовом регулировании, так и сохраняющихся различий, обусловленных многообразием форм собственности;
- 6) систематизировать и кодифицировать обширное спортивное законодательство, в значительной мере преодолеть пробелы в правовом регулировании спортивных отношений, что приведет к существенному обновлению и обогащению соответствующих разделов названных выше основных отраслей российского права;
- 7) активизировать и сделать более целеустремленной научную разработку актуальных спортивно-правовых проблем, включая и научную концепцию развития спортивного законодательства;
- 8) способствовать улучшению подготовки кадров, главным образом юристов, для работы в государственных и коммерческих структурах, обслуживающих сферу физической культуры и спорта, совершенствованию правового обучения студентов в юридических, физкультурных и других вузах, готовящих специалистов для физкультуры и спорта [3].

Исходя из вышеперечисленных положений, можно сделать вывод о том, что в настоящее время, в России, начала формироваться система законодательства о спорте, носящая комплексный характер, представляющая собой определенный массив правовых норм, регулирующих отношения, складывающиеся в сфере спорта. Несмотря на это, существует еще множество проблем в регулировании отношений в сфере спорта и физической культуры, решить которые может хорошо организованное, единое спортивное право.

Литература:

1. Конституция Российской Федерации, принята 12 декабря 1993 года.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
3. Соловьев А.А., Актуальные проблемы спортивного права: Кодификация законодательства о спорте. Спорт и вузы. – М., 2008. – 156 с.
4. <http://www.bostpravo.ru>
5. <http://www.doss.cntd.ru>
6. <http://www.mampsrd.ru>
7. <http://www.sgarant.ru>

СТРУКТУРИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ В СООТВЕТСТВИИ С СИСТЕМО ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫМ ПОДХОДОМ

И.П. Голяков, преподаватель, Н.А. Гуменюк, старший преподаватель,
О.О. Волосатых, старший преподаватель

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

В связи с изменениями в обществе изменяются и требования его и государства к выпускникам общеобразовательных школ. На основе договора общества и государства формируется социальный заказ к образованию, который фиксируется в образовательных стандартах. В 2011 году новый Стандарт введён в начальной школе, его реализация требует радикальной перестройки образования [4].

Анализ литературы показал, что программы по физической культуре, вышедшие после принятия Стандарта, ему не соответствуют. В 2015 году вводится Стандарт для основной школы, что требует разработки его программного обеспечения.

Таким образом, появилась научная проблема в преподавании физической культуры, **актуальность** которой определяется обострением **противоречий** между требованиями

Федерального государственного образовательного стандарта и программами основного общего образования по физической культуре.

С учётом выявленного противоречия и сформулирована тема исследования, **целью** которого явилось выстраивание учебного материала, обеспечивающего системное освоение знаний учеников основной школы.

Объектом исследования явилась организация процесса обучения школьников.

Предмет исследования – комплекс дидактических требований к структурированию учебного материала на основе требований Стандарта.

Нами предполагалось, что учебный процесс, в основе которого лежит системно-деятельностный подход, приведёт к улучшению спортивных результатов, которые определяются скоростными способностями.

В соответствии с целью и выдвинутой гипотезой были сформулированы следующие **задачи** исследования:

1. Выявить современные подходы к проблеме преподавания с позиций системно-деятельностного подхода.

2. Обосновать совокупность положений, составляющих теоретико-методологические основания процесса обучения в условиях, определённых в Стандартах второго поколения.

3. Определить содержание и структуру обучения школьников, обеспечивающих реализацию Федерального государственного стандарта основного общего образования.

4. Создать модель процесса обучения школьников универсальным учебным действиям и проверить её экспериментально.

Для достижения цели использовались следующие **методы исследования**: анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетирование, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования. Современные педагогические технологии основаны на системно-деятельностном подходе. Вследствие этого, вся учебная деятельность должна быть представлена как система учебных задач [1, 2, 3, 5]. Но этой систематизации должна предшествовать работа по структуризации учебного материала, попытка чего и предпринята в данном исследовании. Впервые в теории и методике физической культуры представлены и обоснованы подходы к составлению структуры учебного материала и развёртывания его в педагогическом процессе.

Практическая значимость исследования состоит в том, что предложенная структура учебного материала может стать основой для разработки учебных задач по физической культуре в основной школе. Система учебных задач даст возможность школьной физической культуре «вписаться» в новые образовательные технологии. Материалы работы дают возможность представить весь образовательный процесс в целом, на основе чего учитель сам может разрабатывать те программы, которые он считает нужными для своих детей.

Исследование проходило в три этапа. На **первом этапе** была проанализирована литература по проблеме исследования, на основании которой были разработаны формы организации учебно-тренировочной работы на уроках физической культуры (2011-2012гг).

На этом этапе была рассмотрена логическая структура теоретической системы знания. В контексте нашей работы под **структурой** будем понимать логические свойства содержательных отношений, существующих между ее элементами. Как следует из данного определения, **во-первых**, необходимо выявление основных элементов, из которых построено теоретическое знание, **во-вторых**, нужна характеристика логических отношений, существующих между этими элементами.

Основываясь на этих положениях, нами была разработана следующая структура теоретического знания по физической культуре в основной школе.

Генетически исходным понятием служит понятие «движение», так как движение является неотъемлемой частью любого физического упражнения. Из серии движений составляется двигательное действие, которое, в свою очередь, если направлено на совершенствование качественных особенностей мышц, переходит в статус физического упражнения. От целевой направленности будет зависеть следующие параметры физического упражнения: техника, количество и интенсивность его выполнения (внешняя нагрузка), а также реакция организма на внешнюю нагрузку (внутренняя нагрузка). Нагрузка осуществляется определённым способом и без понятия «метод тренировки» в системе знаний не обойтись, так же как и без понятия «метод обучения» (или в деятельностной парадигме – «метод освоения физического упражнения»). Для отслеживания процесса продвижения к цели воздействие физических упражнений должным образом необходимо

диагностировать. Таким образом, ученик должен знать средства для диагностики величины нагрузки как на отдельном занятии, так и суммарный эффект от серии тренировочных занятий. Это необходимо и для определения качества полученного результата.

Данная структура, с нашей точки зрения охватывает все знания, необходимые для того, чтобы выпускник школы мог использовать физические упражнения самостоятельно.

И тогда образовательный процесс примет следующий вид. Обучение начинается с освоения техники физического упражнения в условиях исследовательской деятельности, после чего начинается работа над развитием двигательных качеств.

Проверка выдвинутой гипотезы и оценка эффективности разработанной методики осуществлялась в серии педагогических экспериментов. Исследовательский метод производился на материале спринтерского бега.

В исследовании принимали участие ученики пятых классов (12-13) лет. Экспериментальная группа – 21 человек (11 мальчики и 10 - девочки), контрольная группа – 22 человека (10 мальчиков, 12 девочек).

Для оценки скоростных способностей использовались:

- для оценки скорости бега использовались тесты: бег 30 м с хода и бег 60 м по движению.
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание туловища из положения лёжа с учетом количества повторений за 30 сек.

В контрольной группе уроки проводились традиционным методом: обучение начиналось с создания представления об изучаемом движении, далее следовало разучивание и потом - совершенствование.

В экспериментальной группе работа велась посредством решения проблемных задач в следующей последовательности:

1. Выполнение разных видов изучаемого двигательного действия.
2. Выявление эффективных элементов.
3. Отработка элементов (техническая подготовка).
4. Физическая подготовка (развитие двигательных качеств).

На этом этапе у учеников формируется умение подбирать упражнения для развития двигательных качеств, способствующих улучшению результата в изучаемом действии. Определяются мышцы, задействованные в двигательном действии, режим их работы для подбора упражнений, выводятся понятия нагрузки внутренней и внешней (объём, интенсивность), разрабатываются методы тренировки.

При использовании методов педагогического тестирования и математико-статистического анализа экспериментальных данных, были получены следующие результаты.

В контрольной группе в процессе исследований и дальнейшей обработки данных изменения произошли во всех показателях. Так, в беге на 30 м с/х улучшение произошло на 2,1 %, в беге на 60 м с высокого старта с 8,93 до 8,81 сек и составили 1,4 % прироста. Но как в этих тестах, так и в других, изменения произошли на недостоверно значимом уровне.

В экспериментальной группе в процессе педагогических исследований достоверные изменения произошли в беге на 30 м с/х с 4,41 до 4,17 сек, что составило 6,3 % прироста, а также в беге на 60 м с высокого старта с 8,90 до 8,79 сек, что составило 1,3 % прироста. В прыжке с места и отжимании также наблюдались положительные изменения, которые оказались, как и предыдущие, на достоверно значимом уровне. Подобные же результаты произошли в группах девочек.

Таким образом, включение проблемных задач в учебный процесс в группах 12-13 летних школьников позволило достоверно повысить у них уровень быстроты движений по сравнению со сверстниками, использовавшими общеразвивающие и специальные беговые упражнения, предложенные программным материалом по легкой атлетике.

Литература:

1. Балл Г. А. О системе понятия теории задач. Теория задач и способов их решения / Г.А. Балл. – Киев: Радьянская шк., 1974. – 68с.
2. Давыдов В.В. Психологическая теория учебной деятельности и методов начального обучения, основанных на содержательном обобщении. – Томск, 1992. – С. 7; 38-55.
3. Давыдов В.В. Виды обобщения в обучении: Логико-психологические проблемы построения учебных предметов / В.В. Давыдов. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 480 с.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт: начальное общее образование. / Приказ об утверждении стандарта начального общего образования зарегистрирован в Минюсте России № 17785 от 22 декабря 2009 г.

5. Эльконин Д.Б. О структуре учебной деятельности / Д.Б. Эльконин // Избранные психологические труды. Проблемы возрастной и педагогической психологии. - М.: Международная педагогическая академия, 1995. – С. 157-167.

ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ю.Я.Горбунов, кандидат психологических наук, доцент,
В.В.Каренина, А.В.Колесникова, студентки факультета физической культуры,
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

Современная система физического воспитания, несмотря на достаточно разнообразные формы физической культуры, объем и содержание действующих программ, не всегда способствует развитию и поддержанию мотивации к занятиям различными видами спорта у детей и молодежи. Это обусловлено тем, что развитие инновационных процессов часто сдерживается из-за отсутствия программно-методического обеспечения, а так же из-за того, что большинство программ спортивной подготовки в детском и подростковом возрасте сориентированы на подготовку спортивных резервов и не рассчитаны на массовое использование в общеобразовательной школе. Основное же количество школьников занимается общедоступным спортом в его базовых формах в системе общего образования, не стремясь к высоким спортивным результатам.

Государственный образовательный стандарт (ГОС), как система основных параметров, принимаемых в качестве государственной нормы образованности и отражающий идеал в этой сфере должен в полной мере учитывать возможности реальной личности и системы образования по его достижению. Образовательные стандарты закреплены ст. 47 Конституции РФ. В соответствии с законом “Об образовании” ГОС дифференцирован на федеральный и национально-региональные его составляющие, которые именуются базовым и вариативным его компонентами (ст.7).

Федеральный компонент ГОСа по физической культуре составляет основу для достижения исторически обусловленного уровня двигательной подготовленности подрастающего поколения, адекватного потребностям социального заказа государства, национальным системам образования и физического воспитания, который в совокупности с духовно-нравственными качествами представляет идеал, формулируемый в процессе образования личности.

В социальном плане базовая часть ГОСа по физической культуре позволяет удовлетворить конкретно-исторические потребности общества в достижении оптимального уровня общего образования в сфере физической культуры, физического развития, двигательной подготовленности и состояния здоровья учащихся. Эта часть служит основой для формирования физического и морально-нравственного потенциала общества, предпосылкой непрерывности образования в данной области, обеспечения здорового образа жизни детей, подростков, юношей, их личной физической культуры.

Базовая и вариативные части ГОСа по физической культуре должна соотноситься друг с другом: 70-80% и 20-30% (начальная школа), 60-70% и 30-40% (основная школа), 50-60% и 40-50% (полная средняя школа).

Вариативный компонент ГОСа в данной области образования должен представлять собой другую часть. Он должен быть направлен на удовлетворение индивидуально-дифференцированных потребностей субъектов образовательного процесса (педагогов, учащихся, родителей учащихся, общественности). Вариативная часть должна выражать особенности культурно-исторического развития, климатогеографического и социально-экономического своеобразия мест функционирования учреждений общего образования. Вариативная часть ГОСа должна содержать в себе элемент этнического наследия субъектов Федерации в сфере физической культуры и спорта, может соответствовать направленности физкультурных и спортивных интересов школьников, этническим традициям конкретных населенных пунктов, способностям и уровню профессионально-педагогической подготовленности учителя и другим факторам.

Введение временного ГОСа в 1998 году повлекло за собой коррекцию содержания образования по физической культуре в общеобразовательных учреждениях субъектов РФ, активизировало творческую разработку основного содержания регионального компонента и их внедрение в практику преподавания данной дисциплины. Все это дало сегодня право учителю физической культуры использовать учебное время для углубленного изучения одного из видов спорта.

Поэтому одни учителя проводят уроки физической культуры с оздоровительной направленностью, другие со спортивной направленностью (волейбол, баскетбол, легкая атлетика, лыжный спорт), третьи изучают национальные игры и виды спорта (гиревой спорт, борьба на поясах и др.). В связи с этим актуальным является изучение возможностей обучения футболу как вида спорта и разработка программы для детей младшего школьного возраста, что и позволило нам сформулировать тему исследования.

Для реализации цели исследования были поставлены следующие задачи:

- 1) разработать вариативную часть программы для уроков физической культуры в начальной школе;
- 2) определить динамику физической подготовленности учащихся.

Исследование проводилось в 2013 – 2014 уч. годах. Испытуемыми были учащиеся вторых классов СОШ № 7, 61, 136 г. Перми в возрасте учащихся 7 – 8 лет.

Нами была разработана учебная программа в рамках реализации вариативного компонента физического воспитания учащихся начальных классов, которая позволяет разнообразить и повысить объем двигательного опыта учащихся младшего школьного возраста. Такой подход, по нашему мнению, должен способствовать формированию физической культуры личности учащихся в рамках уроков физической культуры. Для проведения исследования нами была разработана анкета, которая приводится ниже.

Анкета

1. Ф. И. О. _____

2. пол:

- а) мужской
- б) женский

3. Какие подвижные игры проводятся у вас на уроках физкультуры?

- а) волейбол
- б) баскетбол
- в) пионербол
- г) другие _____

4. Какие игры вам нравятся? _____

5. Играете ли вы в футбол на уроках физкультуры?

- а) да, часто
- б) да, но редко
- в) нет

6. Нравится ли вам футбол? _____

7. Хотели бы вы играть в футбол на уроках физкультуры? _____

Исследование показало следующие результаты. Учащиеся вторых классов различных СОШ г. Перми в количестве 60 человек отметили, что на уроках физкультуры в основном проводятся следующие подвижные игры: пионербол, весёлые старты. 100% (60 человек) учащихся ответили, что футбол на уроках физкультуры не проводится вообще, 90% учащихся (54 человек) отметили, что им очень нравится футбол, 3 человека – не очень нравится, 3 человека – не нравится. 54 учащихся ответили, что хотели бы играть в футбол на уроках физкультуры, 6 человек написали, что не хотели бы.

В рамках реализации вариативной части ГОСа нами в течении учебного года проводились занятия со вторыми классами (36 часов за год) по разработанной для этих целей учебной программе.

Основное содержание учебной программы:

Удары по мячу ногами: удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъема; носком и пяткой.

Нами широко использовались следующие упражнения:

1. У СТЕНКИ. Встаньте в 5–6 шагах от стенки. Выполните 20–25 ударов по неподвижному мячу с места. Затем, совершите такое же число ударов с одного или нескольких шагов разбега.

2. ЗАБЕЙ ГОЛ. Соорудите перед стенкой (из флажков, камней, штырей) ворота шириной в один шаг. Постарайтесь с расстояния 8–10 шагов, посылая мяч низом, попасть в эту цель. Посчитайте, сколько раз после 10 ударов мяч окажется в воротах. Затем выполните еще 10 ударов, а в заключение – еще 10.

3. ТОЧНАЯ ПЕРЕДАЧА. Встаньте с товарищем друг против друга на расстоянии 7–9 шагов. Поочередно посылайте мяч друг другу так, чтобы он мягко подкатывался к ногам партнера. Данное упражнение можно выполнять и в составе 3–4 занимающихся.

4. **МЯЧ В КРУГУ.** На площадке чертится круг диаметром 20 шагов, один из участников встает внутри круга. Остальные размещаются по линии круга на одинаковом расстоянии друг от друга. Игрок, стоящий внутри круга, поочередно посылает мяч каждому из участников. После 15–20 передач его меняет следующий игрок.

5. **КТО САМЫЙ МЕТКИЙ?** Вбейте в землю колышек или поставьте флажок. Посоревнуйтесь с друзьями: кто из вас большее количество раз попадет в предмет с расстояния 8–9 шагов? Каждый участник наносит по 10 ударов правой и левой ногой по неподвижному мячу.

6. **В ДВИЖЕНИИ.** Передвигаясь по кругу, выполняйте передачи мяча в одно или два касания. При этом старайтесь передавать мяч на ходу впереди бегущему партнеру. При выполнении удара внешнее плечо должно как бы

выдвигаться вперед, а носок опорной ноги направляется в сторону ожидающего мяч игрока.

Сравнение уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и физической подготовленности учащихся вторых классов использующих в рамках реализации вариативной части программы ГОСа футбол показывает, что их уровень развития находится на среднем и высоком уровнях. Наиболее высокого уровня развития достигли физические качества выносливость и ловкость.

В результате выполненной работы можно сделать следующие выводы:

1) На уроках физической культуры во вторых классах предпочтение отдается таким играм как пионербол и весёлые старты. Футболом дети не занимаются вообще, хотя 90% учащихся хотели бы им заниматься.

2) Подвижным играм, обеспечивающим разностороннее развитие движений младших школьников, не уделяется достаточного внимания на уроках физической культуры. Таким образом, проблема обучения футболу как виду спорта на уроках физической культуры в младших классах является актуальной.

3) Игровая деятельность является основной для физического развития детей младшего школьного возраста. Подвижные игры на уроках физической культуры должны быть организованы так, чтобы можно было обеспечить разностороннее развитие движений учащихся.

4) Проведённое анкетирование во вторых классах общеобразовательных школ г. Перми показало, что проблема использования футбола на уроках физкультуры является актуальной.

5) Внедрение программы по футболу в рамках реализации вариативной части ГОСа в практику физического воспитания детей будет способствовать развитию движений, координации, необходимых скоростных и силовых качеств учащихся начальных классов.

Литература:

1. Голомазов С.В., Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры / С.В. Голомазов – М.: СпортАкадемПресс, 2002.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ю.Я.Горбунов, кандидат психологических наук, доцент,
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, М.Н.Мартынова,
Е.Е. Чачин, учитель,
Средняя общеобразовательная школа «Лицей №2» г. Пермь, Россия

Физическое воспитание, как известно это – вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических качеств. Спорт (в широком смысле) – многофункциональное общественное явление, система организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по определенным комплексам физических упражнений. Физкультурно-спортивная деятельность – то, при помощи чего осуществляется процесс физического совершенствования людей (физическое образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация), а корректнее:

- процесс всестороннего физического развития (физическое образование);
- выявление предельных возможностей человека на спортивных соревнованиях или в условиях спортивно-педагогического процесса (спорт);
- активный отдых и развлечение здоровых людей (физическая рекреация);

- восстановление и компенсация временно утраченных функций у больных людей (двигательная реабилитация)

«Лицей 2» г. Перми - школа старшеклассников. В лицее обучаются учащиеся десятых и одиннадцатых классов по учебным программам различной образовательной направленности.

Все учебные классы лицея профильные (гуманитарный, физико–математический, биологический, исторический и др.). Несмотря на то, что учащиеся, обучающиеся по военно– спортивному профилю в образовательном учреждении отсутствуют лицей уделяет большое внимание развитию этого направления. Директор лицея Белых З.Д. является мастером спорта, хорошо понимающим необходимость развития спортивной и учебной базы лицея. Условия для проведения физкультурно– спортивной деятельности в лицее постоянно улучшаются. Появился тренажерный зал для занятий атлетической гимнастикой, оборудованный современными тренажерами. В 2012 – 2013 учебных годах в лицее был построен открытый корт с заградительными сетками для занятий на свежем воздухе волейболом, баскетболом и футболом. Вероятно, с этим связаны последние успехи лицеистов в области спортивных достижений. Учащимися лицея неоднократно за последние годы были завоеваны призовые места в районных и городских соревнованиях по различным видам спорта.

Формирование учебных мотивов - это сложный социальный, психофизиологический процесс, имеющий вполне конкретную основу. Формирующим и направляющим началом любой активности учащегося выступает её мотив, являющийся побудителем к действию, поступку, деятельности. От учащегося, слабо мотивированного в учебной деятельности, нельзя ожидать высоких учебных достижений.

Физическое воспитание учащихся и занятия спортом – это, как известно, процесс взаимодействия учителя и ученика. Однако ученик не должен, на наш взгляд, являться пассивным участником учебного процесса.

Деятельностный подход, которым мы руководствуемся в своей работе, обуславливает переход от определения цели школьного обучения как усвоения знаний, умений, навыков к определению цели как формированию умения учиться, умений, обеспечивающих овладение новыми знаниями. Государственный образовательный стандарт по учебному предмету «Физическая культура» по которому образовательные учреждения сегодня выстраивают свою работу направлен прежде всего на развитие личности учащихся. Поэтому формирование «активных» учебных мотивов учащихся является актуальной педагогической задачей.

Без сформированности «активных» мотивов учебной деятельности (мотив самосовершенствования, потребности достижения успеха и других) очень сложно практически готовить учащихся к высоким учебным и спортивным результатам.

В настоящей работе нами были поставлены следующие задачи:

- 1) изучить мотивы учебной деятельности учащихся 10-х классов;
- 2) провести эксперимент по формированию «активных» мотивов к занятиям физической культурой.

Исследование проводилось в 2012 – 2013 уч.годах. Испытуемыми были учащиеся 10-х классов СОШ «Лицей №2» г. Перми в возрасте 16-17 лет. Нами были сформированы две группы. Первая группа – контрольная 25 человек (10 а класс), вторая – экспериментальная 25 человек (10 б класс).

В 10 а классе уроки физической культуры проводились традиционным методом. Учащиеся оценивались по контрольным нормативам учебной программы. В 10 б классе учащимся были созданы определенные условия для формирования «активных» мотивов учебной деятельности. Например, в первом триместре прыжок в длину с места у юношей оценивался 2.00 – отлично, 1.90 – хорошо, 1.80 – удовлетворительно. Во втором триместре норматив повышался 2.10 – отлично, 2.00 – хорошо, 1.90 – удовлетворительно. В третьем триместре прыжок в длину с места у юношей оценивался 2.30 – отлично, 2.10 – хорошо, 1.95 – удовлетворительно. Таким образом, создавались определенные условия, чтобы учащиеся стремились повышать свои учебные результаты.

Вопросы анкеты по определению уровня сформированности «активных» мотивов учебной деятельности, как на первом, так и на втором этапах эксперимента формулировались на основе модификации (для физкультурной деятельности) анкеты МСД Е.Н. Калинина

Учащимся предоставлялась возможность ответить на 50 вопросов, которые выявляли следующие потребности:

- потребность в достижении успеха;
- потребность в борьбе;
- потребность в самосовершенствовании;
- потребность в общении;

- потребность в потреблении (материальный мотив).

Каждый вопрос имел четыре варианта ответа:

Определение уровня потребности по каждому фактору осуществлялось по десятибалльной шкале, где:

- от 9 до 10 - очень высокий показатель;
- от 7 до 8 - высокий уровень;
- от 5 до 6 - средний уровень;
- от 3 до 4 - низкий уровень;

от 1 до 2 - очень низкий уровень.

Результаты анкетирования и его ход показали, что учащиеся ясно осознают и понимают содержание вопросов.

Начальный уровень мотивации в контрольном и экспериментальном классах (10 а и 10 б) оказался чуть выше среднего (6,3 – 10 б; 6,8 – 10 а). Однако, достоверность различий выявлена не была.

Одним из низких показателей оказался мотив потребности в общении, где главной, на наш взгляд, причиной послужило неумение учащихся работать в составе команды с малознакомыми одноклассниками, отсутствие поддержки партнёра, боязнь показаться смешным, на фоне этого внутренний дискомфорт и нежелание заниматься физической культурой.

Исследование и эксперимент второго этапа проводился на основе блока развивающих и подвижных игр, формирующих коммуникативные качества.

Спустя год уровень мотивации в экспериментальном классе по всем изучавшимся нами показателям увеличился на статистически достоверном уровне ($p < 0,01$).

После проведения формирующего эксперимента статистически значимо изменились показатели мотивов учебной деятельности учащихся контрольной и экспериментальной групп. Об этом свидетельствуют данные, представленные в таблице 1. Таким образом, работа, направленная на повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой и развитие познавательной активности учащихся, а так же на развитие коммуникативных качеств учащихся оказалась эффективной.

Таблица 1

Результаты сравнения показателей мотивов учебной деятельности учащихся контрольной и экспериментальной группы после формирующего эксперимента

Показатели	Результат в баллах			
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность различий	
t			P	
потребность в достижении успеха	6,61	7,03	-2,89	< 0,001
потребность в борьбе	6,54	7,31	-5,13	< 0,001
Потребность в самосовершенствовании	6,53	7,27	-5,19	< 0,001
потребность в общении	6,59	7,19	-3,89	< 0,001
потребность в потреблении (материальный мотив)	6,19	7,07	-5,54	< 0,001

В результате выполненной работы можно будет сделать следующие выводы:

1) тестирование (изучение) мотивов учебной деятельности показало, что такие мотивы учебной деятельности, как потребность в достижении успеха; потребность в борьбе; потребность в самосовершенствовании; потребность в общении недостаточно высоко сформированы у обеих групп испытуемых и нуждаются в дальнейшем развитии

2) проведенный педагогический эксперимент по формированию «активных» мотивов к занятиям физической культурой и спортом показывает его эффективность.

«СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ УРОКИ ПО ГИМНАСТИКЕ В ШКОЛЕ» КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ СТУДЕНТОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (ГИМНАСТИКА)

О.Ю. Дружинина, доцент, А.Г. Щенникова, доцент, С.С. Максимова, доцент
Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия

Гимнастика с методикой преподавания – одна из дисциплин, предусмотренных Государственным образовательным стандартом по направлению 034300 – Физическая культура. В современных условиях перехода на двухуровневую систему образования особенно актуальна проблема подготовки будущих бакалавров.

Эффективность подготовки выпускника факультета физической культуры оценивается, прежде всего, по его возможности осуществлять профессиональную деятельность. Качественное проведение урока обеспечивает высокий уровень учебного процесса. Поэтому студенты факультета физической культуры и спорта при подготовке к профессиональной деятельности должны овладеть основами методики обучения массовой гимнастики, иметь практику и овладеть следующими компетенциями:

- применять на практике основные учения в области физической культуры (ПК-2);
- самостоятельно проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возрастов в образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, внеклассную, спортивно-массовую работу с обучающимися (ПК-5);
- уметь оценивать физическую способность и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных способностей (ПК-6);
- обеспечивать технику безопасности при проведении занятий (ПК-24).

Студенты при подготовке к профессиональной деятельности должны знать разные способы организации урока для привлечения учащихся к активной работе, уметь придать уроку нестандартные, оригинальные приемы обучения (проведения). На таких уроках ученики увлечены, их работоспособность повышается, результативность урока возрастает.

Многолетний опыт показал, что будущие педагоги не всегда качественно справляются с теми требованиями, которые предъявляются к ним в период подготовки к комплексному государственному экзамену в форме урока и прохождения педагогической практики. Особенно это проявляется в оформлении документации по такому разделу как разработка и составление конспектов уроков по гимнастике в школе. Не меньшие затруднения вызывают организация, выбор и постановка задач урока, подбор средств и методов проведения различных частей урока в соответствии с возрастом учащихся. Поэтому появилась необходимость создания учебного пособия «Сюжетно-ролевые уроки по гимнастике в школе» (рис.1).



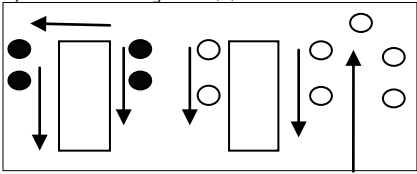
Рис .1

В пособии практический материал представлен конспектами по гимнастике с сюжетами: «Остров сокровищ», «На арене цирка», «Большие гонки» и другие (табл.1), которые содержат карточки-задания, схемы и иллюстрации в соответствии со структурой и программным материалом уроков физической культуры, подготовлен на основе требований кафедры теории и методики гимнастики и информационных технологий в физической культуре и спорте.

Таблица 1.

Фрагмент конспекта урока «Остров сокровищ» для учащихся 5классов

Содержание	Доз-ка	Организационно-методические указания
<p>I. Подготовительная часть</p> <p>1. Построение и сообщение задач урока.</p> <p>2. Игра «Кто быстрее»</p> <p>1) Движение шагом с заданием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шаги на носках, руки вверх - приставные шаги правым, левым боком, руки на пояс <p>2) Движение танцевальными шагами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шаги польки, руки на пояс - подскоки, руки на пояс <p>3. Движение бегом с изменением направления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - противоходом; - змейкой. 	<p>12'</p> <p>1'</p> <p>2'</p> <p>1'30''</p>	<p>Подготовить зал и инвентарь к занятию. Повязать детям чёрные пояса пиратам «Черного моря» и белые пояса пиратам «Белого моря».</p>  <p>«В одну шеренгу - становись!», «Равняйся!», «Смирно!». «Здравствуйте, юные пираты! Сегодня мы отправимся на поиски клада, для этого мальчики должны пройти через пещеру страха, девочки – через заброшенную шахту и выполнить задания в каньоне паука! Но сначала вы должны пройти посвящение в пираты и за каждое выполненное задание вы будете получать жетон с черепом. Быстрее клад найдет та команда, у которой будет больше жетонов!».</p> <p>«Пираты!», «Равняйся!», «Смирно!»</p> <p>«Напра-во!», «В обход налево шагом - марш!».</p> <p>«В колонну по 2 налево - марш!» «Капитаны на месте!»</p> <p>«К своему кораблю разом-кнись!»</p> <p>«Молодцы юные пираты! Каждая команда получает по одному жетону с черепом!»</p> <p>Показ заданий навстречу движения строя. Выполнять задание под музыку. По окончании музыки команды быстро строятся в колонну по одному за капитаном у своего корабля.</p> <p>«Нельзя наступать на свои корабли! Корабль перевернется и утонет!».</p>  <p>Команда победитель получает 1 жетон.</p> <p>«Пираты черного моря в обход налево, Пираты белого моря в обход направо с заданием - марш!»</p> <p>Дистанция 2 шага.</p> <p>«Бегом – марш!» «Противоходом налево - марш!», «Змейкой - марш!», «В обход налево - марш!».</p> 

<p>4. Движения шагом. 5. Перестроение из колонны по одному в колонну по два последовательными поворотами в движении.</p>	<p>15" 15"</p>	<p>«Шагом - марш!». «Пираты черного моря в колонну по два налево - марш!» «Пираты белого моря в колонну по два налево - марш!». « Пираты - стой!», «Нале-во!». Дистанция три шага. Команды выстраиваются вдоль акробатической дорожки (вдоль своего «Корабля») в колонну по два.</p> 
<p>6 Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета.</p> <p>1. «Смотрим вдаль, нет ли врагов». И.п. – о.с. 1-4 – 4 шага с левой на месте; 5-6 – поворот налево, встать на носки, приставить левую кисть горизонтально ко лбу, правую на пояс; 7-8 – то же что «5-6» направо.</p>	<p>7' 4 раза</p>	<p>Повторить комплекс ОРУ отдельным способом, каждое упражнение по 1-ой восьмерке. Затем выполнить слитно, без пауз с музыкальным сопровождением. Поточным способом с левой, влево. По показу. «И.П. – принять!», «Начи-най!». На носки подняться выше, потянуться вверх.</p>
<p>2. «Гребем на лодке, на каное». И.п. – с., руки на пояс. 1 – выпад левой вперед, руки вперед; 2 – полуприсед круг руками слева; 3-4 – полуприсед, круг руками справа; 5-6 – то же что «1-2»; 7-8 – и.п.; 1-8 – то же что «1-8» с правой.</p>	<p>4 раза</p>	<p>По разделением: «Делай раз...!» Спина прямая. В выпаде ногу сзади согнуть.</p>
<p>3. «Атака пиратов». И.п. – с., руки перед грудью. 1 – мах левой вперед, правая рука вперед; 2 – и.п.; 3-4 – то же что «1-2» правой; 5-8 – то же что «1-4».</p>	<p>4 раза</p>	<p>Мах выполняется как в каратэ, т.е. сначала нога согнута, затем резко выпрямляется. Ладонь зажать в кулак.</p>
<p>5. Прыжки. И.п. – с., руки на пояс. 1-4 – 4 прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, руки в стороны;</p>	<p>4 раза</p>	<p>Рассказ-показ Прыжок выше. Руки прямые.</p>

<p>6 – и.п.;</p> <p>7-8 – то же что «5-6».</p> <p>7. Ходьба на месте.</p>	<p><i>«На месте шагом – марш!»</i></p> <p>«Молодцы! Вы прошли посвящение в пираты и каждая команда получает флаг своего корабля!»</p>
---	---

Конспекты уроков, содержащиеся в пособии, направлены на то, чтобы актуализировать знания, полученные на лекциях, семинарах, практических занятиях, а также способствовать повышению мотивации проведения самостоятельной творческой работы с литературными источниками.

Преподавателями кафедры ТМГИТФКС был проведен эксперимент: студентам 1-го и 2-го курсов ФФКиС в количестве 80 человек было предложено пособие «Сюжетно-ролевые уроки по гимнастике в школе» для самостоятельной подготовки к учебной практике в течение семестра.

В результате проведенного исследования был выявлен наибольший прирост по критериям: подбор различных средств и методов в зависимости от возраста учащихся – 37 %, написание и оформление конспекта – 31 %. Также отмечен прирост по: качеству организации и проведения урока – 23 %, постановке и формулированию задач урока – 12 %, что указывает на эффективность использования разработанного авторами пособия при подготовке студентов к учебной практике.

Предлагаемое пособие призвано восполнить дефицит учебной литературы для педагогических вузов и колледжей по подготовке к педагогической практике будущих учителей и, возможно, окажет помощь в подготовке и проведении итогового междисциплинарного экзамена по направлению подготовки.

Литература:

1. Дружинина О. Ю., Конспекты уроков аэробики для учащихся начальных классов общеобразовательной школы: учеб.-метод. пособие / ГОУВПО "УдГУ". – Ижевск, 2009. – 170 с.
2. Дружинина О. Ю., Щенникова А. Г., Максимова С. С., Методика преподавания аэробики в школе: учеб. пособие для вузов по спец. 050720.65 (033100) Физическая культура рек. ГОУВПО "Моск. пед. гос. ун-т" / ГОУВПО "УдГУ". – Ижевск, 2009. – 112 с.
3. Дружинина О. Ю., Максимова С. С., Щенникова А. Г., Методика организации и проведения театрализованных спортивных праздников в школе: учеб.-метод. пособие / ГОУВПО "УдГУ". – Ижевск, 2009. – 60 с.
4. Дружинина, О. Ю., Щенникова А.Г., Максимова С.С. Сюжетно-ролевые уроки по гимнастике в школе : метод. пособие М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "УдГУ". – Ижевск, 2013. – 62с.
5. Максимова С.С., Щенникова А.Г., Дружинина О.Ю. 160 игр для детей младшего школьного возраста на уроках гимнастики: учеб. метод. пособие. – ФГБОУ ВПО «УдГУ». Ижевск, 2012. – 208 с.
6. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
7. Щенникова А.Г., Дружинина О.Ю., Максимова С.С. «Конспекты подготовительной части урока по гимнастике в школе»: метод. рекомендации. – ФГБОУ ВПО «УдГУ». – Ижевск, 2012. – 51 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ СУБЪЕКТИВНЫМИ И ОБЪЕКТИВНЫМИ МЕТОДАМИ

В.И.Егозина, доктор педагогических наук, профессор, С.В.Забродский, магистрант,
Московский областной педагогический университет
Н.Д.Овчинников, доктор медицинских наук, профессор
Московский городской педагогический университет, г.Москва, Россия

Успешное решение многоплановых задач регламентации физкультурно-спортивных нагрузок возможно лишь на основе концептуальной модели и при использовании современных высокоинформативных диагностических методов и приемов анализа, позволяющих понять сущность происходящих в организме явлений на качественно новом уровне.

При разработке рекомендаций по регламентации физкультурно-спортивных нагрузок для спортсменов и обоснования вытекающих необходимых выводов и рекомендаций считаем необходимым исходить из следующих принципиальных установок:

Во-первых, необходимо с желаемой точностью определить, какие гигиенические факторы среды жизнедеятельности оказывают влияние на организм человека в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Во-вторых, в ходе специальных исследований необходимо определить на какие функциональные системы организма человека приходится основная нагрузка в ходе физкультурно-спортивной деятельности.

В-третьих, необходимо с желаемой степенью достоверности определить уровень напряжения адаптивных систем организма в ответ на действие факторов среды жизнедеятельности и физкультурно-спортивных нагрузок.

В-четвертых, определить состояние адаптивных резервов и функциональные возможности организма отвечать адекватной реакцией на физкультурно-спортивные нагрузки.

В-пятых, на основании оценки индивидуальных показателей адаптивных возможностей организма определить оптимальные активизирующие и тренирующие величины физкультурно-спортивных нагрузок для каждого спортсмена.

В-шестых, для достижения высоких спортивных результатов желательно осуществлять периодический контроль состояния адаптивных систем организма спортсмена с использованием современных информативных методик и использованием в дальнейшем эффективных средств и методов функциональных возможностей организма.

Решение вопросов регламентации физкультурных и спортивно-тренировочных нагрузок в соответствии с настоящей концепцией необходимо осуществлять путем последовательных операций.

На 1 этапе необходимо дать комплексную количественную оценку внешних факторов жизнедеятельности, влияющих на адаптивные возможности организм человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Отклонение гигиенических показателей условий физкультурно-спортивной деятельности и уровней спортивно-тренировочных нагрузок от оптимальных значений, с максимальной мобилизацией регуляторных и гомеостатических механизмов поддержания гомеостаза может выходить за предельно допустимые уровни безопасности и вызывать возникновение различного рода патологических процессов.

На показатели спортивной деятельности значительное влияние оказывает состояние психо- и эмоциорегулирующих систем организма. Велика роль психоэмоциональных состояний и положительных эмоций для достижения успеха в спорте. Повышенное психоэмоциональное напряжение в ходе спортивных состязаний может мобилизовать организм на эффективную деятельности или, напротив, снизить уровень мотивации к достижению победы. При эмоциональных реакциях происходит адаптивная перестройка деятельности функциональных систем организма, способствующая мобилизации организма на достижение полезного приспособительного результата. Негативные эмоциональные реакции, неудовлетворенность результатами спортивной деятельности могут породить неуверенностью в решении поставленных задач, порождает длительное непрерывное негативное эмоциональное состояние – психоэмоциональный стресс, который характеризуется комплексом соматовегетативных нарушений, затрагивающих поведенческие механизмы и вегетативные функции.

На 2 этапе в ходе медико-биологических исследований необходимо выявить ведущие функциональные системы организма человека на которые приходится основная нагрузка в ходе его физкультурно-спортивной деятельности.

Анализ физкультурно-спортивной деятельности с точки зрения функциональных систем показывает, что все виды спорта можно подразделить на 2 большие группы:

- 1 группа с основными нагрузками на нервно-мышечную систему и обеспечивающую энергетику мышечных сокращений систему кровообращения (пример, тяжелая атлетика, плавание, марафонский бег и т.п.);
- 2 группа с нагрузками на систему обеспечения психофизиологических функций: скорость двигательных реакций, ориентации в спортивно-игровой ситуации (например, спортивные единоборства, волейбол и т.п.).

С позиций теории функциональных систем, рассматривающей реакции организма с учетом возможностей саморегуляции и самоорганизации физиологических функций, при физкультурной деятельности с преимущественными нагрузками на нервно-мышечную и сердечно-сосудистую системы активизируются нейрогуморальные механизмы регуляции обмена веществ и энергетического обеспечения мышечных усилий. Поэтому при анализе адаптивных возможностей организма спортсменов, занимающихся такими видами спорта, необходимо ориентироваться на показатели состояния сердечно-сосудистой системы и энергетического обеспечения мышечной деятельности.

При физкультурно-спортивной деятельности с преимущественными нагрузками на психофизиологические функции центральной нервной системы (например, на формирование моторных программ центральной нервной системе, поддержание психоэмоционального состояния на оптимальном уровне и др.) суждение о деятельностном потенциале спортсмена необходимо составлять на основании данных об активности соответствующих функциональных систем.

На 3 этапе выявляют признаки функционального перенапряжения адаптивных систем организма с использованием инновационных информативных технологий.

В результате научно-методических исследований нейрофизиологов и психофизиологов признается, что показываемые спортсменами результаты даже при чисто физической деятельности в первую очередь определяются не столько способностями мышечных тканей к быстрым или медленным сокращениям, сколько состоянием важнейших психофизиологических функций:

- скоростью осуществления информационно-аналитических процессов в центральной нервной системе;
- показателями возбудимости нервных центров и лабильности нервных процессов;
- скоростью формирования моторных программ на совершение сложных двигательных реакций в двигательных зонах коры головного мозга;
- степенью доминирования того или иного алгоритма обработки поступающей информации (важно для игровых видов спорта);
- балансом активности психо- и эмоциорегулирующих центров головного мозга;
- врожденными (и тренируемыми) способностями нервного аппарата к проведению нервных импульсов (скоростью прохождения сигнала).

На 4 этапе определяют резервы адаптивных возможностей организма спортсмена. В ходе физиологических и психофизиологических исследований высоко классных спортсменов, прошедших длительную тренажную подготовку к спортивным соревнованиям, выявлено, что при систематических спортивно-тренировочных занятиях их организм перестраивается на более экономный уровень функционально-энергетического обеспечения. При этом адаптивные механизмы и функциональные системы их организма начинают функционировать более экономном энерго-информационном режиме.

Организм человека в процессе жизнедеятельности, в том числе при физических и спортивно-тренировочных нагрузках, функционирует как целостная энерго-информационная система, обеспечивающая восприятие внешних сигналов через рецепторы, их перекодировку в частотно-модулированные нервные импульсы для передачи их с целью анализа в центральную нервную систему, выработке решения об осуществлении тех или иных двигательных реакций и направления команд о мышечных сокращениях соответствующие мышечные группы. Вся суть спортивно-тренировочного процесса направлена на совершенствование всей цепи выше упомянутых психофизиологических процессов.

На 5 этапе определяют оптимальные для каждого человека величины спортивно-тренировочные нагрузки.

Физкультурно-спортивные нагрузки могут быть малой, умеренной, большой и максимальной интенсивности.

Спортивно-тренировочные нагрузки должны быть адекватными для функциональных возможностей организма человека и не быть ни чрезмерно малой, ни чрезмерно большой, поскольку в одном случае не удастся достичь тренирующего эффекта, в другом – возможно ухудшение состояния спортсмена.

Степень адаптивных возможностей организма следует оценивать по реакциям на тестирующие нагрузки и подбор физических нагрузок необходимо производить с учетом принципа постепенности – от легкого к трудному, от простого к сложному.

Специалистами достаточно хорошо изучены закономерности развития тренировочного эффекта от дозы спортивно-тренировочных физических нагрузок, рассчитываемых как произведение интенсивности нагрузки на время ее действия.

На 6 этапе осуществляют периодический контроль функционального состояния спортсмена с целью выявления признаков снижения адаптивных возможностей организма

Функционирование всех важнейших физиологических и психофизиологических систем организма обеспечивается управляющей деятельностью центральной нервной системы, регулирующей деятельность всех жизнеобеспечивающих систем: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной, пищеварительной и других систем.

Процесс физкультурно-спортивных тренировок по своей биологической сути сводится к формированию и активизации соответствующих требованиям функциональных систем организма (активизации обмена веществ в мышечных тканях, усилению кровообращения) с формированием пространственно-временной организации активности мозга и установлении взаимосвязи между сенсорными, моторными и связывающих их ассоциативными структурами, обеспечивающими выполнение приобретаемого в процессе тренировок новых двигательных реакций и формирование соответствующего состояния.

Все реакции организма человека на характерные для физкультурно-спортивной деятельности нагрузки развиваются по общим биологическим законам: небольшие физические нагрузки вызывают ориентировочный рефлекс с умеренно выраженными реакциями активизации; большие физические нагрузки вызывают адекватные адаптивные реакции со стороны обмена веществ, сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем; предельные по интенсивности и длительности спортивно-тренировочные нагрузки в комплексе с воздействием психоэмоциональных факторов – требуют предельной мобилизации адаптивных систем с достаточно высокой вероятностью срыва адаптации.

При явлениях физической перетренированности у людей развивается предельное по интенсивности функциональное напряжение, заключающееся в нарушениях нейрофизиологических процессов регуляции, что проявляется в снижении дееспособности, истощении функциональных ресурсов.

Первыми признаками снижения адаптивных возможностей организма (развития явлений перетренированности) являются изменения показателей относительно исходного уровня:

- 1) снижение показателей возбудимости нервных центров и лабильности нервных процессов;
- 2) замедление скорости формирования моторных программ в моторных зонах мозга;
- 3) снижение показателей умственной работоспособности по анализу поступающей информации относительно исходного уровня;
- 4) ухудшение показателей самочувствия, активности и настроения;
- 5) повышение психоэмоциональной напряженности;
- 6) изменения логического (левополушарного) алгоритма восприятия и обработки информации на холистический (правополушарный);
- 7) снижаются показатели мотивации к соревнованию;
- 8) снижаются показатели деятельностной установки на достижение победы;
- 9) способности к сохранению равновесия в позе Ромберга существенно ухудшаются.

Важными показателями спортивно-деятельностного потенциала с определением уровня подготовленности к соревнованиям являются данные о состоянии его центральной нервной системы:

- 1) Показателем физической подготовленности и натренированности спортсмена является скорость формирования моторных программ поскольку именно в моторной зоне коры больших полушарий формируются и направляются к исполнительным органам (мышцам) команды на согласованные сокращения или расслабления тех или иных мышечных групп, а сам тренировочный процесс по своей биологической сущности есть совершенствование формирования моторных программ мозга.

2) Изменения скорости информационно-аналитических операций в структурах мозга отражает замедление процессов обмена информацией в мозгу человека, причем замедление анализа информации отражает процесс отрицательных влияний со стороны подкорковых психо- и эмоциорегулирующих центров, что чаще всего происходит при явлениях перетренированности или психоэмоциональных перегрузках.

3) Изменения показателей психоэмоционального напряжения (по тесту Люшера), ситуативной и личностной тревожности (по тестам Спилбергера) отражают негативные сдвиги в адаптивных возможностях организма.

4) Информативными показателями состояния адаптивных возможностей организма являются показатели сбалансированности активности подкорковых психо- и эмоциорегулирующих центров мозга. Разбалансировка активности подкорковых центров мозга влияет также на доминирование левополушарного (логического) или правополушарного (холистического) алгоритма функционирования информационно-аналитических структур мозга.

5) Уровни активности подкорковых психо- и эмоциорегулирующих центров мозга оказывает влияние не только на скорость информационно-аналитических процессов, но и на скорость формирования моторных программ.

6) О снижении адаптивных возможностей организма могут свидетельствовать изменения показателей мотивационной направленности и деятельностной установки личности: формирование нужных психоэмоциональных состояний определяется влиянием коры на подкорковые психо- и эмоциорегулирующие центры с эффектом обратного влияния подкорки на функции коры головного мозга.

Заключение. Использование авторского алгоритма педагогического контроля за изменениями функционального состояния организма спортсменов позволяет дать комплексную оценку готовности к соревнованиям.

ТЕХНОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ КАК ФАКТОР САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.Е. Жабаков, кандидат педагогических наук, доцент,

Т.В. Жабакова, кандидат педагогических наук, доцент

Челябинский государственный педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Потребность современного, динамически развивающегося общества в специалистах, готовых к профессиональному саморазвитию, требует создания гибких, адаптивных систем образования, предусматривающих возможность достаточно быстрой профессиональной переориентации, повышения квалификации на любом отрезке жизненного пути человека. В процессе вузовского обучения важно не только сформировать у будущих специалистов систему необходимых знаний, умений, профессионально важных качеств, но и развить способность выстраивать индивидуальную стратегию образования с учетом личностных особенностей и мотивационно-ценностной сферы, обеспечивать самореализацию личности в процессе обучения. Решение этих задач связано с внедрением в процесс обучения личностно ориентированных педагогических технологий.

Личностно-ориентированные педагогические технологии наиболее полно реализуют принципы гуманистической психологии и педагогики. Под личностно-ориентированными педагогическими технологиями мы будем понимать развивающие педагогические технологии, основанные на интерактивных методах обучения, которые обеспечивают самореализацию личности студентов в процессе обучения. Основным отличием личностно-ориентированных педагогических технологий от педагогических технологий передачи знаний является концентрация внимания педагога на целостной личности студента, развитии не только памяти, но и творческого, критического склада мышления, потребностно-мотивационной сферы, коммуникативных умений, способностей к самообразованию и саморазвитию.

Теоретическое обоснование разработки технологий личностно ориентированного обучения рассмотрены в работах А.Г. Асмолова, К.А. Абульхановой-Славской, С.В. Кульневича, В.А. Сластёнина, А.К. Осницкого и др. Отдельным аспектам педагогических технологий развития субъектных качеств обучающихся посвящены работы Л.В. Байбородовой, Е.О. Галицких, В.В. Гузеева, В.П., В.А. Каракоровского, В.М. Лизинского, В.Г. Маралова, Г.К. Селевко, Н.Л. Селивановой, Е.Н. Степанова, М.И. Рожкова, Н.Е. Щурковой и др.

Системообразующим фактором личностноориентированной технологии обучения студентов становится субъектность [6]. Субъектность – способность человека быть стратегом своей деятельности, ставить и корректировать цели, осознавать мотивы, самостоятельно выстраивать действия и оценивать их соответствие задуманному, выстраивать планы жизни.

Самореализация личности наполнена ценностным содержанием, которое придает ей смысл [6]. Взаимодействие этих параметров рождает качество «субъектности», проявляющееся в личностном выборе. Это связано с постановкой принципиально новой цели высшего образования – развитие личности на всех его уровнях; существенным изменением содержания труда работников, включая понятие «квалификация»; а также все возрастающими требованиями к большей универсализации и мобильности профессиональных функций.

В структуре личностно ориентированной технологии обучения мы выделяем 3 блока: мотивационно-целевой, эмоционально-волевой, рефлексивно-деятельностный.

Мотивационную основу процесса самореализации, по мнению Л.А. Коростылевой составляют мотивы личностного роста, развития, самосовершенствования [5]. К.А. Абульханова-Славская [1], Д.А. Леонтьев [6] выдвигают в качестве глубинной мотивационной основы процесса самореализации особые мотивы: мотив личностного бессмертия и метаперсонализация («стремление продолжить свое бытие как личности в других людях, транслируя свою индивидуальность» или «стремление транслировать свою личность абстрактным другим, социуму, человечеству в целом, «стремление «успеть» воплотить себя в жизни, в чем-то непреходящем, человечески ценном, общественно значимом»). Л.Я. Дорфман [4] обозначает стремление к самореализации более современным термином «внутренняя цель». Внутренние цели отличны от потребностей, мотивов и других образований, прежде всего тем, что представляют собой то, что есть в самом человеке, а не то, что находится вне человека.

Решение задач самореализации личности студентов в мотивационно-целевом блоке проводилось при помощи таких методов, как дискуссионный метод, метод анализа ситуации конкретного морального выбора, метод гипотез, полилог, метод проектов, метод целеполагания, метод создания образовательной программы, метод нормотворчества, метод планирования, метод прогнозирования, метод «Если бы...» [2].

Потребность в самореализации и цель самореализации непосредственно связаны между собой волевой активностью и отношением человека к деятельности, поэтому мотивационно-целевой логично дополняет эмоционально-волевой компонент. Волевая активность человека в процессе самореализации определяется силой мотива самореализации, так как нереализованная активность оказывает влияние на степень проявления волевого усилия. Мобилизационные резервы личности, направленные на реализацию потенциала, наиболее эффективно осуществляются за счет эмоций, возникающих при борьбе мотивов самореализации. Переживание эмоции могут либо ослаблять, либо усиливать волевое усилие.

На эмоционально-оценочном уровне устанавливается субъективная значимость самореализации, определяется аксиологическая значимость результата самореализации. Поэтому самореализацию определяет позитивная и негативная оценка. Позитивная самореализация предполагает активность и заинтересованность субъекта.

Формирование стратегий уникальной самореализации личности студентов в эмоционально-волевом блоке мы осуществляли при помощи таких методов, как метод поведенческого научения, метод «вживания», метод ошибок, психодрама, метод образного видения, рефлексивно-аналитическая беседа, метод образной картины, метод самооценки, метод анализа конкретного морального выбора [3], игровое моделирование, метод Т-групп проблемная лекция.

Успешная или продуктивная самореализация отличается востребованностью результатов деятельности человека обществом. Самореализация является предметом оценки в связи с ценностными представлениями и устремлениями личности [4]. В этом смысле самореализация связана с рефлексией ситуации, поэтому в личностно ориентированной технологии обучения студентов мы выделили рефлексивно-деятельностный блок.

Рефлексия как процесс самопознания субъектом внутренних психологических актов и состояний направлена на анализ ситуации самореализации, которая осознается как проблема в саморазвитии личности студента [3]. Она представляет собой некоторый момент взаимодействия субъектов педагогического процесса, который носит преднамеренный характер. Проектирование

ситуации самореализации направлено на создание условий, в которых, не выявляя личностной позиции, человек не может адекватно сориентироваться и действовать эффективно. В этой ситуации студенту предоставляется возможность сделать вывод из собственного опыта, преодолеть внутренний кризис, наметить жизненную программу.

Метод гиперболизации [2] увеличивает или уменьшает объект познания, его отдельные части и свойства, придумывается самое длинное слово, самое малое число. «Мозговой штурм» позволяет организовать так называемый сбор идей, полученные идеи классифицируются и систематизируются по общим принципам и подходам.

Организация констатирующего эксперимента, направленного на исследование влияния лично ориентированных технологий на самореализацию личности студентов в сфере физической культуры, осуществлялась на базе научно-методического центра «Инновационные технологии в системе физической культуры и спорта» ФБГОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

Для определения методов, оказывающих влияние на самореализацию личности студентов, использовался метод экспертных оценок.

Метод экспертных оценок является модификацией стандартизированного наблюдения. Использование экспертных оценок обеспечивало надежность и валидность наблюдения. При его использовании к стандартизированному наблюдению за объектами и событиями привлекаются несколько наблюдателей. При этом используется принцип суммирования независимых экспертных оценок.

В качестве экспертов выступили студенты факультета ФК и БЖ ЧПГУ в возрасте от 17 до 22 лет.

Анализ мнений экспертов позволил объединить отдельные методы в 2 блока:

1. Я как субъект самореализации (анализ ситуации морального выбора, метод проектов, метод образного прогнозирования, метод нормотворчества, метод «Если бы ...», метод «яркого пятна»);

2. Я в ситуации самореализации (поведенческое научение, метод ошибок, дискуссионный метод, психодрама, проблемная лекция, гиперболизация, мозговой штурм).

Важное психологическое значение для саморазвития личности и формирования стремления к самореализации имеет становление образа «Я», который способствует определению ближних, средних и дальних целей субъектов образования, побуждает к активности и целенаправленной деятельности, корректирует коммуникативную сферу и систему отношений в вузовской среде. Поэтому эксперты выделили методы, направленные на развитие субъекта самореализации.

Анализ значимости методов обучения для развития самореализации личности позволил составить рейтинг методов:

1. Мозговой штурм – частотность упоминаний экспертами 10;
2. Психодрама – частотность 10;
3. Гиперболизация, мозговой штурм – частотность 5;
4. Метод образного прогнозирования – частотность 4;
5. Анализ ситуации морального выбора – частотность 2.

Таким образом, эксперты отмечают, что на самореализацию личности оказывают влияние методы обучения, моделирующие ситуацию самореализации. Структура ситуации включает в себя предметы окружающего мира, действующих лиц, их деятельность, коммуникацию, взаимоотношения, пространственные и временные ограничения, происходящие события.

Психологические особенности самореализации личности студентов в сфере физической культуры связаны с формированием двигательных способностей человека. Успешность самореализации в таком случае определяется целенаправленными, осознанными воздействиями на телесную природу человека, развитием и совершенствованием физических качеств, навыков, умений человека. Вследствие этого результатом самореализации становится физическое совершенство, а объектом – человеческая телесность. Телесность, как считает Р.В. Маслов, – определенный тип целостности, характеризующаяся полярными категориями: бытия в себе и для себя, Я и Другого, Я и Иного, реального и виртуального и т.д. [8].

Сопоставление внутренней и внешней целостности, опираясь на концепцию М.М. Бахтина, проводит И.В. Лыбко [7]. Внешнее тело «оформлено» внешними, зрительными и осязательными ощущениями. Внутреннее тело представляет собой момент самосознания как совокупность внутренних органических ощущений, потребностей и желаний, объединенных вокруг внутреннего мира. В основе психологии телесности, по мнению М.М. Бахтина, находится экзистенциальная

онтология «Я» и «Другого». Под влиянием «Значимого другого» происходит телесное переживание и осознание телесности [7].

В результате изучения особенностей телесности по методике И.В.Лыбко «Диагностика телесного Я» [7] выявлены различия в самопринятии образа телесного Я экспертов. Так, высокий уровень самопринятия образа телесного Я встречается чаще у испытуемых, ориентированных на методы группы «Я как субъект» ($\varphi^*_{эмп} = 3,91$ при $\varphi^*_{кр} = 1,64$ ($p \leq 0,05$) и $\varphi^*_{кр} = 2,31$ ($p \leq 0,01$)). Следовательно, отношение индивида к собственному телу никогда не бывает внешним, объективным или нейтральным, поскольку идентичность индивида неразрывно связана с его субъективным бытием в материальном или объективном мире. Телесность можно определить не только как способ практического участия людей в формировании двигательных способностей, но и фактор самореализации специалиста по физической культуре в пространстве педагогической деятельности. Поэтому самореализация личности в области физической культуры понимается как опредмечивание человеком своей телесности.

Самореализация – стремление личности к возможно более полному выявлению и развитию своих возможностей с целью максимально качественного выполнения профессиональных обязанностей и значимой для субъекта деятельности. Стремление к самореализации личности наиболее эффективно формируется на этапе студенчества. Оно обусловлено развитием субъектности, осознанием личностью своего места в макросреде общественных отношений в целом и образовательной среде вуза в частности.

Современная социальная действительность все более настойчиво требует воспитания и развития у молодежи качеств инициативного и самостоятельного субъекта, способного творчески и активно строить свои отношения в различных сферах жизни. Утверждаются новые ценности: саморазвитие, самообразование, самореализация, которые становятся основой для оформления парадигмы личностно-ориентированного образования. Естественное стремление современных студентов к ситуации успеха в учении, к достойной самореализации в соответствии со своими индивидуальными возможностями, интересами, устремлениями сковывается неэффективными технологиями обучения. Коррекция личностной деструктивности, отчуждения обучаемых от образовательного процесса требуют внедрения в процесс обучения личностно ориентированных технологий, направленных на развитие ориентиров профессионального и жизненного самоопределения.

Литература:

1. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни [Текст] / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Блинов, В.И. Методика преподавания в высшей школе [Текст] / В.И. Блинов. – М.: Изд-во: Юрайт. – 315с.
3. Воронова, А.А. Метод анализа конкретных ситуаций [Текст] / А.А. Воронова // Детский практический психолог / Ред. И.В. Дубровина. – 1994. – ноябрь 1994. – с. 56-58.
4. Дорфман, Л.Я. Полисистемная организация метаиндивидуального мира [Текст] // Психологический журнал. – 1997. – Т.18. – №2. – С.3-17.
5. Коростылева, Л.А. Пути профессиональной и личностной самореализации человека [Текст] / Л.А. Коростылева, Н.Е. Кравченко. – Спб., 1997. – 172 с.
6. Леонтьев, Д.А. Психология смысла [Текст] / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 324 с.
7. Лыбко, И.В. Методика «Диагностика телесного Я» [Текст] / И.В. Лыбко // Психологическая диагностика. – 2008. – №3. – С.5-21.
8. Маслов, Р.В. Проблема телесности в русской философской традиции [Текст] // Наука. Ценности. Человек. – Саратов: Изд-во СГУ, 2001. – С.67-73.

ВЛИЯНИЕ КАЧЕСТВЕННОГО СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНА НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ

В.Ю.Жужгов, руководитель оздоровительно-образовательного клуба по развитию сверхспособностей человека «Энергия», г.Пермь, Россия

На протяжении последних 120 – 130 лет произошла смена 6 -7 поколений граждан России. Примерно это же время организм нашего современника претерпевает глубочайший дефицит самых необходимых питательных веществ, соответственно он деградирует и претерпевает негативные изменения на генетическом уровне, передаваемые из поколения в поколение. Развитие технократического аспекта цивилизации несёт с собой загрязнение (ухудшение, а не улучшение)

среды обитания современного человека (стрессы, электромагнитные и радиоизлучения, гиподинамия, негативные информационные потоки), оказывающее непредсказуемое влияние.

Физическая активность в этих условиях, естественно, имеет двойное действие: 1) Позитивное, 2) Негативное.

Биохимические и физиологические процессы на фоне «зашлакованности» организма, недополучения энзимов: качественных витаминов, микро, макро и фитонутриентов и кислорода в процессе активизированной работы всех систем организма (на клеточном уровне), с одной стороны усиливают его саморегулирующие функции, а с другой форсируют расход воспроизводимых энзимов и ферментов (иногда до достижения точки «невозврата»). Физиологические сдвиги влекут за собой энергетические, психо-эмоциональные и иммунодефицитные, что является причинной разбалансировки работы систем, травм и, как следствие, сокращения активной фазы занятий профильными видами спорта. Т. о. спортсмены, как часто бывает, не способны сохранять, в долгосрочном плане, плановость и последовательность учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

Идеальным средством сопровождения активной спортивной жизни является сбалансированное питание и качественная очистка систем организма. Но современные продукты питания из магазина несут потребителю только 5-6 % питательных веществ. Большая часть (примерно 80%) биологической энергии тратится на переработку баласта и токсинов. Для полноценного питания клеток всех тканей тела активист-спортсмен должен системно потреблять от десяти до пятидесяти килограммов магазинской пищи и 2,5 – 4 литра воды, что совершенно не реально. Единственно верным решением данного вопроса является соблюдение отдельного употребления пищи с кислой и щелочной средой, правильное применение сбалансированных биологически-активных витаминно-минеральных комплексов (БАД или системы сыроедения и употребления свежесжатых соков) и катионной, структурированной воды, имеющей РН – 8-9 ед. На применении БАД фокусируют внимание ведущие учёные России в области диетологии, гепатологии, гастроэнтерологии, и нутрициологии: Тутельян В.А., Исаков В.А. Дадали В.А. и др. Особое значение, по мнению основоположника современных принципов рационального питания академика А.А. Покровского (1964), имеет сбалансированность эссенциальных (т.е. незаменимых) пищевых веществ: незаменимых аминокислот, жирных кислот, взаимосвязи витаминов и минералов между собой и другими компонентами пищи, а также связь и влияние других биологически активных веществ на проявление биологических свойств. Древняя народная медицина давно и с немалым успехом использовала оздоравливающие свойства пищевых веществ растительного, минерального и животного происхождения. Великий врач древности Гиппократ ещё более 2500 лет назад произнёс пророческие слова: «Пусть ваша пища будет вашим лекарством, а вашими лекарствами станет пища». При этом известно, каких значительных успехов достигал в лечении о лечебном значении «лекарственной пищи». Что касается древних трактатов традиционной китайской медицины, то едва ли не основное место в них отводится лечебному действию различных пищевых веществ растительного, животного и минерального происхождения. А ведь это тысячелетний опыт цивилизованного человечества.

Если еще дальше углубиться в древние времена, измеряемые десятками тысяч лет, то оказывается, что лекарствами для первобытного человека служили те же природные вещества и продукты, которые он употреблял в пищу: растения, их корни, листья, стебли и различные органы и ткани животных, а также минералы. К счастью, древние секреты лечебного и оздоровительного действия природных веществ растительной и животной пищи стали достоянием современной цивилизации и сохранились до сих пор (нередко в первозданном виде) в восточной медицине, а также в медицине американских индейцев.

Успехи химии и синтеза лекарственных веществ конца XIX и всего XX века незаслуженно отодвинули на задний план природные вещества как средства профилактики и лечения, создав иллюзию исключительности синтетических средств в поддержании здоровья. На самом деле они воспринимаются организмом как чужеродные и отторгаются. Разумеется, для экстренной помощи, для борьбы с инфекциями эти вещества часто незаменимы. Однако, в профилактике, реабилитации, для длительного применения могут быть использованы только безопасные природные вещества.

По-видимому, неслучайно и в западных странах, и в России отмечается возрастающий интерес к методам и средствам восточной медицины. Этот интерес еще более стимулируется продолжающимся ростом случаев различных токсических и аллергических осложнений у людей вследствие применения современных синтетических лекарств. Число этих осложнений, по данным Всемирной организации здравоохранения, достигает в настоящее время 15-20%.

Как это ни парадоксально звучит, но сегодня стало вполне привычным употреблять такие термины как «лекарственная болезнь» или «поражения вследствие лечения». Более того, эти термины устойчиво вошли в официальную медицину. Смертность от побочных эффектов синтетических лекарств занимает пятое место после сердечно-сосудистых заболеваний, рака, травм от техногенных и природных катастроф, заболеваний легких и бронхов. Вот почему процесс сближения и объединения современных достижений западной медицины и традиций и методов древней медицины, в первую очередь восточной, неизбежен, и с ним связывается прогнозирование новых успехов современной науки о здоровье, особенно профилактической и спортивной медицины.

Одним из следствий этого объединительного процесса является широкое применение с целью оздоровления и лечения натуральных растительных и минеральных продуктов с той, может быть, разницей, что в практике древневосточной медицины биологически активные компоненты пищи поступали в организм, как правило, в виде пищи, а в случае современной западной - в виде так называемых биологически активных добавок к пище (БАД), которые все в большем объеме производятся с использованием современных технологий.

Основные компоненты пищи, или нутриенты, в которых нуждается организм человека, могут быть разделены на **две группы:**

- **Первая - макронутриенты**, суточная потребность в которых определяется десятками и сотнями граммов. К ним относятся белки (суточная норма в разных странах разная, но в среднем составляет 60-100 г полноценного белка), жиры (суточная норма разнообразных жиров с преимуществом растительных - 50 - 60 г), и углеводы, в основном медленно расщепляющиеся (суточная норма 400-450 г), нерасщепляющиеся в кишечнике пищевые волокна (- 30 - 40%).

- **Вторая группа - микронутриенты**, включающая витамины, минералы (макро- и микроэлементы), разнообразные растительные фенолы, каротиноиды, растительные стеролы - в общей сложности более 20 классов разнообразных веществ, не считая витаминов и минералов. Их дозировки варьируют от микрограмм до десятков и сотен миллиграмм, а суммарная суточная доза составляет всего 1-1,5 грамма.

Однако, это, казалось бы, незначительное количество, оказывает разнообразное регулирующее влияние на организм, его защиту от повреждающих факторов, иммунную систему, оказывает нормализующее влияние на различные органы и системы организма. Для иллюстрации отметим, что в странах, где суточное потребление, на пример, одного из видов микронутриентов — флавоноидов (цитрусовые, виноград, шиповник, черника, черная смородина, арония, петрушка и т.д.) составляет 80-100 мг (Франция, Греция, Испания) смертность от болезней сердца и сосудов в три раза ниже, чем в странах, где суточное потребление этих веществ составляет 10-12 мг (США, Швеция, Россия).

Значимость микронутриентов настолько велика, что возникла новая наука — нутриентология на стыке диетологии и фармакологии (науки о действии различных веществ на организм). Именно микронутриенты в их широком многообразии и являются основными компонентами биологически активных добавок к пище. Тем не менее, практические спортивные врачи в большинстве своем мало осведомлены о значении и действии микронутриентов пищи и часто недооценивают их исключительно важную роль в профилактике и даже лечении (пусть даже как дополнительные факторы к базовому лечению). О многих действующих микронутриентах, исключая разве что витамины и отдельные минералы! (кальций, железо, йод, селен) многие не имеют никаких представлений. Это связано с традиционным взглядом на пищу, определяющим ее, главным образом, как источник энергии (углеводы и жиры) и пластических веществ (белки). При этом, упускается из виду, что для их превращения в организме в ту же энергию и построения собственных белков из пищевых требуются целые наборы витаминов, минералов, антиоксидантов, компонентов, усиливающих доставку в клетки и использование кислорода и т.д. Что же касается, например, лечения травмированных и больных, коих не малое количество и среди спортсменов, то ими признаются только лекарственные препараты, большинство из которых химические вещества, чужеродные организму (или ксенобиотики, от ксенос — чужой), которые организм отторгает и выводит, часто за счет крайнего напряжения своих ресурсов.

Расхожая точка зрения в современной западной медицине: задача врача назначить лекарство, все остальные нужные вещества человек получает из пищи. Это глубокое заблуждение, поскольку современные пищевые продукты массового потребления не содержат и десятой доли основных микронутриентов по сравнению с пищей, скажем, XIX века.

Причинами такого положения во всех индустриальных странах являются:

- тотальная химизация сельского хозяйства и животноводства (химические удобрения, инсектициды, ростовые вещества и т.п.), которая изменяет не только растения, но и уже привела к деградации почв;

- современные технологии переработки пищи, например, рафинирование, когда из продуктов удаляются самые ценные для организма вещества, а вводятся химические компоненты для улучшения товарного вида и увеличения сроков хранения. Ярким примером этого является рафинирование растительных масел, когда из них удаляются растительные стеролы, фосфолипиды, витамин «Е» и другие ценные вещества, а остается только масло как таковое. Второй пример – маргарины, получаемые химической переработкой растительных масел, в результате чего в них появляются вредные для организма т.н. трансжиры (10-15%), которые являются причиной быстрого развития атеросклероза, диабета и других болезней.

Таких примеров бесчисленное множество, и факт неполноценности массового питания признается не только авторитетными учреждениями России, США, Германии, Франции, Японии, Китая и др.

Об этом серьезном положении с массовым питанием свидетельствует появление т.н. органической пищи. Органическая пища – это обычные продукты питания, выращиваемые без использования какой-бы то ни было химии, в экологически чистых условиях с применением только естественных способов выращивания и производства растений и животных без добавления консервантов, красителей и других добавок. Разумеется, эти продукты значительно дороже обычных. На проводимой ежегодно в марте Международной выставке биологически активных добавок и органической пищи в Лос-Анжелесе (Анахейм) павильон органической пищи в 2014 г. по сравнению с 2003 г увеличился как минимум в десять раз.

Даже качественное сбалансированное питание при неправильном режиме употребления воды не даёт полноценных позитивных результатов. Пить должно: за 20-15 минут до еды и через 2 часа после. Другие напитки, кроме воды не нужны. Свежевыжатые соки – полезная еда, а не питьё. Кроме воды, хорошим средством выведения неорганических макро- микроэлементов, метаболитов клеток и излишних жиров из организма являются пищевые волокна.

Истинный смысл применения такой системы питания организма заключается в профилактике присутствия паразитов, свободных радикалов кислорода, очистки межклеточных пространств тканей, улучшение качества фактур клеток и сохранение телемеров ДНК. Только вышеназванные меры создадут предпосылки для био-физиологического совершенства организма спортсмена, способного успешно справляться с предъявляемыми требованиями и поставленными задачами.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВЫСОКОГО ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ ДАННЫХ О ДИНАМИКЕ ИЗМЕНЕНИЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

С.В.Забродский, магистрант, В.И.Егозина, доктор педагогических наук, профессор,
Московский областной педагогический университет,
Н.Д.Овчинников, доктор медицинских наук, профессор,
Московский городской педагогический университет, г.Москва, Россия

В работе проанализированы методы определения функциональной готовности спортсменов к демонстрации высокого уровня своей подготовленности для участия в спортивных соревнованиях. Сложность решения данной проблемы обусловлено тем, что функциональное состояние спортсмена высшего спортивного мастерства в соревновательном периоде сопряжено с чрезмерным психоэмоциональным напряжением и изменчиво. Педагогический контроль с арсеналом традиционных методик субъективной оценки специалистами по выражению лица, цвету кожных покровов, напряженность мимических мышц, тремору, координации движения и др. часто не соответствует действительному состоянию и функциональной готовности спортсменов.

Научно-методическое обеспечение (НМО) включает обследования соревновательной деятельности, данные этапных комплексных и текущих обследований.

Цель научно-методического обеспечения - подведению команды и достижение готовности спортсменов к главным стартам сезона олимпийского цикла.

Задачами НМО являются:

1) совершенствованию программного и методического содержания научно-методического обеспечения оценки спортсменов и

2) разработка рекомендаций по управлению, контролю за ходом подготовки.

Для обследования соревновательной деятельности в ряде случаев используются: компьютерная программа, позволяющая оценивать эффективность игровых действий спортсменов, давая при этом характеристику индивидуальных, командных и ситуационных (по элементам, расстановкам и интегральная) показателей.

Программа позволяет оперативно представлять тренерам индивидуальные и ситуационные показатели реализации важнейших игровых элементов. Регистрации данных производится на персональном компьютере во время игры и видеокамере. Проводится сопоставление командных действий и их эффективность сборной России с командами-соперницами и их сравнительный анализ.

Для определения уровня различных сторон подготовленности волейболисток, в том числе функциональной с учетом состояния здоровья, на основании использования специальных тестов и в сопоставлении с выполненными нагрузками, выдача рекомендаций по коррекции тренировочного процесса и уровня функциональной подготовленности.

Оценка физических качеств волейболисток проводится при использовании тестов, направленных на изучение: общей работоспособности в тесте на велоэргометре или на тредбане и оценка функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, показателей газообмена и биохимических параметров адаптации.

Оценка функциональной подготовленности спортсменов проводится при использовании теста на время двигательной реакции. Исследуется состояние сердечно-сосудистой, вегетативной нервной системы, лабильность мышечной и жировой массы тела, психофизиологического состояния, силовые показатели, клиничко-биохимические показатели крови, пульсотаксиметрии. Используются тесты на ортостатическую устойчивость.

Оценка результатов ЭКО проводится с учетом соответствия уровня функционального состояния спортсменок данному этапу подготовки, а также выполнения игроками индивидуальных планов и заданий. В оценке учитывается и динамика функциональных показателей спортсменок в аспекте годичной и многолетней тренировки, а также соответствие цифровых показателей уровню модельных характеристик.

При периодических обследованиях производится контроль за переносимостью нагрузок, восстанавливаемостью функций, уровнем функционального состояния спортсменок для индивидуализации и повышения эффективности тренировочного процесса. Такие обследования обычно проводятся в период учебно-тренировочных сборов, направленных на повышение общей и специальной физической работоспособности, во время тренировочных занятий разной направленности, а также в ходе восстановления в процессе ударных тренировочных микроциклов.

Методы: педагогические и врачебные наблюдения за динамикой развития тренированности, отдельные контрольные тестирования с использованием: электрокардиография, интервалокардиография, ортостатическая устойчивость, пульсотаксиметрия в процессе тренировочных занятий, морфофункциональное исследование мышечной и жировой массы тела, психофизиологические обследования; клиничко-биохимические исследования крови по программе оценки напряженности нагрузок и восстанавливаемости показателей.

Оперативная информация используется для выработки рекомендаций по индивидуализации тренировочного режима, коррекции восстановительных мероприятий, коррекции слабых звеньев и симптомов дизадаптации к нагрузкам с целью выполнения плана тренировочных нагрузок и оптимизации восстановления.

По результатам обследования выдаются тренеру данные по:

- оценке общей работоспособности;
- функциональным резервным возможностям;
- оценке пульсовой стоимости отдельных тренировочных нагрузок;
- течению восстановления различных систем и функций организма;
- оценке адаптационных возможностей на этапах подготовки;
- оценке текущего функционального состояния;
- оперативному выявлению признаков дизадаптивных состояний.

Как результат проведенного обследования по данным оценки функционального состояния спортсменов выдаются рекомендации для оптимизации ведения спортивно-тренировочного режима, касающиеся:

- по допуску к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- по индивидуальной коррекции тренировочного процесса;
- по улучшению восстановления;

- по коррекции слабых звеньев и симптомов дизадаптации;
- по повышению иммунореактивности;
- по коррекции (при необходимости) питания;
- при необходимости по проведению дополнительных обследований;
- по оценке соревновательной деятельности: эффективности игровых элементов (подача, прием, атака, блок, защита) и командных действий в разных спортивно-игровых ситуациях.

В период медико-биологического обследования осуществляется:

- консультация спортсмена у специалистов: терапевта, невропатолога, окулиста, отоларинголога, травматолога;
- проводится функционально-диагностическое исследование: электрокардиография покоя и после теста, эхокардиография, рентгенография грудной клетки, ультразвуковое обследование печени, почек, селезенки и др. органов; тестирование общей работоспособности, биохимические анализы крови и мочи.

По результатам УМО представляется заключение с оценкой уровня функционального состояния и рекомендациями по режиму тренировки, лечебно-профилактическим мероприятиям

Результаты наших исследований в условиях тренировочных сборов сборной команды мастеров спорта (стрельба из лука, 13 человек) при тестировании (субъективной готовности спортсмена выполнить упражнение по стрельбе из лука, проводилось тренером) по внешним признакам: общему выражению лица, цвету кожи, напряженности мимических мышц, наличию тремора, координации двигательных реакций и др. по 5 бальной системе каждого спортсмена.

Одновременно проводилось тестирование научной группой тех же спортсменов по критерию готовности спортсмена выполнить упражнение по стрельбе из лука с определением психоэмоционального состояния психологическими методиками, в том числе с определением:

- 1) скорости формирования двигательных программ в моторной зоне коры больших полушарий мозга;
- 2) скорости информационно-аналитических операций и времени принятия решения по тесту «Поиск цифр»;
- 3) состояния регуляторных функций ЦНС по тесту «Равновесие с закрытыми глазами».

Тестирование оценивалось тренером по 5 бальной системе каждого спортсмена и давалось заключение по результатам каждой методики и делалось общее заключение по 5 бальной системе

В результате сопоставления заключений тренера и научной группы выявлено расхождение в 40% случаях между субъективной и объективной оценкой функциональной готовности к соревновательной деятельности спортсмена высшего спортивного мастерства по стрельбе из лука.

Следовательно необходимо провести исследование по сопоставимости результатов тестирования традиционными и инновационными методами исследования и сделать оптимальный набор тестов для педагогического контроля за спортсменами высшего спортивного мастерства лучников.

Выводы:

1. В результате одновременного тестирования (НИР группой и тренером) в 40% случаях заключение по субъективным и объективным методам были диаметрально противоположными.

2. Созрела необходимость внедрять инновационные методики тестирования функционального состояния систем организма для педагогического контроля с целью качественной подготовки спортсменов к соревнованиям.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.И. Загrevская, кандидат педагогических наук, доцент

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

В современных социально-экономических условиях возрастают требования работодателей к системе высшего профессионального образования, цель которого – подготовка конкурентоспособной, стрессоустойчивой и профессионально мобильной личности. Вопросам профессиональной подготовки специалистов всегда уделялось большое внимание. Однако часто под профессиональной подготовкой понималось вооружение человека только комплексом сугубо специальных

профессиональных знаний и умений, необходимых ему при выполнении служебных обязанностей на производстве. И лишь в последние десятилетия все чаще отмечается, что достаточный для конкурентоспособности и адаптированности к рынку труда уровень обучения должен сочетаться с высоким уровнем психофизических кондиций, работоспособности и резервами здоровья, не ограничивающими профессиональную деятельность [5].

Необходимо отметить, что в современной профессиональной деятельности заняты представители не одной тысячи специальностей. К ним относятся специальности типа «человек – техника», «человек – человек», «человек – природа», «человек – знаковая система», «человек – художественный образ» и другие. Чтобы определить, какие конкретно профессионально важные качества и навыки, знания и умения требуются для успешной работы представителям этих специальностей, необходимо детально изучить их особенности.

Вместе с тем, Р.Т. Раевский и С.М. Канишевский (2010) выделяют особенности, характерные для профессиональной деятельности всех специалистов современного народного хозяйства:

- напряженная умственная работа;
- наблюдение, контроль, руководство коллективом;
- широкое использование современных средств коммуникации и персональных компьютеров;
- большая загруженность психических процессов, зрительного, слухового анализаторов, участвующих в приеме, хранении и переработке информации;
- необходимость быстрого принятия решений;
- сравнительно ограниченный объем моторного поля с преобладанием двигательных актов в виде сенсорно-моторных реакций с преимущественным участием в моторных действиях речевого и двигательного аппарата, рук и пальцев рук;
- предельные и запредельные нагрузки на центральную нервную, сердечно-сосудистую системы, ведущие к большому риску заболеваний этих систем;
- большое количество возникающих в процессе работы различных стрессоров, вызывающих повышенную напряженность организма;
- значительное умственное, нервное и мышечное утомление в течение рабочего дня и рабочей недели.

В связи с этим, авторы определили требования к физической надежности и готовности специалистов к высокопродуктивной профессиональной деятельности в современных условиях:

- хорошее состояние здоровья в целом, высокий уровень функционирования головного мозга, центральной нервной, сердечно-сосудистой систем, зрительного и слухового анализаторов;
- высокая умственная работоспособность и выносливость;
- хорошая общекондиционная физическая подготовленность;
- наблюдательность, внимание;
- оперативное мышление (способность быстро проанализировать информацию, выбрать правильное решение и быстро его реализовать);
- оперативная и долговременная память;
- эмоциональная устойчивость (способность сохранять высокую работоспособность в различных стрессовых ситуациях) [9].

Таким образом, можно сказать, что современная трудовая деятельность осуществляется в условиях высокого эмоционального и физического напряжения, требующего от работника проявления волевых и физических качеств, психической устойчивости.

Исходя из требований государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования, физическая культура должна повышать свою роль в обеспечении здорового образа жизни студентов вузов и иметь ярко выраженный прикладной характер. Статус, объем и основные задачи дисциплины «Физическая культура» в профессиональной подготовке студентов в первую очередь, определяются по ее вкладу в формирование общекультурных и профессиональных компетенций специалиста [8].

В связи с этим, организация функционирования физической культуры в высшей школе должна быть существенно преобразована в такую систему физкультурно-спортивного образования, в которой студенты могли бы овладеть как общекультурными, так и профессионально-прикладными компетенциями.

Физическая культура в вузе реализует свои функции в следующих видах: лечебно-реабилитационная, адаптивная, оздоровительная и спортивизированная физическая культура. Интегрирующим фактором выделенных видов физической культуры являются движения, целенаправленность которых определяется оперативными, текущими и долгосрочными целями

физкультурно-спортивной активности. Известно, что учение о движении называется кинезиологией, поэтому, на наш взгляд, универсальную компетентность, формируемую в рамках образовательной области «физическая культура», целесообразно назвать кинезиологической. Кинезиологическая компетентность как сложное личностное образование, включает в себя следующие компоненты: ценностно-смысловой, мотивационный, эмоционально-волевой, когнитивный и деятельностный, содержание которых рассматривалось нами ранее [2].

Учитывая интегративную сущность физической культуры, и ее одновременное воздействие на социальные и биологические свойства человека, в качестве общекультурных кинезиологических компетенций нами условно выделены следующие: ценностно-ориентационная, коммуникативная, проектировочная, диагностическая, информационно-аналитическая и рефлексивно-оценочная. Профессионально-прикладные кинезиологические компетенции, овладение которыми необходимо для подготовки к любой профессиональной деятельности, на наш взгляд, это – гностическая, здоровьесберегающая, методическая, двигательная, саморазвития и самосовершенствования кинезиологического потенциала (самообразовательная). Известно, что компетенция включает в себя следующие обязательные компоненты: когнитивный, интегративно-деятельностный и личностный.

Когнитивный компонент определяет уровень знаниевой базы и интеллектуального развития студента, его творческих способностей. *Интегративно-деятельностный* компонент предполагает способность использовать полученный арсенал знаний не только по областям их непосредственного применения, но и в межпредметных зонах, а также в ситуациях неопределенности и неоднозначности. Этот компонент определяет наличие возможности применения накопленных знаний и способов действия на практике.

Определяющим, системообразующим компонентом любой компетенции выступает *личностный*, выражающийся, прежде всего, в отношении к осуществляемой деятельности.

По мнению ряда авторов, высшим проявлением компетентности является готовность к осуществлению деятельности [1,6,7]. Поэтому мы считаем правомерным рассматривать в качестве образовательного результата формирования кинезиологической компетентности студентов их психофизическую готовность к профессиональной деятельности.

По мнению Л.Ф. Колокатовой (2007), профессиональная психофизическая готовность – это наличие необходимых резервных физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда, способности к полному восстановлению в заданном лимите времени и присутствию мотивации и оптимизма в достижении цели, базирующихся на физических, психических и духовных качествах человека.

О.Н. Сергеева (2012) психофизическую готовность рассматривает как важный компонент общепрофессиональной готовности специалиста, под которой понимается интегративное образование личности, характеризующее состояние психофизических возможностей и уровня физического развития человека, обеспечивающих выполнение определенных действий. Психофизическая готовность представляет собой сложный синтез тесно взаимосвязанных основных структурных компонентов (теоретическая подготовленность, физическая и психическая подготовленность) и является важным направлением в деятельности вуза в подготовке будущих специалистов.

На наш взгляд, психофизическая готовность к профессиональной деятельности может рассматриваться как сложное личностное образование, включающее в себя следующие блоки готовности: психологический, теоретический, валеологический, методико-практический и физический. Каждый блок психофизической готовности включает в себя соответствующие показатели, в совокупности отражающие степень сформированности компонентов кинезиологической компетентности. Так, психологический блок готовности включает в себя мотивы, интересы, потребности, ценностные ориентации, волевые качества студентов и отражают степень сформированности ценностно-смыслового, мотивационного и эмоционально-волевого компонентов кинезиологической компетентности, теоретический – когнитивного, валеологический, методико-практический и физический блоки готовности отражают степень сформированности деятельностного компонента кинезиологической компетентности.

В заключении можно отметить, что физическая культура в системе высшего профессионального образования является важным компонентом в его структуре, обеспечивая психофизическую готовность выпускников к профессиональной деятельности.

Литература:

1. Елькина О.Ю. Педагогическая технология подготовки будущего учителя к формированию продуктивного опыта младших школьников / О.Ю. Елькина. – Новокузнецк: РИО КузГПА. – 2006. – 180с.
2. Загревская А.И. Структура и содержание кинезиологической компетентности студентов /А.И. Загревская // Теория и практика физической культуры. – 2014. - № 2. – С. 34.
3. Кабачков В.А., Куренцов В.А., Зюрин, Э.А. Профессионально-прикладная физическая культура: методические рекомендации по проведению профессионально-прикладной физической подготовки среди обучающейся молодежи на этапе профессионального обучения //Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2013. - № 5. – С. 27-41.
4. Колокатова Л.Ф. Дидактическая система информационной поддержки психофизической подготовки студентов технических вузов: Автореф. дис....докт.пед.наук. – Москва, 2007. – 50 с.
5. Конобейская А.В. Профессионально-прикладная физическая культура в системе подготовки студентов высших учебных заведений: учеб.пособие /А.В. Конобейская. – Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. Гос.ун-та, 2010. – 60 с.
6. Костюкова Т.А. Развитие иноязычной коммуникативной компетентности студентов неязыковых вузов: монография / Т.А. Костюкова, А.Л. Морозова. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2011. – 119 с.
7. Моляко В.А. Психологическое изучение творческой личности / В.А. Моляко. – Киев: Знание, 2008. – 71с.
8. Пономарев Г.Н. Физическая культура в вузе: формирование профессиональной подготовленности специалиста / Г.Н. Пономарев //Физическая культура и здоровье студентов вузов: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: СПбГУП, 2014. – С. 24-27.
9. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учеб.- метод. пособие / Р.Т. Раевский, С. М. Канишевский; под общ. ред. проф. Р. Т. Раевского. – Наука и техника, 2010. – 380 с.
10. Сергеева О.Н. Формирование психофизической готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов по организации и безопасности движения средствами физической культуры и спорта в вузе: Автореф. дис....канд.пед. наук. - Йошкар-Ола, 2012. – 24 с.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ СИНТЕЗА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЧЕЛОВЕКА КАК МЕТОДА БИОМЕХАНИКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

В.И. Загревский, доктор педагогических наук, профессор

Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова, г. Могилев, Беларусь

Актуальность. В настоящее время техническая подготовка спортсменов осуществляется, в основном, на платформе биомеханического анализа двигательных действий, позволяющего полноценно и качественно оценивать технику реально выполняемых спортивных упражнений, но не способного эффективно спроектировать и воссоздать совершенные формы движений. Как известно [3] биомеханика физических упражнений имеет в своей основе два метода: анализ и синтез двигательных действий. Первым исторически сложился и нашел широкое применение в обосновании техники спортивных упражнений биомеханический анализ двигательных действий. В практике учебно-тренировочных занятий спортсменов синтез двигательных действий, по мнению Д.Д.Донского [2], используется в эмпирической форме в виде метода «проб и ошибок». Проблема теоретического прогноза и синтеза оптимальной кинематической и динамической структуры двигательных действий особенно актуальна в спорте высших достижений. Однако, отсутствие научно-обоснованной методологической основы синтеза и оптимизации двигательных действий спортсмена, не позволяет выполнить предварительного теоретического обоснования эффективных вариантов построения движений для конкретных исполнителей. И, пожалуй, единственным методом исследований, позволяющим синтезировать технику движений спортсмена не в логической, а в количественной форме, является **метод имитационного моделирования** движений человека в вычислительном эксперименте на персональном компьютере [4].

Основная посылка исследования заключалась в том, что персональный компьютер (ПК), с разработанным программно-методическим обеспечением синтеза движений человека, может выступать, как в качестве конструктора идеальной индивидуальной техники спортивных упражнений, так и в качестве инструмента для самообразования и реализации проектно-аналитической деятельности специалиста в области совершенствования моторного компонента двигательных действий. В этом случае ПК используется как одно из наиболее эффективных инструментальных средств в среде активных методов обучения, обеспечивающее полноценную реализацию в практической деятельности педагога прогностических образовательных задач.

Для реального воплощения метода имитационного моделирования движений человека на ПК требуется разработка *конструктивных* математических моделей синтеза движений на основе базовой математической модели. Возможность решения поставленной двигательной задачи основана на выборе требуемого программного управления моделируемой биосистемы [7] и обуславливает трансформацию базовой математической модели в семейство конструктивных математических моделей синтеза движений биомеханических систем.

Построение конструктивных математических моделей синтеза целенаправленных движений человека начались в СССР в период с 1970-1975 г.г. Их число недостаточно обширно, что объясняется глубиной проблемы, находящейся на стыке многих наук и высочайшей сложностью используемого механико-математического аппарата. В настоящее время, из известных нам реально действующих компьютерных программ по оптимизации движений человека на ПК являются программные разработки следующих авторов: А.В. Зинковский [8-10] - использован метод последовательных приближений и оптимизация на основе принципа максимума Понтрягина; В.И. Загrevский [4] - использован метод локально-глобальных вариаций в пространстве управлений; В.И. Загrevский, Д.А. Лавшук, О.И. Загrevский [5] - использован метод последовательных приближений и оптимизация на основе принципа максимума Понтрягина. Последний из методов реализован на уровне движения материальной точки и не может быть использован для синтеза движений многозвенных биомеханических систем.

Методологическая основа выполненного исследования базируется на концептуальных основах решения прямой и обратной задачи динамики в движениях биомеханических систем, дифференцированной роли фазового состава двигательных действий в реализации целевой функции упражнения и формализации целенаправленных движений человека.

В теоретической механике [1] рассматриваются так называемые прямые и обратные задачи динамики. В прямых задачах по заданному движению и массе движущегося объекта определяется равнодействующая сил, приложенных к рассматриваемому объекту движения. В биомеханике физических упражнений заданным движением является траектория биомеханической системы при выполнении спортивного упражнения, отражающая координаты маркерных точек (суставы и, при необходимости, другие антропометрические точки тела) в дискретные моменты времени. В биомеханических исследованиях траекторию звеньев тела спортсмена получают на основе промера упражнения, получаемого по материалам оптической регистрации реально выполняемых двигательных действий, в частности, видеосъемки спортивного упражнения. Определив по промеру упражнения обобщенные координаты (углы наклона звеньев тела спортсмена к оси Ox декартовой системы координат), обобщенные скорости (угловое ускорение звеньев) и обобщенные ускорения (угловое ускорение звеньев) вычисляют в дальнейшем динамические характеристики исследуемого движения и определяют динамическую структуру упражнения. Важнейшим технологическим моментом здесь является операция дифференцирования уравнений движения. Особенностью этого этапа решения прямой задачи динамики является то обстоятельство, что уравнения движения биомеханической системы заданы не в явном виде, а представлены массивом обобщенных координат, которые дифференцируют, используя численные методы. Таким образом, при решении *прямой задачи* биомеханики, траектория моделируемой биосистемы является исходной биомеханической информацией на основе которой, используя вычислительные алгоритмы расчетных моделей анализа движений, определяют численные значения различных кинематических и динамических характеристик упражнения.

Численные значения обобщенных координат моделируемой биосистемы, их первые и вторые производные по времени, позволяют в дальнейшем, используя расчетные модели анализа движений биомеханических систем [7], получить кинематическую и динамическую структуру исследуемого упражнения по отдельным группам биомеханических характеристик. В итоге, полученные данные позволяют решить общую задачу биомеханики: сконструировать такую технику упражнения, которая бы обеспечивала максимальные значения сил, оказывающих положительное влияние на достижение цели движения, и максимально минимизировала силы, оказывающие отрицательное влияние на эффективное решение двигательных задач упражнения.

Обратная задача динамики в биомеханике физических упражнений противоположна прямой задаче. При решении обратной задачи требуется определить движение по заданным силам и массе движущегося объекта. В курсе теоретической механики [1] указывается на то, что при решении обратной задачи динамики для определения закона движения необходимо проинтегрировать систему дифференциальных уравнений движения, соответствующих избранной системе отсчета. В биомеханических исследованиях, связанных с синтезом движений человека интегрирование системы

дифференциальных уравнений, описывающих движение спортсмена, позволяет получить не закон движения в формализованном виде, а массив обобщенных координат биомеханической системы, отражающий в количественных данных траекторию звеньев моделируемой биосистемы. Решение обратных задач, связанное с интегрированием системы дифференциальных уравнений, представляет зачастую значительные трудности и не всегда может быть выполнено в квадратурах. В этих случаях исходную систему уравнений приходится решать приближенными методами с использованием средств вычислительной техники.

Движения человека, как самоуправляемой системы, можно описать системой дифференциальных уравнений и, следовательно, применить к ним методы математического аппарата, что позволит корректно поставить и выяснить вопрос об особенностях организации двигательных действий человека в условиях изменения внешней среды. Здесь под изменением внешней среды понимается возможность вариаций начальных, текущих и конечных условий движения, налагаемых на обобщенные координаты биосистемы и их первые и вторые производные по времени. По существу, в данном случае формулируются определенные условия на начальное, промежуточное и конечное кинематическое состояние биомеханической системы. Их вариации позволяют получить разнообразные формы двигательных действий как из числа реально выполняемых, так и из семейства прогнозируемых вариантов выполнения [5]. Сравнительная характеристика различных синтезированных траекторий биомеханической системы выполняется по оценке критерия качества двигательного действия. Критерий качества техники спортивного упражнения задается в виде минимизируемого функционала и формализуется в форме любой из биомеханических характеристик упражнения адекватно описывающей цель движения или решение двигательной задачи в отдельных фазах упражнения.

Здесь необходимо отметить, что при сравнительной простоте прямых задач решение обратных задач связано с большими трудностями механико-математического характера и для многосвязных биомеханических систем оно невозможно без использования средств компьютерной техники. И, так как движение биомеханической системы описывается *системой нелинейных дифференциальных уравнений второго порядка, представленных в форме уравнений Лагранжа второго рода* [6, 7], то их интегрирование выполняется с использованием численных методов. В наших исследованиях применялся численный метод интегрирования – метод Рунге_Кутта четвертого порядка точности. Шаг интегрирования составлял 0,001с и обеспечивал высокую точность вычислений.

Количество уравнений, описывающих движение неразветвленной биомеханической модели опорно-двигательного аппарата тела человека, равняется количеству звеньев тела спортсмена, принимающих участие в сгибательно-разгибательных действиях в суставах и на единицу меньше числа суставов, в которых осуществляются управляющие движения. Эта закономерность распространяется на все неразветвленные модели опорно-двигательного аппарата тела человека и алгоритм конструирования уравнений движения, подчиняясь выявленной методологической особенности синтеза движений биомеханических систем, всегда формирует такую структуру уравнений движения, которая является функцией заданного количества звеньев модели.

Начальные условия движения биомеханической системы определяют положение звеньев тела спортсмена (обобщенные координаты) и их угловые скорости (обобщенные скорости) в некоторый фиксированный момент времени. Часто эти условия задаются для начального момента времени $t=0$ и определяются условиями задачи синтеза (начинается ли движение из стойки на руках или из положения виса, виса согнувшись, из состояния покоя или звенья тела спортсмена имеют начальную скорость и т.п.).

Кинематический уровень задания программного управления [7] формирует управляющие воздействия на всей траектории биомеханической системы в форме сгибательно-разгибательных движений в суставах спортсмена, задаваемых в виде функций времени в табличном виде или в виде аналитических зависимостей.

Синтез оптимальной техники спортивных упражнений в вычислительном эксперименте на ПК требует введения в компьютерную программу программного модуля «Funcional» (функционал), формализующего критерий качества выполнения упражнения. В программной реализации на ПК словесно-содержательное описание цели движения трансформируется в вычислительные алгоритмы минимизации функционала, определяющего качество исследуемого процессе (техника упражнения). Выяснено, что в качестве функционала можно использовать любую из биомеханических характеристик упражнения адекватно отражающую цель движения или решаемую двигательную задачу.

Выводы. Эффективное использование метода математического моделирования движений биомеханических систем предполагает предварительную разработку основных аспектов математического, программного, информационного, технического и других видов обеспечения вычислительного эксперимента на ПК. Реальная ценность конструктивных математических моделей синтеза движений человека заключается в их практическом приложении, реализованном на уровне разработанных для данных моделей компьютерных программ, позволяющих получить расчетные данные синтеза движений человека на ПК. Несомненно, что внедрение метода имитационного моделирования движений человека на ПК в практику технической подготовки спортсменов позволит существенно улучшить эффективность учебно-тренировочного процесса и значительно повысить уровень спортивных достижений. Однако практическая реализация предлагаемого подхода сдерживается отсутствием методологической базы имитационного моделирования движений человека в вычислительном эксперименте на ПК. Разработка программно-технического комплекса имитационного моделирования движений человека на ПК является первоочередной задачей развития теоретических основ синтеза движений, как метода биомеханики, и ее практическая реализация позволит перейти от констатации параметров биомеханических характеристик в реально выполняемых спортивных упражнениях к прогнозу и построению движений с заданными модельными параметрами кинематических и динамических характеристик.

Литература:

1. Бать, М.И. Теоретическая механика в примерах и задачах: учеб. пособие для студентов вузов, т. II (динамика) / М.И. Бать, Г.И. Джанелидзе, А.С. Кельзон; под ред. Г.Ю. Джанелидзе и Д.Р. Меркина. – М.: Наука, 1972. – 624 с.
2. Донской, Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники / Д.Д. Донской. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 288 с.
3. Донской, Д.Д. Биомеханика: учеб. для ин-тов физ. культуры / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.
4. Загrevский, В.И. Программирование обучающей деятельности спортсменов на основе имитационного моделирования движений человека на ЭВМ: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04; 01.02.08 / В.И. Загrevский; Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры. – Москва, 1994. – 48 с.
5. Загrevский, В.И. Построение оптимальной техники спортивных упражнений в вычислительном эксперименте на ПЭВМ: монография / В.И. Загrevский, Д.А. Лавшук, О.И. Загrevский. – Могилев: МГУ им. А.А.Кулешова, 2000. – 190 с.
6. Загrevский, В.И. Биомеханика физических упражнений: учеб. пособие / В.И. Загrevский. – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2003. – 140 с.
7. Загrevский, В.И. Биомеханика физических упражнений: учеб. пособие / В.И. Загrevский, О.И. Загrevский. – Томск: ТМЛ-Пресс, 2007. – 274 с.
8. Зинковский, А.В. Динамическая модель техники спортивных упражнений. / А.В. Зинковский, А.М. Кулаков, С.И. Новаченко, В.А. Павлов // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 2. – С. 59–62.
9. Зинковский, А.В. О методике оценки мышечных усилий при биомеханическом анализе спортивной техники / А.В. Зинковский // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 9. – С. 66–69.
10. Зинковский, А.В. Проблема оптимального построения техники спортивных упражнений в спорте / А.В. Зинковский, И.А. Трофимова, В.А. Чистяков // Вопросы физического воспитания студентов. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1983. – С. 101–110.

АРХИТЕКТОНИКА ПРОГРАММНОЙ СИСТЕМЫ СИНТЕЗА ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ВЫЧИСЛИТЕЛЬНОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ

В.И. Загrevский, доктор педагогических наук, профессор
Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова, г. Могилев, Беларусь

Современный уровень исследования техники спортивных упражнений предполагает изучение структуры двигательных действий спортсмена по двум направлениям:

- Биомеханический анализ техники спортивных упражнений по материалам оптической регистрации движений или инструментальных методов исследования.
- Синтез движений на основе имитационного моделирования движений человека на персональном компьютере (ПК).

Цель исследования – разработать архитектуру программной системы синтеза техники спортивных упражнений в вычислительном эксперименте на ПК.

Предметная область исследования – педагогические аспекты формирования представления занимающихся о рациональной технике спортивных упражнений.

Результаты исследования. Реализация цели исследования заключалась в построении программной системы эвристического поиска рациональной техники спортивных упражнений на ПК. Основное содержание компьютерного обеспечения вычислительных процессов программы «СИНТЕЗ» заключено в двух блоках: меню опций моделирования и подменю настройки параметров модели (рис.1).

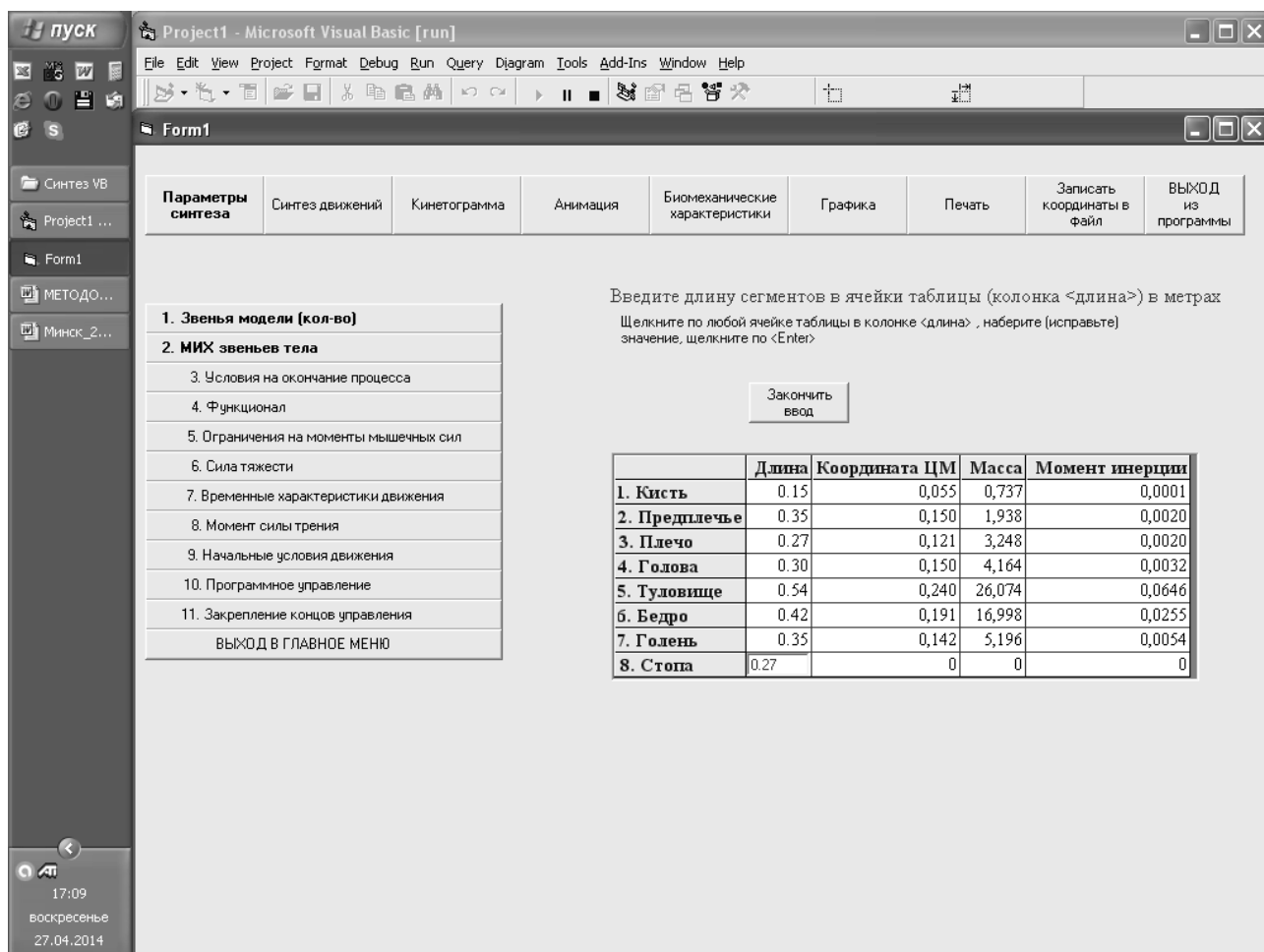


Рисунок 1. Меню опций моделирования и подменю настройки параметров модели.

Имитационное моделирование движений человека на ПК позволяет конструировать разнообразные формы движений, включая и подкласс спортивных упражнений [2]. Отличительная особенность компьютерного синтеза движений человека заключается в возможности воспроизведения техники исследуемого упражнения с заданными параметрами биомеханических характеристик не только в конечный момент времени, но и в отдельных фазах упражнения [3-6]. Трансформация движений достигается варьированием программного управления задаваемого пользователем на всей траектории биомеханической системы.

При выводе главного меню на экран монитора автоматически инициализируется первая оконная кнопка «Параметры синтеза», выделяемая на экране полужирным текстом. В соответствии с приведенным рисунком кнопки меню имеют следующие названия:

1. Параметры синтеза.
2. Синтез движений.
3. Кинетограмма.
4. Анимация.
5. Биомеханические характеристики.
6. Графика.

7. Печать.
8. Записать координаты в файл
9. Выход из программы.

Название оконных кнопок соответствуют их функциональным назначениям. Переход от одной функциональной оконной кнопки главного меню к другой функциональной оконной кнопке осуществляется нажатием на клавиши со стрелками «→» - вправо и «←» - влево или наведением стрелки мышки на соответствующую кнопку. Инициализированная оконная кнопка высвечивается на экране полужирным начертанием текста. При нажатии на клавишу «Enter» или на левую кнопку мыши инициализированная оконная кнопка передает управление на соответствующие данной оконной кнопке функциональные процедуры.

Оконная кнопка «Параметры синтеза» предназначена для задания необходимых биомеханических условий синтеза движения. При инициализированной оконной кнопке «Параметры синтеза» нажатие на клавишу клавиатуры «Enter» выводит на экран монитора ниспадающее подменю (рис. 1), включающее все необходимые параметры задания условий движения биомеханической системы. Они включают 11 условий задачи с соответствующими параметрами настройки моделируемой биосистемы:

1. Звенья модели (кол-во).
2. МИХ звеньев тела.
3. Условия на окончание процесса.
4. Функционал.
5. Ограничения на моменты мышечных сил.
6. Сила тяжести
7. Временные характеристики движения.
8. Момент силы трения.
9. Начальные условия движения.
10. Программное управление
11. Закрепление концов управления.

Первоначальная установка на отдельные подсистемы программы происходит автоматически в режиме последовательного продвижения (от 1 до 11) по всем параметрам установки задачных условий движения биомеханической системы. Текст инициализированного параметра изменения задачи высвечивается полужирным начертанием текста, а для начала функционирования выделенного блока программы необходимо нажать на клавишу клавиатуры «Enter», как и в основных окошках меню, или щелкнуть по нему левой кнопкой мышки. Необходимые далее для ввода исходных данных требуемые операции высвечиваются в правой части экрана.

Так как компьютер выступает не только в роли высокоскоростного вычислителя, но и в качестве конструктора модели, то уравнения движения строятся в автоматизированном режиме вычислительных операций в зависимости от заданного количества звеньев модели и не требуют вмешательства пользователя.

Учет индивидуальных антропометрических особенностей исполнителя осуществляется вводом длины сегментов модели. Ввод длины сегментов модели осуществляется в режиме редактирования с использованием левой кнопки мыши для инициализации редактируемого элемента таблицы, располагающегося на пересечении редактируемой строки и колонки «Длина» таблицы (рис. 1). Масс-инерционных характеристик (МИХ) сегментов тела спортсмена вычисляются по уравнениям множественной регрессии [7]. Здесь же осуществляется сборка модели по звеньям, формируемым из сегментов модели, указанных пользователем (рис. 2).

В нижней части экрана, в ходе формирования звеньев модели, высвечиваются сведения о численных значениях МИХ сформированных звеньев (таблица МИХ звеньев модели, рис. 2), включающих параметры 4-х характеристик: длину звена, координату центра масс (ЦМ) звена, массу звена и центральный момент инерции звена. В дальнейшем параметры этих четырех характеристик используются программной системой для формирования динамических характеристик звеньев модели, входящих в уравнения движения биомеханической системы.

Вводимые далее параметры настройки модели не требуют особой расшифровки, однако на вводе программного управления, следует остановиться отдельно.

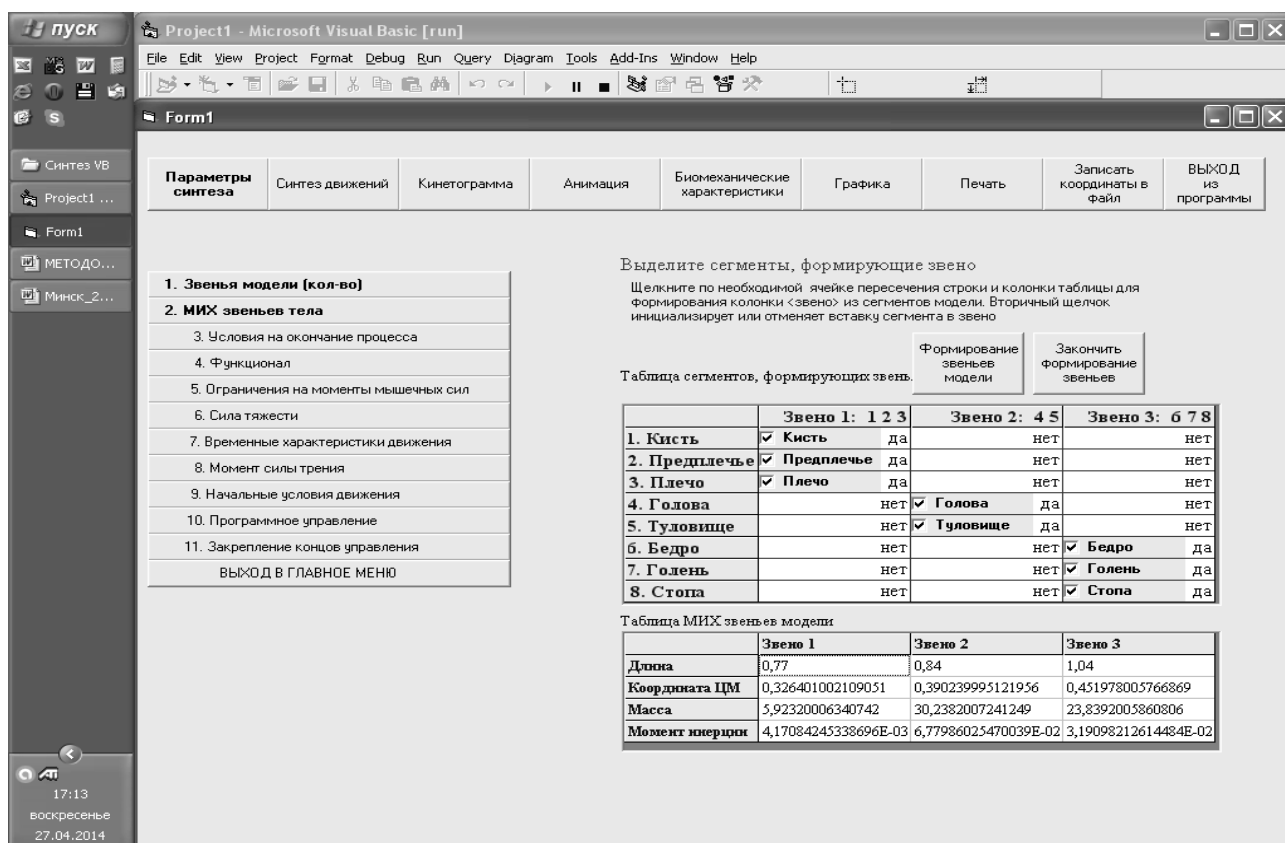


Рисунок 2. Формирование звеньев моделируемой биосистемы из заданных сегментов.

Программное управление задается пользователем на кинематическом уровне и представляет собой численное значение суставного угла в дискретные моменты времени. Дискретизация модели осуществляется заданием шага интегрирования в пункте 7 настройки параметров модели (временные характеристики движения). При расположении звеньев модели на одной прямой разница обобщенных координат i -го и $i-1$ -го звена, для i -го сустава равна нулю и это значение (0) задается в качестве программного управления для i -го сустава в данный момент времени. Если выполняется сгибание в суставе (уменьшение суставного угла) к определенному моменту времени, допустим, на 30^0 , то это значение и задается в качестве программного управления для рассматриваемого момента времени. Разгибательное движение от выпрямленного положения тела оценивается минусовым значением изменения угла в суставе. Таким образом, программное управление формируется отдельно для каждого сустава в виде таблицы чисел для заданных моментов времени. В дальнейшем, заданный массив программного управления подвергается сплайновой интерполяции, просчитывается его первая и вторая производные по времени в узлах интерполяции сплайна, и вводится в математическую модель движения биосистемы для формирования изменяемой конфигурации тела спортсмена (управляющие движения в суставах) или поддержания неизменной позы (динамическая осанка) в определенных фазах движения [5].

Формировать программное управление можно и в аналитической форме [1, 8]. В то же время проведенные экспериментальные исследования показали целесообразность задания управляющих функций в виде таблицы чисел, что способствует более содержательному пониманию динамики изменения конфигурации биосистемы в процессе движения и построению более рациональных, с точки зрения пользователя, вариантов техники упражнения.

Выводы. Рассмотренная архитектура функционирования компьютерной программы явилась методологической основой разработанной программной системы «Синтез», реализованной на объектно-ориентированном языке программирования Visual Basic 6.0, так как в своей содержательной и нормативной части она удовлетворяет основным требованиям программно-информационного обеспечения задачи имитационного моделирования движений человека в вычислительном эксперименте на ПК. Программа прошла тестирование, экспертную оценку, проверку и используется в учебном процессе на факультете физического воспитания Могилевского государственного университета им. А.А. Кулешова на занятиях со студентами по дисциплине «Биомеханика физических упражнений».

Литература:

1. Дьяконов, В. П. Справочник по алгоритмам и программам на языке бейсик для персональных ЭВМ: Справочник / В.П. Дьяконов. – М.: Наука. Гл. ред. физ.-мат. лит., 1987. – 240 с.
2. Загrevский, В. И. Построение оптимальной техники спортивных упражнений в вычислительном эксперименте на ПЭВМ: монография / В.И. Загrevский, Д.А. Лавшук, О.И. Загrevский. – Могилев: МГУ им. А.А.Кулешова, 2000. – 190 с.
3. Загrevский, В.И. Компьютерный синтез движений биомеханических систем по зрительному представлению обучаемого о пространственной структуре спортивного упражнения / В.И. Загrevский, В.О. Загrevский, О.И. Загrevский // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 350. – С. 169–174.
4. Загrevский, В. И. Влияние управляющих движений в суставах спортсмена на технику гимнастического упражнения «перелет Ткачева» на перекладине / В.И. Загrevский, В. Г. Шилько, В.О. Загrevский, И.Л. Лукашкова // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2012. – № 361. – С. 135–139.
5. Загrevский, О. И. Формирование двигательных действий гимнастов на основе создания представления о рабочих позах в основных опорных точках упражнения / О. И. Загrevский, В.И. Загrevский // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2013. – № 369. – С. 147–150.
6. Загrevский, В. И. Метод компьютерной визуализации техники спортивных упражнений / В.И. Загrevский, О.И. Загrevский // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2014. – № 381. – С. 220–225.
7. Зациорский, В. М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов. – М.: ФиС, 1981. – 143 с.
8. Visual Basic 6.0: Пер с нгл. – СПб.: БХВ-Петербург, 2003. – 992 с.

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.Н. Зайченко, кандидат педагогических наук, профессор,
Ю.В. Науменко, доктор педагогических наук, профессор

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград, Россия

Мировой и отечественный опыт свидетельствует о возрастании числа детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). К основным причинам данного явления относятся дестабилизация общества, отдельных семей, психическая, познавательная депривация, недостаточность удовлетворения сенсорных и эмоциональных контактов, потребностей, патологические факторы.

Возрастание доли детей с ОВЗ обусловлено рядом причин, к которым относят социальный, экологический, экономический факторы и невысокий уровень медицины. Социализация детей с ОВЗ проходила в основном в специализированных интернатах, изолированных от социума или надомного обучения.

Закон об образовании в Российской Федерации, принятый 21 декабря 2012 года, гарантирует получение образования обучающимися с ОВЗ совместно с нормативно-развивающимися сверстниками (п.4.статья 79).

В связи с усилением интеграционных процессов в образовании (инклюзивное образование) и со значением, которое придается развитию социальной компетенции у людей независимо от тяжести и характера имеющихся отклонений в развитии, возникает риск появления состояния социально-педагогической дезадаптированности.

Как показывает практика, наличие специальной образовательной программы (по Закону об образовании - адаптированная образовательная программа), включающей компонент социальной адаптации детей с ОВЗ к условиям массового школьного обучения, является необходимым условием вхождения детей с ОВЗ в социум.

Результаты исследований (М.М. Айшервурд, Л.Г. Камсюк, В.С. Полунин) свидетельствуют о негативном или враждебном отношении здоровых людей к людям с отклонениями в состоянии здоровья. Решить проблему социальной изоляции а, следовательно, и проблему социальной адаптации детей с ОВЗ возможно через интеграцию их обучения с нормативно-развивающимися сверстниками.

В работах отечественных специалистов по физической культуре рекомендовались средства физической культуры как кратковременное мероприятие, дополняющее физиотерапевтические и медикаментозные назначения (П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак), обходя механизмы социальной адаптации детей.

Переориентация системы образования на интеграцию детей с ОВЗ в процесс обучения в общеобразовательной школе вызывает необходимость обращения к решению проблемы

социализации таких детей, так как переход из дошкольного социума в школьный, интенсивные учебные программы, адаптация к новому характеру взаимоотношений не всегда способствуют безболезненному проживанию в новых социальных условиях.

Многоаспектный субъект социализации и личность находятся в состоянии глубокого противоречия, т.к. личность не просто входит в систему социальных связей и адаптируется в обществе, но и в той или иной мере противоречит ему, сопротивляется жизненным обстоятельствам. Личность постоянно пребывает в острой ситуации выбора между идентификацией с социальными воздействиями и обособлением или даже борьбой с каким-то из них. На микросоциальном уровне в качестве субъекта и объекта социализации выступают традиционные участники педагогического процесса педагог и ученик. Педагог предстает как бы в двух аспектах: он воспринимается ребенком как представитель конкретной среды определенного образа жизни и эту особенность своих проявлений он не контролирует и как воспитатель, включающийся в социализирующие каналы воспитания. В этой ситуации решающую роль играет его непосредственное личностное отношение с ребенком. К сожалению не все педагоги обладают достаточной компетентностью в социализации детей с ОВЗ в общую массовую школу.

Вместе с тем детям с ОВЗ важно получить признание своих сил, подтверждение своей способности к социальному взаимодействию, а это требует определенных методологических обоснований и методик, определяющих развитие умений у педагогов, осуществляющих образовательный процесс.

Разработкой общетеоретических положений роли социальной среды в формировании личности занимались философы, социологи, психологи В.Г. Афанасьев, Л.П. Буева, В.Г. Спиркин и др.); социологов И.С. Кона, В.Т. Лисовский, А.Г. Харчева, Г.И. Царегородцева, В.Я. Ядова, (Б.Г. Ананьева, В.В. Давыдов, А.В. Мудрик, А.В. Петровский, Д.И. Фельдштейн и педагоги (Б.Т. Лихачев, Г.Н. Филонов, Е.Н. Шиянов и др).

В теории и практике физической культуры наметилась тенденция использования средств физической культуры для развития тех или иных личностных качеств ребенка, развития его эмоционально-волевой сферы. Об этом свидетельствуют научные исследования ряда ученых (А.Ц. Пуни, Т.Г. Джемгарова, А.П. Нечаева, В.А. Гавриленко, Н.Л. Данилина, Н.А. Фомина и др.).

В ряде исследований (О. Иванова, Л.И. Ракитина, С.И. Филимонова, В.А. Кручин и др.) выявлена роль физических упражнений в работе с детьми с ОВЗ (функциональная подготовка организма к занятиям физической культурой, развитие подвижности суставов, координация движений, чувство ритма и т.д.).

Исследователи О.П. Гаврилушкина, У. Глассер, С.Д. Забрамная и другие отмечают тот факт, что дети с ОВЗ испытывают сложности проникновения в смысл человеческих отношений, познания социальной действительности. Кроме того, у них медленнее формируются нравственные критерии регуляции своих действий, затрудняются взаимодействия с практически здоровыми детьми, а также практически отсутствует сотрудничество при выполнении совместных заданий.

Наметившаяся тенденция социальной адаптации детей с ОВЗ в основном рассматривается в школах в практической деятельности и реже поднимается вопрос о необходимости разработки определенной системы и методик, способствующих развитию социальной адаптации детей к условиям школьной деятельности.

Отсутствуют механизмы социально-педагогической поддержки детей с ОВЗ в процессе занятий физической культурой по формированию их готовности включиться в учебный процесс школы. Как показывает анализ ряда работ, авторы в основном обращают внимание на коррекцию и нормализацию психического развития детей с патологией нервной системы (М.В. Власова, А.Л. Лебединская, А.Е. Личко, В.Ф. Матвеева, Н.И. Фелинская и др.); формирование готовности детей к школе (Л.А. Венгер, А.Л. Венгер); на разработку комплекса физических упражнений, способствующих развитию физиологических систем организма и их физических кондиций (А.Г. Егорова, А.П. Матвеева, В.А. Попов, В.Н. Шаулин и др.)

В контексте выше сказанного проблема исследования социально-педагогической адаптации детей с ОВЗ к школьной жизни средствами физической культуры и определению механизмов социально-педагогической поддержки является очень значимой актуальной.

В плане научно-исследовательской работы преподавателей кафедры и студентов на предстоящее пятилетие наметились направления решения данной проблемы. Объектом нашего исследования будет процесс социальной адаптации детей с ОВЗ к условиям массового школьного образования. Предметом исследования — средства, методы, педагогические условия адаптивной физической культуры для решения проблемы социальной адаптации детей с ОВЗ к условиям

массового школьного образования. В ходе исследования будут определены сущность и структура социально-педагогической адаптации детей с ОВЗ к условиям массового школьного образования, будет выявлена совокупность средств, методов и форм физической культуры для решения проблемы социальной адаптации детей с ОВЗ к условиям массового школьного образования. Для учителей физической культуры будет спроектирована модель социально-педагогической адаптации детей с ОВЗ и научно-методическое сопровождение социальной адаптации детей с ОВЗ средствами физической культуры. Мы предполагаем, что социально-педагогическая адаптация детей с ОВЗ средствами физической культуры будет проходить успешнее, если будут созданы следующие условия: актуализация субъектного опыта детей с ОВЗ, расширение их субъектных функций в образовательном процессе массовой школе, проблематизация личных норм деятельности и поведения в сотрудничестве с одноклассниками.

Кроме того, будет обеспечено повышение профессионально-педагогической компетентности преподавателей, осуществляющих процесс физической культуры с целью максимальной социально-педагогической адаптации детей с ОВЗ, а также определено продуктивное взаимодействие субъектов процесса обучения и рефлексивное управление поведением и общением детей с ОВЗ и их сверстников;

Разработанная технология обеспечения социально-педагогической адаптации детей с ОВЗ совокупностью средств, методов и форм физической культуры к условиям массового школьного образования будет способствовать наиболее эффективному включению детей с ОВЗ в процесс обучения в школе.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЮНОГО ДЗЮДОИСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Р.М.Закиров, кандидат педагогических, доцент,

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия,

В.П.Глигор, старший тренер Паралимпийской сборной России по дзюдо,

Всероссийское общество слепых, г.Москва, Россия

Основная цель Концепции развития дзюдо - создание гражданам России необходимых условий для развития их физической и духовной культуры посредством занятий дзюдо, качественной профессиональной подготовки, интересного физически активного отдыха и эффективного медико-реабилитационного сервиса. В зависимости от степени нарушения ограничений возможностей здоровья тренеры используют разные способы восприятия учебно-тренировочного материала. Воспитание юного дзюдоиста с ограниченными возможностями здоровья проводится совместными усилиями (рис.1):

- 1) родителей;
- 2) воспитателей детских садов, учителей школ, преподавателей вузов и других учебных заведений;
- 3) тренеров-преподавателей – на занятиях адаптивным дзюдо;
- 4) реабилитологов – для контроля за состоянием спортсменов с ограниченными возможностями здоровья в учебно-тренировочный период [1].

Одним из основных направлений деятельности по развитию дзюдо в России является «Развитие массового дзюдо и его использование в физкультурно-оздоровительной работе», где обоснована необходимость разработки и реализации программы адаптивного дзюдо для лиц с поражением слуха, зрения и опорно-двигательного аппарата.

Отличительную особенность реабилитационных воздействий юных дзюдоистов составляет активное использование дополнительных технических приспособлений и тренажерных методов.

Таким образом, в работе с данными категориями юных дзюдоистов могут использоваться все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебно-тренировочного материала, есть некоторые различия в приемах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребенка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться сохранными анализаторами [4].

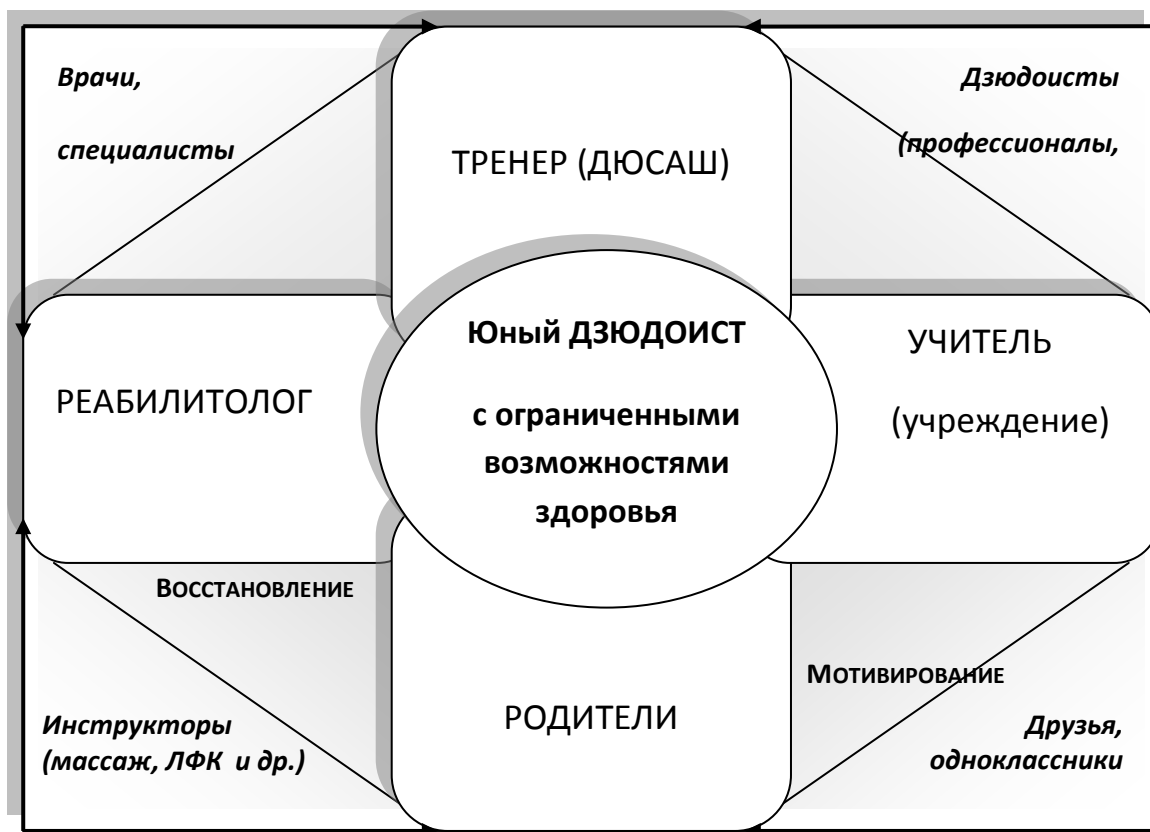


Рис. 1 – Взаимодействие заинтересованных сторон в процессе обучения дзюдо юных спортсменов с ограниченными возможностями здоровья

1. Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности юных дзюдоистов. Чтобы совершенствовать у юных дзюдоистов с ограниченными возможностями здоровья определенные умения, необходимо многократное повторение изучаемых движений. Учитывая трудности восприятия материала, юный дзюдоист с ограниченными возможностями здоровья нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе учебно-тренировочных заданий, которые вызывают у юных спортсменов доверие, ощущение безопасности, комфортности и надежной страховки.

Опыт работы позволяет выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение технико-тактических подготовительных действий по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегченных условиях;
- выполнение движения в усложненных условиях (например, использование дополнительных отягощений, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- варьирование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.);
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, тактильные и др.);
- использование имитационных упражнений;
- подражательные упражнения;
- подбор в паре дзюдоистов с разными видами нарушений;
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают юному дзюдоисту уверенность при выполнении технико-тактических подготовительных действий;
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями;
- изменение в процессе выполнения технико-тактических подготовительных действий таких характеристик, как темп, ритм, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т.д.;
- изменение исходных положений для выполнения технико-тактических

подготовительных действий (например, начало схватки с взятия захвата в положение на обоих коленях или в стойке на одном колене);

- изменение внешних условий выполнения учебно-тренировочных заданий;

- варьирование состояния юных дзюдоистов при выполнении технико-тактических подготовительных действий: в условиях контроля (самоконтроль, взаимоконтроль и т.д.); в соревновательных условиях (внутри группы, районные, городские и т.д.); использование разученных двигательных умений в повседневной жизни [2];

- изменение эмоционального состояния (эстафеты, подвижные игры, выполнение с речитативами, музыкальным сопровождением и пр.).

2. Метод слова: беседа, описание, объяснение, инструктирование, замечание, исправление ошибок, указания, команды, устное оценивание и пр. Метод дистанционного управления также относится к методу слова, он предполагает управление действиями спортсмена на расстоянии посредством устных команд как подготовительном этапе общего назначения («поверни направо», «поверни налево», «иди вперед», «три шага вперед, вправо, влево» и т.д.), в последующем специализированных терминов дзюдо («мате», «хаджиме», «иппон», «куми-ката» и др.).

3. Метод упражнения по применению знаний, построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств (зрение, слух, осязание, обоняние, мышечная память). Этот метод направляет внимание юного дзюдоиста на ощущение (мышечно-двигательное чувство), возникающее в мышцах, суставах при выполнении двигательных действий, и позволяет совершить перенос усвоенных знаний в практическую деятельность.

4. Метод наглядности является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями. Рассмотрение предметов (спортивного инвентаря) вначале предлагается по частям, ставится задача определения его формы, поверхности, качества, цвета, а затем предпринимается попытка целостного восприятия предмета или действия.

Требования к средствам наглядной информации: большие размеры предметов, насыщенность и контрастность цветов. При изготовлении наглядных пособий используются преимущественно красный, желтый, зеленый, оранжевый цвета. Чтобы сформировать у юных дзюдоистов с ограниченными возможностями здоровья полноценное восприятие учебно-тренировочного материала, необходимо использовать демонстрацию двигательных действий и спортивного инвентаря. Наглядность обязательно должна сопровождаться словесным описанием и тактильным знакомством, что поможет избежать искаженного представления о предмете, а также позволит активизировать мыслительную деятельность занимающихся.

5. Метод стимулирования двигательной активности необходим для как можно частого поощрения юных дзюдоистов с ограниченными возможностями здоровья, давая им почувствовать радость движений, успеха; по возможности создавая условия, помогая избавиться от комплекса неполноценности, от чувства страха, неуверенности в своих силах.

Если тренер хочет добиться от своего ученика высоких результатов в адаптивном дзюдо, то, прежде всего внутреннее и внешнее окружение юного дзюдоиста должно стать его верным союзником. Практика показывает, что положительное отношение родителей и близких друзей к занятиям адаптивным дзюдо дает хорошие результаты и, наоборот, - отрицательное отношение уменьшает возможности роста спортивных результатов спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

Помощь родителей в достижении желаемого результата юному дзюдоисту с нарушением слуха:

- участие родителей в отработке *специальной системы жестов* поможет юному дзюдоисту не только в учебно-тренировочном процессе, но и в соревновательной практике;

- использование *дополнительных ориентиров* (практические, наглядные, словесные и звуковые), включая различные сенсорные системы, прибавит юному дзюдоисту уверенности, как на занятиях, так и в реальных условиях социума;

- оценивание процесса тренировок и соревнований, поощрение, некоторых ситуаций и заданий, *совместное с ребенком проговаривание в слух* – даст хороший стимулирующий эффект;

- хорошо освоенные и безопасные приемы дзюдо на занятиях с открытыми глазами, затем с закрытыми, необходимо в домашних условиях *повторять со страховкой, поддержкой, помощью*.

Помощь родителей в достижении желаемого результата юному дзюдоисту с нарушением зрения:

– объяснения, сопроводительные пояснения, лаконичные комментарии и замечания родителей при выполнении домашних упражнений помогут юному дзюдоисту быстрее сориентироваться в различных ситуациях, предполагая *управление действиями юного дзюдоиста на расстоянии*;

– стимулирование родителями *многократного повторения отдельных элементов* техники дзюдо, с опорой при этом на зрительные, слуховые, осязательные и мышечно-двигательные ощущения формирует у юного дзюдоиста *доверие и ощущение надежной страховки*;

– заслуженные поощрения родителей юного дзюдоиста дают ему возможность почувствовать радость движений, создают *условия успеха*, помогают избавиться от чувства страха пространства;

– использование родителями при общении с ребенком *нетрадиционного спортивного инвентаря* (например, мячи, борцовские пояса и др.) с эффектом озвучивания, ароматизирования, фиксирования, температурных изменений и др. создают юному дзюдоисту *ощущение безопасности и комфортности*.

Помощь родителей в достижении желаемого результата юному дзюдоисту с нарушениями опорно-двигательного аппарата[3]:

– формирование родителями умений и навыков у юного дзюдоиста *прислушиваться к ощущениям, сопровождающим вызванные движения*, проявляет в нем чувствительность, опережая прогресс в двигательной сфере;

– четкое соблюдение и рациональное *дозирование нагрузки* в домашних условиях, не допустит переутомления юного дзюдоиста, и сформирует психофизическую основу для формирования двигательных способностей;

– использование вызванной *локомоторной активности*, переводя ее во вспомогательный, потенцирующий характер, даст возможность юному дзюдоисту, помимо технических заданий разрабатывать стратегию проведения схватки;

– учитывая индивидуальные особенности юных дзюдоистов, родители обеспечивают совместно с тренером и врачом-реабилитологом *профилактику травматизма и страховку*.

Методы и методические приемы, применяемые тренерами-преподавателями и родителями в процессе обучения, коррекции и развития юных дзюдоистов с ограниченными возможностями здоровья по средствам адаптивного дзюдо способствуют освоению технико-тактических подготовительных действий в адаптивном дзюдо, интенсификации тренировочного процесса, коррекции двигательных нарушений, осмыслению двигательной и речевой информации, активизации интеллектуальной деятельности юных дзюдоистов с ограниченными возможностями здоровья.

Литература:

1. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом): Методическое пособие / под ред. А.А.Потапчук – СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 2003.
2. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / под общ. ред. Ю.А.Шулика, Я.К.Коблева, В.М.Невзорова, Ю.М.Схалыхо. – Ростов н/д: Феникс, 2006. – 800 с.
3. Наборщикова, Ю.В. Особенности обучения двигательным действиям юных дзюдоистов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Специальность 032102 (022500) – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) : Методические рекомендации / под ред. Ю.В.Наборщиковой, Р.М.Закирова, – Пермь: Изд-во «ОТ и ДО». – 2009. – 54 с.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебник / под общей ред. проф. Л.В.Шапковой – М.: Советский спорт, 2007. – 608с.

МАССОВЫЙ СПОРТ КАК МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ В ЖИЗНИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

М.Ж. Зангиева, кандидат педагогических наук, старший преподаватель
Северо-Осетинский государственный педагогический институт, г. Владикавказ, Россия

Для успешного осуществления будущей профессиональной деятельности, одной из наиболее важных задач физического воспитания в нашей стране является повышение уровня физической

подготовленности молодого поколения, что позволит в дальнейшем выполнять важнейшие социальные функции.

За последние годы, мы наблюдаем устойчивую тенденцию повышения социальной значимости массового спорта. Это, прежде всего, проявляется в том, что значительно повышается роль государства в поддержке развития массового спорта. В Российской Федерации развитие массового спорта - это вопрос чрезвычайной важности и актуальности.

На сегодняшний день, несмотря на то, что массовому спорту официально дан высокий статус социальной значимости, он всё же еще не стал характерной чертой образа жизни молодого поколения, и при этом имеет существенные проблемы в области управления и развития [3, с.195].

Поэтому была принята федеральная целевая программа, основной целью которой является – вовлечение к 2015 году не менее 30% населения, регулярно занимающихся спортом и физкультурой. Эта Федеральная программа предполагает строительство большого количества современных спортивных залов, бассейнов, стадионов, футбольных полей, такую необходимую спортивную базу, которая будет отвечать требованиям в этой области.

Важно отметить, что соответствующее развитие физической культуры и спорта, развитие спортивной инфраструктуры, создание условий, которые смогут сориентировать молодое поколение на здоровый образ жизни, в том числе на занятия спортом и физической культурой – это вклад в повышение конкурентоспособности российского спорта.

С помощью массового спорта осуществляется физическое развитие и физическое воспитание молодого поколения.

Цель массового спорта - это предоставить возможность всем желающим заниматься физической культурой и спортом. Для этого к активным занятиям и к активному отдыху привлекаются все желающие [2, с.13]. Являясь составной частью физической культуры человека, а так же средством и методом физического воспитания, массовый спорт помогает в решении личностных и социальных задач.

Забота о здоровье учащейся молодёжи это приоритетное направление государственной политики, так как физическая культура и спорт играют важную роль в развитии общества, его физического и духовного здоровья.

Для решения таких задач необходимо сформировать сферы досуга, чтобы они стали привлекательными и доступными для современной молодежи, поднять престиж к ведению здорового образа жизни и занятий массовой физической культурой и спортом, тем самым давая широкие возможности для самореализации. Еще в школьные годы значительная часть молодежи приобщается к элементам массового спорта, а в некоторых видах спорта даже в дошкольном возрасте.

Массовый спорт – это целенаправленная и регулярная двигательная активность, которая направлена на сохранение здоровья, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности будущих специалистов. Как средство охраны и укрепления здоровья молодого поколения, массовый спорт сегодня является действенным средством профилактики заболеваний и борьбы с гиподинамией.

Для молодых людей массовый спорт дает возможность совершенствовать свои двигательные возможности и физические качества, укреплять здоровье, повышать функциональные возможности своего организма, повышать профессиональную и общую работоспособность, овладеть необходимыми навыками и умениями, полезно и приятно провести досуг, достигать физического совершенства, и тем самым продлевать долголетие.

Массовый спорт хорошо помогает в раскрытии талантов и своих способностей, помогает в самореализации, в решении жизненных задач и в развитии интересов, но при этом требует систематической работы над собой. Именно поэтому, массовый спорт наибольшее распространение имеет в студенческих коллективах.

В настоящее время массовый спорт - это общественное явление, которое развивается самостоятельно от спорта высших достижений, и соответственно имеют существенные различия в своих задачах и целях.

К целям массового спорта мы относим физическое воспитание и физическое развитие. Задачи в массовом спорте во многом созвучны задачам физической культуры [1, с.296]. К задачам массового спорта относятся:

- проведение самостоятельных и организованных занятий;
- участие в физкультурно - спортивных мероприятиях.

К массовым видам спорта можно отнести, такие виды спорта, которые могут быть общедоступными для всех желающих заниматься, причём любого возраста с целью поддержания своего здоровья и своей физической формы.

Хотелось бы остановиться на ещё одном очень важном предназначении массового спорта, таком как подготовка резервов для спорта высших достижений, так как он является основой спорта высших достижений. На крупных международных соревнованиях успешность выступления спортсменов – это показатель развития массового спорта в данной стране. Массовый спорт – это необходимое условие успешного развития современного российского общества в достижении национальных стратегических интересов.

В современных условиях возрастает значение массового спорта, который выполняет такие функции как:

- образовательные;
- воспитательные;
- развивающие;
- коммуникативные;
- патриотические;
- координирует и объединяет и социальные группы и индивидов.

Исходя из вышесказанного, мы делаем следующие выводы:

1. социальная значимость массового спорта проявляет себя как социально-ценные виды и результаты спортивной деятельности, направленные на развитие и укрепление человеческого потенциала и общества в целом;

2. развитие массового спорта неразрывно связано с человеческим и общественным развитием, помогает решить проблемы в области здравоохранения и демографического развития, а так же улучшить качество жизни населения страны [4, с.45].

Таким образом, государственная политика в области пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта является одним из важнейших факторов развития массового спорта. И на сегодняшний день есть достаточно примеров, позволяющих с оптимизмом смотреть на перспективы развития массового спорта в нашей стране.

Литература:

1. Виноградов П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.Л. Душин, В.И. Жолдак: Уч. пособие. — М.: Советский спорт, 1996. — С. 296-297.
2. Организация массовой физкультурно-оздоровительной работы в зарубежных странах: Метод, разработ. - М.: ГЦОЛИФК, 1985. - С. 11-17.
3. Справочник физкультурного работника/Под ред. И. Переверзина и А. Царика. - М.: Сов. спорт, 1991.-С. 194-212.
4. Массовая физическая культура в вузе: Уч. пособие / И. Г. Бердников, А.В. Маслеванный, В. И. Максимова и др. /Под ред. В. А. Маслякова. - М.: В, 2008. -С.45-48.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СООТВЕТСТВИИ С ФЕДЕРАЛЬНЫМ ЗАКОНОМ «ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Т.А. Зиновьева, заместитель директора ГБОУ ДОД «СДЮСШОР по боксу «Спартак», старший преподаватель, аспирант,

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

В процессе современных преобразований экономики и культуры, совершенствования социальных и политических отношений возрастает значение проблемы нравственного становления человека как высшей ценности общества. Наряду с общеобразовательной школой, которой принадлежит главенствующая роль во всестороннем воспитании учащихся, весьма важное значение в осуществлении указанных задач приобретают внешкольные учреждения, в том числе спортивные школы, которые относятся к системе дополнительного образования спортивной направленности.

Долгое время в общественном сознании укреплялся взгляд на учреждения дополнительного образования, как главным образом, на заведение, где ребенок время от времени проводит свой досуг.

Реформирование законодательства в области образования, связанное с принятием Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», влечет за

собой серьезные изменения в регулировании деятельности организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Впервые на законодательном уровне установлены особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта. Данные особенности затрагивают как вопросы непосредственно образовательного процесса, так и его обеспечения, а также существенным образом влияют на права и обязанности самих образовательных организаций, обучающихся.

Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта закрепляются в статье 84 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации». Данная статья устанавливает реализацию следующих программ в области физической культуры и спорта:

1) образовательные программы основного общего и среднего общего образования, интегрированные с дополнительными предпрофессиональными образовательными программами в области физической культуры и спорта (далее - интегрированные образовательные программы в области физической культуры и спорта);

2) профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

3) дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта.

3. Дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта включают в себя:

1) дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы);

2) дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Важная особенность реализации программ установлена пунктом 6 статьи 33 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (пункт 6 статьи 33) - образовательные учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и реализующие программы спортивной подготовки, разработанные на основе федеральных стандартов спортивной подготовки, наряду с указанными программами реализуют дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Необходимо в переходный период, сохраняя преемственность, традиции и имеющиеся достижения, выработать новые подходы к организации работы спортивных школ для повышения их эффективности и конкурентоспособности.

Это найдет отражение в следующих трех основных направлениях:

- дальнейшее структурирование системы спортивных школ и создание триады ДЮСШ-СДЮШОР-организация спортивной подготовки (ОСП);

- формирование услуги по спортивной подготовке по подушно-нормативному методу расчета по каждому виду спорта и этапу спортивной подготовке на основе федеральных стандартов спортивной подготовки;

- организация планирования и программирования деятельности спортивных школ на основе федеральных стандартов спортивной подготовки, образовательных программ и программ спортивной подготовки.

Для успешного внедрения новшеств руководству и тренерскому составу спортивных школ необходимо учитывать ряд факторов:

1. Проанализировать возможности спортивной школы в части реализации предпрофессиональных образовательных программ и программ спортивной подготовки с учетом утвержденных Минспортом России особенностей реализации программ (на основании части 9 статьи 84 Закона об образовании).

2. Разработать программу управления образовательным (тренировочным) процессом в переходный период (до 1 января 2016 года), направленный на реализацию двух видов программ.

3. Подготовить новые общеразвивающие и предпрофессиональные программы к лицензированию (бессрочные лицензии, выданные ранее, действуют до 1 января 2016 года).

4. Разработать технологию индивидуального отбора детей для освоения образовательных программ и их последующего перехода для освоения программ спортивной подготовки.

5. Разработать (обновить) локальные нормативные акты:

- положение о приеме на обучение;
- положение о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся;
- порядок перевода обучающихся с одной образовательной программы на другую и в дальнейшем на программы спортивной подготовки;
- положение о сокращенной форме обучения;
- порядок применения индивидуальных планов и другие.

По мере решения поставленных задач, будет осуществляться постепенный переход к четкой государственной системе подготовки спортивного резерва в Российской Федерации, а также к новым результатам и сохранению лидирующих позиций на международной спортивной арене в спорте высших достижений.

Литература:

1. Григорьева И.И. О реализации предпрофессиональных программ в сфере физической культуры и спорта в организациях дополнительного образования // Сборник материалов Научные подходы по разработке и реализации региональных программ по подготовке спортивного резерва: научно-практическая конференция / отв. ред. О.В. Трушкина; ред. кол.: Краснояр. кр. ин-т повыш. квалиф. работников физ. культуры и спорта. – Красноярск, 2013. – 107 с.
2. Вырупаев К.В., Основные принципы и структура взаимодействия образовательных программ в сфере физической культуры и спорта и программ спортивной подготовки.
<http://sport-rezerv.ru/main/216-konferenciya-regionalnye-programmy-podgotovki-rezerva-v-krasnoyarske-14-17-marta-2013-goda.html>
3. Мельник Т. Е., Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» // Сборник материалов Научные подходы по разработке и реализации региональных программ по подготовке спортивного резерва: научно-практическая конференция / отв. ред. О.В. Трушкина; ред. кол.: Краснояр. кр. ин-т повыш. квалиф. работников физ. культуры и спорта. – Красноярск, 2013. – 107 с.

АКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАКАЛКИ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Л.В.Зорина, учитель физической культуры

Средняя общеобразовательная школа №32, г. Пермь, Россия

В последнее время у нас в стране произошло существенное снижение показателей здоровья, физического развития и двигательной подготовленности детей. В основном это связано с ухудшением экологической обстановки, социально-экономических условий жизни и, как следствие этих факторов, со снижением двигательной активности детей.

Поэтому необходимо, чтобы дети младшего школьного возраста соблюдали правильный режим дня, имели достаточный объем двигательной деятельности, связанной с произвольными и целенаправленными упражнениями. Для лечения дефектов осанки, сколиозов, плоскостопия нет никаких лекарственных препаратов. Только физическая культура во всех ее формах способна укрепить мышечную систему, создать хорошо развитый мышечный корсет, а следовательно, способствовать формированию красивой осанки и укреплению здоровья на долгие годы.

Чтобы повысить интерес детей к урокам физической культуры (особенно первоклассников), привлечь их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, учителю необходимо постоянно разнообразить методы и приемы их проведения. Это могут быть сюжетные уроки и занятия, занятия с элементами ритмической и художественной гимнастики, подвижные и спортивные игры (с упрощенными правилами). Ведь только интересные, яркие по содержанию упражнениянастоящему привлекают детей к сознательным и систематическим занятиям в школе и дома.

В качестве одного из средств разнообразия уроков в начальной школе, Чайченко М.В. предлагает чаще использовать обычную скакалку [5]. Э. Валеев также выступает за активное использование обычной скакалки на третьем уроке физической культуры в неделю: затраты небольшие [1, 3], а эффект от занятий высокий [2].

Неоспоримым преимуществом скакалки является возможность заниматься и в зале, на улице [3].

Скакалка – это отличный тренажер и полезный гимнастический снаряд. При своей кажущейся простоте она позволяет в упражнениях достигать довольно серьезной нагрузки на организм. Прыжки со скакалкой развивают мышцы ног, служат профилактикой плоскостопия, способствуют

формированию правильной осанки [3, 4, 5], укрепляют связки внутренних органов, ликвидируют застойные явления в организме, улучшают перистальтику кишечника, развивают и тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы [3, 4, 5], воспитывают чувство ритма, а так же развивают координацию движений [3, 5].

Вычужанин А. предлагает использовать развития выносливости у школьников не только бег, но и прыжки через скакалку. Ведь многократные прыжки через скакалку с разной интенсивностью прекрасно укрепляют связочный аппарат, поддерживают все тело в тонусе. Доказано, что 10 мин. прыжков через скакалку сопоставимо с 30 мин. бега, да и прыгать под хорошую музыку намного приятнее и полезнее, чем бегать под дождем [4].

Прыжки через скакалку – это и хорошее вспомогательное упражнение, которое сочетает в себе эффективность длительного бега, атлетическую мощь различных прыжков и красоту танцев. Недаром с давних пор прыжки через скакалку – один из обязательных элементов тренировок спортсменов: каратистов, боксеров, баскетболистов и многих других.

Проведенные Чайченко М.В. исследования показали, что применение упражнений со скакалкой в различных частях урока как в качестве повышения мотивации первоклассников к занятиям физическими упражнениями, так и в целях профилактики нарушений осанки и плоскостопия дает положительный результат. А упражнения со скакалкой в музыкальном сопровождении способствуют не только созданию благоприятного эмоционального фона, но и заметно понижают у занимающихся ощущение усталости, помогают увеличить продолжительность и интенсивность упражнений [5].

Скакалка – очень простой спортивный инвентарь [1]. При тренировке со скакалкой нагрузка на суставы получается незначительная. К тому же прыжки через скакалку развивают гибкость. Упражнения со скакалкой позволяют эффективно проработать икроножные мышцы, мышцы рук и плечевого пояса [3].

С ее помощью можно не только прыгать, но и выполнять общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока [1].

В последнее время часто используют слово «скиппинг» (от англ. *skip* – «прыгать, подпрыгивать»). В США и Европе вместе с модой на здоровый образ жизни скиппинг приобрел особую популярность и развивается как вид спорта с 80-х годов прошлого века. Доктор Кеннет Куппер, утверждает, что 10 мин. занятий со скакалкой оказывают на сердечно-сосудистую систему эффект, подобный полученному от преодоления на велосипеде 2 миль в течение 6 мин., или от 12 мин. плавания, или от бега на одну милю, или от сыгранных двух сетов в теннисе [3].

Как определить длину скакалки (по длине тела). Нужно взять скакалку за концы, встать на нее (посередине) и натянуть так, чтобы кисти были на уровне подмышечных впадин. Остаток скакалки намотать на кисти [5].

Держать рукоятки при прыжках нужно около веревки, захватывая их крепко, с упором на большой и указательный пальцы. Обучение прыжкам начинают с простых вращений. Вращать скакалку нужно плавно, если веревка бьет по полу, держать руки выше, не вытягивать их вперед, ноги от пола не отрывать, локти рядом с туловищем, верхняя часть туловища расслаблена.

Если у ребят не получаются прыжки через скакалку, упражнения можно выполнять без нее или делать их с вращением скакалки сбоку от себя [4].

Подводящие упражнения (без скакалки) при обучении прыжкам:

1. Отрыв от пола должен быть небольшим – 2-3 см, только для того, чтобы скакалка проходила под ногами.

2. Вращение скакалки выполняется кистями и предплечьями.

3. Плечи опущены и расслаблены.

4. Локти не следует отводить далеко от туловища.

5. Колени мягко и легко пружинят.

6. Прыжки выполняются на носках: пятки лишь слегка касаются пола.

7. Когда туловище идет вверх, руки опускаются вниз [4].

Обучение технике прыжков со скакалкой:

1. Стоя на месте, вращать сложенную вдвое скакалку поочередно правой и левой рукой. Следить, чтобы рука со скакалкой все время была свободно опущена и вращение проводилось только кистью. 8-12 раз.

2. То же, но используя две скакалки (по одной в правой и левой руке). 8-12 раз.

3. То же, но включая подпрыгивания на месте в момент удара скакалки об пол. 8-12 раз.

4. Перепрыгивать вперед-назад через неподвижную скакалку, опущенную вниз. 8-12 раз.

5. Вращая скакалку, прыгать с одной ноги на другую. После 10-15 прыжков – пауза. 2-3 раза [5].

Базовые прыжки на двух ногах:

1. С вращением скакалки вперед

2. С вращением скакалки назад

Базовые прыжки на одной ноге:

1. С вращением скакалки вперед

2. С вращением скакалки назад[2].

Литература:

1. Валеев М. Лучший тренажер комплексы упражнений со скакалкой// Спорт в школе. – 2014.-№2.-с.20-21.
2. Валеев Э. Прыжковый марафон упражнения со скакалкой// Спорт в школе. – 2014.-№3.-с.20-21.
3. Вычужанин А. Гениальность в простоте упражнения со скакалкой// Спорт в школе. – 2013.-№3.-с.53-55.
4. Сидоров В. Альтернатива бегу фитнес со скакалкой// Спорт в школе. – 2013.-№5.-с.46-47.
5. Чайченко М. В. Использование скакалки на уроках в начальных классах// Физкультура в школе. – 2012.-№6.-с. 12-15.

СТИЛЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СВЯЗИ С СИСТЕМОЙ СВОЙСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.Е. Зубков, старший преподаватель,

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

Переход российской школы к личностно-развивающей парадигме обучения и воспитания ставит перед учителем новые задачи, решение которых невозможно без постоянного профессионального роста. Достижение учителем физической культуры высокого уровня профессионального мастерства требует соотнесения приёмов педагогической работы с индивидуальными особенностями учителя, что делает необходимым формирование индивидуального стиля деятельности (ИСД). Как показано исследованиями В.С.Мерлина [4], Е.А.Климова [2] и др., выработка ИСД основывается на использовании психологических механизмов адаптации, компенсации и системообразования, что содействует наиболее полной реализации способностей педагога и повышению эффективности его профессиональной деятельности. Наше экспериментальное исследование направлено на изучение структуры стиля деятельности учителя физической культуры как целостного образования, детерминированного системой разноуровневых свойств индивидуальности: нейродинамических, психодинамических и личностных.

Цель настоящего исследования, проведённого в 2009-2011 гг., – выявление связи стилевых характеристик педагогической деятельности с системой разноуровневых свойств индивидуальности, со стажем работы, с уровнем педагогического мастерства учителей физической культуры и с фактором пола учителя.

Организация и методы исследования. Экспериментальную выборку составили 85 учителей физической культуры Пермского края. С целью изучения нейро- и психодинамических особенностей педагогов нами использовались опросники А.И.Щебетенко; для исследования личностных свойств – опросники Р.Кеттелла, С.Р.Пантелеева-В.В.Столина и Дж.Роттера. Для выявления стилевых характеристик педагогической деятельности использовались методики А.К. Марковой [3], О.И.Моткова, Ю.С.Шведчиковой [5], для изучения стиля разрешения конфликтов – опросник К.Томаса. Полученный нами эмпирический материал был обработан методами корреляционного и факторного анализов.

Результаты исследования указывают на то, что существуют статистически значимые связи показателей стиля педагогической деятельности (СПД) с комплексом разноуровневых свойств индивидуальности учителей физической культуры. Данные корреляционного анализа показывают наличие связи авторитарного стиля с такими личностными характеристиками педагогов, как эмоциональность (0,23), импульсивность (0,20) и напряжённость (0,20). Показатели стиля эмпатийного сотрудничества сопряжены с подвижностью нервных процессов (0,21), низкой психодинамической тревожностью (-0,22), высокой пластичностью (-0,28) и такими личностными свойствами, как общительность (0,32), мягкость (0,21), оптимистичность (0,28), доверчивость (-0,22), непосредственность (-0,22) и спокойствие (-0,20). Авторитарные педагоги более подвержены фрустрации в напряжённой ситуации по сравнению с педагогами, предпочитающими стиль эмпатийного сотрудничества (соответственно 0,20; -0,20).

Анализ корреляционных связей педагогических стилей по А.К.Марковой со свойствами индивидуальности выявил наличие специфических симптомокомплексов индивидуальных свойств. Показатели рассуждающе-методического стиля связаны с низкой подвижностью нервной системы (-0,28), низкими показателями реактивности (-0,22), психодинамической общительности (-0,20), замкнутости (-0,20), депрессивности (0,31) и жёсткости (-0,24). У педагогов, культивирующих импровизационные стили, отмечается отсутствие связи со склонностью к авторитарным методам руководства (-0,22; -0,36) и наличие связи с показателями позитивного самоотношения (0,20). Выявлена положительная связь стажа педагогической работы с показателями, характеризующими творческое (0,27) и проблемное (0,31) обучение. Нами обнаружена отрицательная связь стажа с показателями рассуждающе-методического стиля (-0,35) и положительная – с показателями рассуждающе-импровизационного (0,21) и эмоционально-импровизационного (0,43) стилей.

Применение факторного анализа позволило выделенные симптомокомплексы интерпретировать как разновидности ИСД. В первый фактор наряду с отрицательным показателем склонности к стратегии компромисса (-0,58) вошли: слабость процесса торможения (-0,49), реактивность (0,43), а также высокая напряжённость (0,57). Этот фактор можно условно обозначить как фактор «бескомпромиссного» поведения. Во второй фактор вошли показатели рассуждающе-методического (0,43) стиля и оценочных действий (0,43) в сочетании с такими личностными свойствами как подозрительность (0,59), авторитарность (0,45) и отсутствие зависимости от группы (-0,54). Исходя из содержания компонентов этого фактора его можно интерпретировать как проявление «методичного оценивающего» стиля педагогической деятельности. Третий фактор включает отсутствие склонности к порицающим действиям (-0,68) в соединении с такими личностными свойствами как чувствительность (0,44), общительность (0,49), податливость (0,54) и мечтательность (0,52). Это сочетание признаков можно обозначить как проявление «мягкого» стиля педагогической деятельности. Четвёртый фактор включает отсутствие склонности к порицающим действиям (-0,68), наряду с такими личностными свойствами как общительность (0,41), выдержка (0,57), ответственность (0,43), социальная смелость (0,57), и креативность (0,47). Такой комплекс мы обозначили как «позитивный одобряющий» стиль деятельности педагога. В пятый фактор вошли показатели склонности к стратегии приспособления в конфликтной ситуации (0,40) в сочетании с показателями конкретности мышления (-0,54), низкого уровня самоуважения (-0,59) и низкого уровня субъективного контроля (-0,39). Поскольку «приспособление» в понимании К.Томаса – это принесение в жертву собственных интересов ради другого, то мы интерпретировали данный фактор как стиль «уступающего поведения».

Факторизация исследуемых переменных по результатам эмпирического исследования учителей-мастеров позволила выделить три СПД. В 1-й фактор со значимыми весами вошли: умение устанавливать отношения сотрудничества (0,53), сила процесса возбуждения (0,80), сила процесса торможения (0,78), низкая тревожность (-0,66), высокая активность (0,49) и резистентность (0,67), эмоциональная устойчивость (0,46), доминантность (0,42), низкая напряжённость (-0,73) и высокая креативность (0,60). Мы интерпретировали этот фактор как стиль «креативного сотрудничества». Во 2-й фактор вошли: стремление к углублённой подготовке к занятиям (0,56), склонность к оценочным действиям (0,79) в сочетании с активностью (0,40), психическим темпом (0,42), пластичностью (-0,64) и подозрительностью (0,56). Мы интерпретировали этот фактор как проявление «оценивающего» стиля. В состав 3-го фактора вошли показатели склонности к рассуждающе-методическому стилю (0,76), психодинамической активности (0,48) и психического темпа (0,48), практичности (-0,59), уверенности в себе (0,49), авторитарности (0,61), низкой эмпатийности (-0,41). Данный СПД мы обозначили как «конструктивный деловой».

Сопоставление данных корреляционного анализа по группам учителей физической культуры, выделенным по признаку пола, указывает на то, что стилевые особенности у мужчин и у женщин могут быть обусловлены различными, порой противоположными, свойствами индивидуальности. Так, склонность к авторитарным методам педагогического воздействия сопряжена у мужчин с преобладанием 2-й сигнальной системы, а у женщин – 1-й сигнальной системы. Вместе с тем другие стилевые особенности сопряжены у мужчин и женщин учителей физической культуры с одними и теми же свойствами индивидуальности. Такая амбивалентность обнаруживается и в корреляциях с участием свойств индивидуальности, имеющих гендерную окраску: фактор I (мягкость, женственность – жёсткость, мужественность) коррелирует со склонностью к коммуникативным действиям, а фактор II (робость – смелость) – со склонностью к использованию творческих методов воспитания. Этот факт указывает на то, что при склонности к коммуникативным действиям педагоги-мужчины проявляют свойства мягкости, женственности, а при склонности к применению творческих

методов педагоги-женщины проявляют социальную смелость – качество, более распространённое среди мужчин. Данное проявление можно отнести к понятию андрогинии – гибкому соединению черт мужского и женского характера. С помощью факторного анализа, проведённого на выборках, выделенных по признаку пола, была выделена гамма разновидностей СПД: три у женщин и три у мужчин. Сопоставление их структурных компонентов показывает, что «мужские» СПД имеют направленность на взаимные действия и на решение задачи, тогда как «женские» – на взаимные действия и на себя. В результате исследования можно сделать следующие **выводы**:

1. Стиль деятельности учителей физической культуры представляет собой целостную многокомпонентную структуру, которая характеризуется специфическими особенностями деятельности и детерминирована системой свойств интегральной индивидуальности.

2. Экспериментально выявлены такие разновидности СПД учителей как «бескомпромиссный», «методичный-оценивающий», «мягкий», «позитивный одобряющий» и «уступающий», сопряжённые с разными сочетаниями свойств индивидуальности учителей физической культуры.

3. Отличительной особенностью СПД педагогов-мастеров является обусловленность их стилей деятельности преобладанием таких свойств индивидуальности как уравновешенность, активность, психический темп и уверенность в себе. Нами выделены следующие стили педагогической деятельности: «креативного сотрудничества», «оценивающий» и «конструктивный деловой», детерминированные системами разноуровневых свойств индивидуальности.

4. Сопоставление результатов факторного анализа, проведённого на выборках, выделенных по признаку пола, показывает, что «мужские» педагогические стили имеют направленность на взаимные действия и на решение задачи, тогда как «женские» – на взаимные действия и на себя.

5. Склонность учителей физической культуры к применению творческих и импровизационных методов образовательной деятельности сопряжена со стажем работы в школе.

Литература:

1. Вяткин Б.А. Психология стилей человека: Учебное пособие / Б.А.Вяткин, М.Р.Щукин. – М – Пермь. – Изд. Книжный мир. – 2013. –128с.
2. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы / Е.А.Климов. – Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1969. – 378с.
3. Маркова А.К. Психология труда учителя / А.К.Маркова. – М.: Просвещение, 1993 – 192с.
4. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В.С.Мерлин – М.: Педагогика, 1986. – 256с.
5. Шведчикова Ю.С. Особенности функциональных взаимоотношений профессиональных способностей и индивидуального стиля педагогической деятельности учителя / Ю.С.Шведчикова // Материалы Всерос.науч.конф. «Активность – индивидуальность – субъект». – Пермь: ПГПУ, 2008. – С.130-132.

МЕТОДОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В.П. Иванченко, кандидат философских наук, доцент,

В.Д. Паначев, доктор социологических наук, профессор,

Пермский национальный исследовательский политехнический университет, г.Пермь, Россия

Для научного анализа между системой физкультурного образования и жизнью общества, его социальными институтами, государственными организациями и учреждениями, заинтересованными в сохранении и нормальном функционировании всех сфер жизни общества связующим звеном выступает методология. Именно методология физкультурного образования в общей системе образования, в том числе и в высшей школе, обеспечивает преемственность культуры и приобщает подрастающие поколения к знаниям, нормам и ценностям общества [5]. Каково же реальное состояние физкультурного образования в настоящее время в мировом сообществе и у нас, в России? Основная характеристика социума конца 20 – начала 21 веков – это кризис. Об этом много говорят и много пишут [4]. О кризисе в образовании впервые открыто было заявлено в 1967 году на Международной конференции в США, в которой приняли участие 52 страны. Тогда же было признано, что этот кризис имеет глобальный характер и охватывает как развитые, так и развивающиеся страны. Тогда же и была предпринята попытка объяснить причины кризиса, выявить его механизм и определить пути борьбы. В современном российском обществе при решении стратегических проблем, которые были выявлены в начальный период перестройки, вся проблематика взаимодействия поколений и преемственности культуры, равно как процессы воспитания, образования и обучения подрастающих поколений, были властвующими элитами или

полностью забыты, или пущены на самотёк в надежде на всемогущее русское «авось». В результате в настоящее время в нашей стране в состоянии кризиса оказались все основные сферы государственной жизни – промышленность и сельское хозяйство, наука и образование, армия, правоохранительная система, культура, здравоохранение, общественная мораль, геополитическая сфера и пр. Образование в России можно сравнить с гигантской образовательной машиной, в деятельности которой занято множество людей. По некоторым данным, численность работников сферы образования составляет около 9 %, занятых в экономике (примерно 5,9 миллиона человек). Подавляющее большинство из них (81% в целом по отрасли) женщины [8]. По охваченному пространству и времени – это самый широкомасштабный социальный институт страны. В рамках этой системы, которая получила обозначение как «система непрерывного образования», человек, в принципе, может находиться с ясельного возраста и до конца своих дней [4]. В любом обществе система образования выполняет три важнейшие функции. Она обучает нормам жизни в обществе и предоставляет определённые квалификации. Далее, она создаёт, формирует профессиональные элиты – готовит специалистов, которые преодолевают стереотипы, совершают открытия, предлагают и осуществляют новые предпринимательские комбинации. И наконец, она перемешивает выходцев из разных слоёв общества в соответствии с их талантами и интересами, играя тем самым роль «социального лифта». Базовым показателем человеческого потенциала принято считать здоровье населения [7]. Является очевидным, что с проблемой здоровья сегодня столкнулись практически все страны мира. Многие из них уже приняли конкретные программы, приступив к реализации соответствующей социальной политики, призванной обеспечить населению здоровье, а государству – высокий человеческий потенциал. Сегодняшний человек, учитывая имеющиеся данные, не вправе считать себя образованным, если он не освоил основ культуры здоровья. Культуру здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Великий отечественный физиолог, академик И.П. Павлов, ещё в конце 19 века писал на эту тему: «Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

В последнее время большое внимание привлекает концепция физкультурного образования, системно объединяющего общее, профессиональное и дополнительное образование в сочетании с здоровьесформирующими технологиями. Разработке научно-прикладных проблем физкультурного образования посвящено значительное число работ, различных по степени глубины анализа явления (Ю.П. Галкин, 1996; Л.П. Матвеев, 1996; А.С. Запесоцкий, 2002; А.И. Загневская, 2007). Однако, все авторы едины во мнении, что данная проблема должна рассматриваться в двух аспектах:

- неспециальное физкультурное образование личности, имеющее целью формирование физически культурного (а не просто телесно здорового) человека, то есть полностью физкультурно-грамотного человека;

- профессиональное физкультурное образование, целью которого является подготовка специалиста, способного осуществлять и обеспечивать педагогически организованное непрерывное образование различных социально-демографических групп.

Взаимосвязь и взаимозависимость этих двух сторон одного явления несомненна, но целью нашей публикации является рассмотрение первого аспекта. Физкультурное образование, по мнению отмеченных выше авторов, есть составная часть общего образования – процесс формирования физической культуры личности. Определение любого понятия должно быть кратким, ёмким, т.е. по принципу «словам тесно, а мыслям просторно», в соответствии с разработанными рекомендациями по стандартизации терминов и определений. Одно из основных требований – это определение данного понятия в рамках главного системообразующего понятия, в данном случае физкультурное образование анализируется как часть общего образования.

Обратим внимание на одно из определений физкультурного образования, которое дал Б.А. Ашмарин в 1990 году: «Физкультурным образованием называется процесс и результат овладения специальными систематизированными знаниями, а также способами их самостоятельного изучения и использования в жизни» (1). Данное определение понятия «физкультурное образование» представлено исходя из определения системообразующего понятия «образование», которое приводится в «Большом советском энциклопедическом словаре» [3] в следующем виде: «Образование есть процесс и результат усвоения систематизированных знаний, умений, навыков как необходимое условие подготовки человека к жизни и труду».

Основной целью физкультурного образования студентов является формирование физической культуры как неотъемлемого компонента всестороннего развития личности [2]. Развивая,

интерпретируя и дополняя целевую значимость в направлении физкультурно-оздоровительной деятельности, необходимо подчеркнуть, что здесь важно уделить особое внимание формированию у студентов способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления своего здоровья, а также психофизической готовности к профессиональной деятельности. Результат данного вида образования – компетентность студентов в области оздоровительной физической культуры. Другим не менее важным компонентом физкультурного образования являются задачи. Они формулируются на основе цели, а её реализация обусловлена необходимостью осуществления в образовательном процессе интеграции обучения, воспитания, развития и оздоровления.

Образовательный аспект физической культуры особенно актуален для студентов вузов. Это связано с тем, что, во-первых, для осуществления продуктивной профессиональной деятельности в ближайшем будущем им самим необходимо иметь высокий уровень соматического здоровья. Во-вторых, будущим бакалаврам, специалистам и магистрам однозначно придётся уделять внимание сохранению и укреплению здоровья работников в трудовых коллективах, которые они будут возглавлять после получения диплома. Важным компонентом физкультурно-оздоровительной деятельности являются средства реализации цели и задач неспециального физкультурного образования. Здесь невозможно изобрести что-то новое, всем известно, что этими средствами являются физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Далее необходимо рассмотреть методы неспециального физкультурного образования. В настоящее время, по нашему мнению, здесь превалирует метод модульного обучения [6]. Отличительной чертой модульного обучения является активное участие студентов в педагогическом процессе. Применение модульного метода связано с оптимальным сочетанием теоретических, методико-практических и практических занятий, что регламентировано государственным образовательным стандартом третьего поколения и примерной программой дисциплины «Физическая культура» Минобрнауки.

Особенностью модульной технологии обучения является совместная физкультурно-оздоровительная деятельность студентов и преподавателей по двум направлениям: на академических занятиях, а также внеаудиторная физкультурно-оздоровительная работа. Содержание учебного материала также имеет двойную направленность: формирование у студентов знаний, умений и навыков в области физической культуры и практическое их применение в социально-профессиональной деятельности. Как показывает практика, физкультурная компетентность студентов в большей степени формируется в процессе методико-практических занятий, основная цель которых – операциональное овладение методами и способами самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей. Формированию мотивации к занятиям может способствовать целесообразное, с точки зрения методики, построение учебного процесса. Здесь важно учитывать исходные показатели физической подготовленности, функциональные возможности основных систем организма и степень готовности студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности. Принимая во внимание негативное отношение к физической культуре большей части студентов-первокурсников, на первом этапе пристальное внимание необходимо уделять пропаганде значения физической культуры как основного средства в формировании функциональных резервов организма, устранения физических недостатков, повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и т.д. Что же, в конечном итоге, даёт неспециальное физкультурное образование современному студенту? Оно способствует формированию положительной мотивации к обучению, адекватной оценки достижений и других личностно и социально значимых качеств. Учебная деятельность приобретает личностный смысл, студенты становятся активными субъектами образования и получают здоровье сохраняющие компетенции.

Литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 2000. – 254 с.
2. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. – М., 2009. – С. 45-85.
3. Большой советский энциклопедический словарь. – М.: Советская энциклопедия, 1980.
4. Десневская Л.Б. Факторы развития высшего образования в условиях кризиса // Совет ректоров. 2008. № 6. С. 10.
5. Добрынина В.И., Добрынин В.В. Вузы России: реальность и перспективы // Alma mater: Вестник высшей школы. 2009. № 6. С. 4.
6. Загrevская А.И., Шилько В.Г. Концептуальные основы физкультурного образования студентов с ослабленным здоровьем на основе модульного обучения // Теория и практика физической культуры. 2010. № 10. С. 6.

7. Кочеткова А., Захарова Н. Современный российский человеческий потенциал: социокультурный подход // Alma mater: Вестник высшей школы. 2006. № 11. С. 5.
8. Рыжаков М.В., Кузнецов А.А. Российская система образования: состояние и перспективы //Стандарты и мониторинг в образовании. 2006. № 6. С. 6.

МОДЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЗЮДО

М.Г. Ишмухаметов, доктор педагогических наук, профессор,
С.Н.Рычкова,

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

Соревновательная деятельность спортсменов происходит в постоянно и быстро изменяющихся ситуациях спортивного поединка. В этих условиях спортсмены применяют разнообразные действия, направленные на достижения победы. По мере того, как борец осваивает новые приемы, контрприемы и защиту от действий противника, часть из них, что наиболее соответствует индивидуальным особенностям и склонностям, постоянно совершенствуется. Таким образом, у каждого борца складывается свой индивидуальный арсенал прочно усвоенных технических действий, который в практике именуется излюбленными, «коронными». [1,2,5].

Поскольку конкуренция в соревнованиях дзюдоистов возрастает, и от верного анализа особенностей соревновательной деятельности самого борца и его соперников, во многом зависит построение тренировочного процесса, выбор техники и тактики ведения поединка, то выявление особенностей структуры соревновательной деятельности является достаточно актуальным. [4,6].

Количество возможных действий, применяемых спортсменами на тренировках, особенно в дзюдо, весьма велико. Для определения тех приемов, которые более эффективны и которые часто встречаются, нами были проведены педагогические исследования соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации.

Исследования проводились путем анализа видеозаписей соревнований международных турниров за 2011-2013 года. В частности: Большой шлем в Москве, Большой шлем в Париже, кубок Европы в Боресе, кубок Европы в Сербии, кубок Европы в Словении, кубок Европы в Оренбурге, Первенство Европы в Челябинске, кубок мира в Риме, Первенство Мира в Париже, Олимпийские игры в Лондоне. Было проанализировано более 500 схваток. С целью определения технико-тактической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов проводились педагогические наблюдения на базе сборной России по дзюдо среди мужчин и женщин в количестве 80 человек (мужчины-40, женщины-40).

Результаты наблюдений обобщались, выявлялись средние показатели выполнения технико-тактических действий борцов, определялись параметры технико-тактической подготовленности, которые были подвергнуты математической обработке [3,7].

Частота отдельных приемов в схватке определялась по формуле: $A_c = \sum n_{ui} : M$, где \sum - количество попыток выполнения борцами; М-общее количество схваток. Эффективность выполнения приемов вычислялась по формуле: $\mathcal{E} = \sum n_{ui} : \sum n_i$, где $\sum n_{ui}$ – общее количество удачно выполненных приемов в схватках; $\sum n_i$ – количество попыток выполнения приема борцами.

Эффективность – соотношение удачно выполненных попыток проведения приемов к общему количеству попыток. Она позволяет количественно оценить изменение технико-тактической подготовленности. $A_{от} = A_c : A$, где А – среднее количество попыток выполнения борцами.

Уровень технико-тактической подготовленности борца определяется объемом захватов и эффективностью их использования. Умения вести борьбу в разных захватах, правильно пользоваться ими в различных целях решают технико-тактические возможности борца.

Анализ технико-тактических атакующих действий в стойке дзюдоистов высшего спортивного мастерства, выявил, что мужчины чаще используют такие броски, как: подхват, передняя подножка, зацеп изнутри, задняя подножка, бросок через спину. И реже используются передняя подсечка, зацеп под одноименную ногу, бросок через грудь, подсечка изнутри, боковая подсечка. В контратакующих действиях мужчины чаще используют: зашагивание, боковой переворот. И реже используют раскручивание, бросок через грудь.

Анализ протоколов соревнований, видеозаписей схваток Европы и Мира позволил

определить, что женщины чаще используют такие броски, как подхват, передняя подножка, зацеп и бросок через спину. И реже пользуются подсечками и броском через грудь. В контратакующих действиях женщины чаще используют: боковой переворот, зашагивание. И реже используют броски через грудь, раскручивание.

На рисунке 1 представлено количество атакующих действий в схватке мужчин в зависимости от весовой категории.

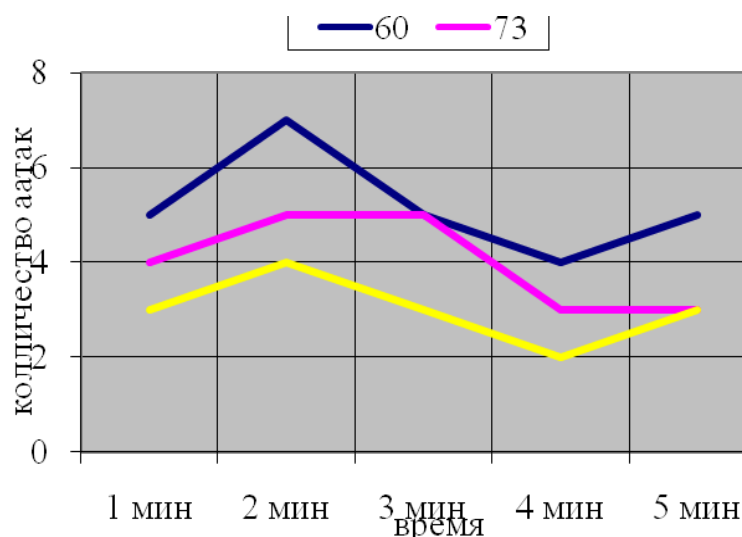


Рис. 1. Количество атакующих действий в схватке

Из рисунка видно, что мужчины легкой весовой категории (60 кг.), более активны, на второй минуте схватки их количество атак в среднем равно 7. У мужчин средней весовой категории (73 кг.) – 5 атак, а у тяжелой (100 кг.) – 4 атаки. К четвертой минуте встречи идет спад в атаках, но к пятой минуте количество атак вновь возрастает. У мужчин средней весовой категории (73 кг.) наблюдается, что на 3 и 4 минутах схватки количество атак одинаково. (Рис.1).

На рисунке 2 показан коэффициент надежности выполнения технико-тактических действий.

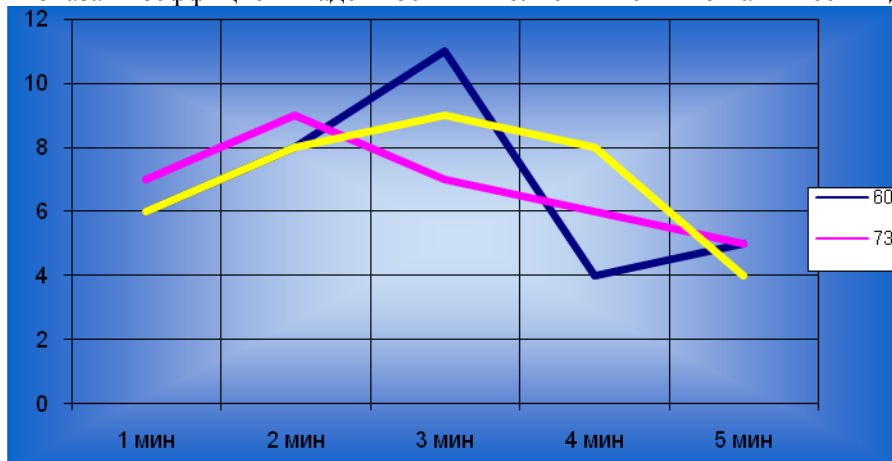


Рис. 2. Коэффициент надежности выполнения технико-тактических действий

По результатам, приведенным на рисунке 2 видно, что у мужчин легкой весовой категории (60 кг) оценивающиеся действия выполняются на третьей минуте схватки, у мужчин средней весовой категории (73 кг) на второй минуте, у мужчин тяжелой весовой категории

(100 кг) коэффициент выполнения технико-тактических действий держится со второй по по четвертую минуте.

На рис. 3 приведены данные о количестве атакующих действий в схватке женщинами.

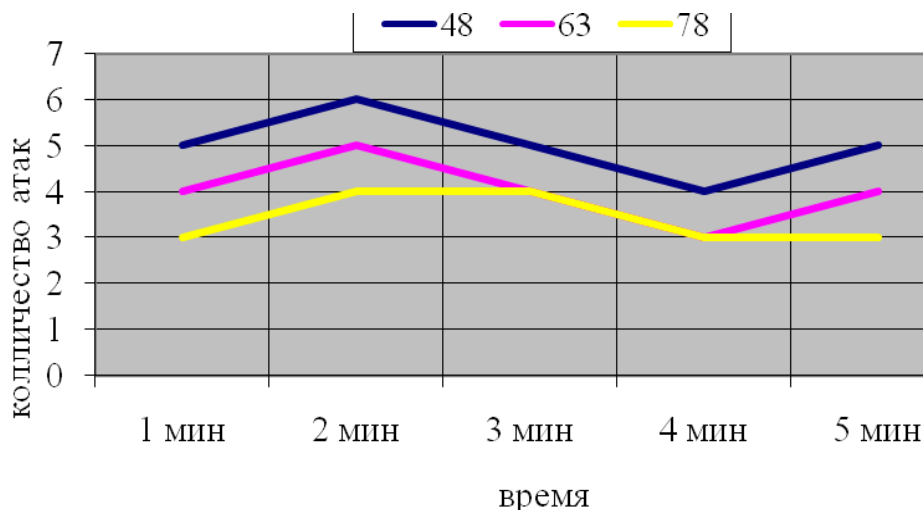


Рис. 3. Количество атакующих действий в атаке женщинами

Анализ количества атакующих действий в схватке женщин разных весовых категорий показал, что женщины легкой весовой категории (48 кг) атакуют чаще на протяжении всей схватки, чем женщины средней (63 кг) и тяжелой весовой категории (78 кг). Так на второй минуте женщины легкой весовой категории выполняют 6 атак, средней весовой категории 5 атак, тяжелой весовой категории 4 атаки. К четвертой минуте встречи количество атак уменьшается во всех весовых категориях. К пятой минуте количество атак возрастает.

На рис. 4 приведены данные о коэффициенте надежности выполнения технико-тактических действий женщинами.

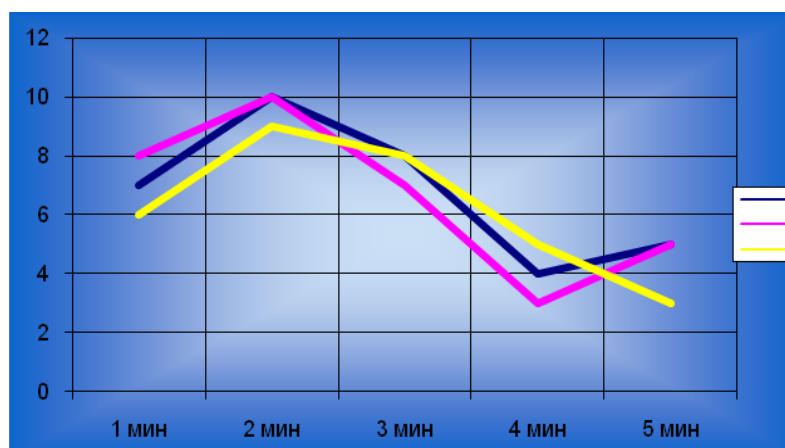


Рис. 4. Коэффициент надежности выполнения технико-тактических действий женщинами

Изучая коэффициент надежности выполнения технико-тактических действий у женщин дзюдоисток, было выявлено, что на первых двух минутах борьбы коэффициент надежности выполнения технико-тактических действий практически постоянен и весьма высок. Однако на следующих двух минутах он уменьшился. К концу схватки коэффициент надежности достигает своего минимального значения. При анализе времени продолжительности поединка, до борьбы одного из участников на Международных соревнованиях установлено, что дзюдоисты ведут поединок от начала и до конца встречи, с высокой активностью но, как правило, наибольшую эффективность выполнения приема они показывают в первые 3 минуты.

В некоторых схватках дзюдоисты, боролись в дополнительном периоде «goldenscore». Что свидетельствует о том, что функциональная выносливость позволяет проводить технико-тактические действия и в дополнительное время. Важным показателем тактической подготовленности борцов является целевая установка спортсмена на поединок и то, как спортсмен ее реализует в ходе схватки. По данным наших исследований наибольшая активность женщин приходится на 2-ю минуту, а у мужчин на 3-ю минуту схватки.

В ходе работы выявлено, что технико-тактический арсенал спортсменов, как у мужчин, так и у женщин, преобладают одни и те же броски, но с разной частотой использования. Бросок подхватом: мужчины использовали в 11% случаев, женщины – 9,2 %; бросок через спину: мужчины – 7,0 %, женщины – 6,2%; зацеп изнутри: мужчины – 8,4 %, женщины – 9,2 %; задняя подножка: мужчины – 8,0 %, женщины – 6,4 %; передняя подножка: мужчины - 10,0 %, женщины – 9,6 %.

По результатам исследований выявлено, что спортсмены легких весовых категорий (мужчины 60 кг, женщины 48 кг.) атакуют чаще на протяжении всей схватки, чем спортсмены средних (мужчины 73 кг, женщины 63 кг.) и тяжелых (мужчины 100 кг, женщины 78 кг.) весовых категорий.

Установлено, что дзюдоисты ведут поединок от начала и до конца встречи с высокой активностью, но как правило, наибольшую эффективность выполнения приемов они показывают в первые три минуты схватки. У женщин и у мужчин средней весовой категории наибольшая активность наблюдается на второй минуте схватки, а у мужчин легкой и тяжелой весовой категории на третьей минуте.

Выявлено, что уровень подготовленности дзюдоистов должен позволять выполнять каждые 15-20 секунд в течение каждой минуты схватки реальные попытки выполнить прием. В соревновательном поединке результативность технико-тактических действий снижается с первой минуты и до конца поединка. При этом наивысшей она бывает в первые три минуты, затем наблюдается снижение устойчивости техники – так сказывается «сбивающий» фактор утомления. Это наблюдается во всех весовых категориях, как у мужчин, так и у женщин.

Спортсмену в дзюдо необходимо предпринимать в среднем более 5-8 попыток в минуту, чтобы 4-6 из них заканчивались эффективными действиями. Это свидетельствует о том, что только по показателям соревновательной деятельности можно судить об эффективности того или иного варианта планирования и использования средств специальной технической и физической подготовки, а следовательно и о повышении спортивного мастерства.

Таким образом, материалы проведенного исследования подтвердили рабочую гипотезу о том, что соревновательная деятельность в борьбе дзюдо значительно отличается применением технико-тактических действий, в разных весовых категорий, как у женщин, так и у мужчин и зависит от уровня развития двигательных способностей и технико-тактической подготовленности, а следовательно, данное положение необходимо учитывать при планировании многолетнего процесса спортивной подготовки спортсменов разных весовых категорий.

Литература:

1. Джамбырбаев Б.О. Управление физической подготовкой квалифицированных дзюдоистов // Вестник физической культуры. 2009, №1. С. 74-77.
2. Кочурко Е.И., Семкин А.А. Подготовка квалифицированных борцов // метод. пос. – Минск: Высшая школа 2004. – 129с.
3. Новиков А.А., Ленц А.Н. О методах совершенствования техники и тактических действий в спортивной борьбе. // ФиС, 1993. – 150с.
4. Орехов Л.И., Джамбырбаев Б.О. Трудности управления учебно-тренировочным процессом квалифицированных дзюдоистов // Вестник физической культуры. 2008, №2. С.51-53.
5. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов дзюдоистов и самбистов/ уч.пос. для студентов высших заведений. // М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.
6. Шустин Б.Н. Проблема разработки модельных характеристик сильнейших спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2002, №11. С.25-27.
7. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001. – 92 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЕЛИЧИНЫ НАГРУЗКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ПРОВОДИМЫХ ПО РАЗНЫМ ПЕДАГОГИЧЕСКИМ ТЕХНОЛОГИЯМ

Б.Ф. Кадыков, кандидат педагогических наук, доцент,

А.Р. Сулейманов, студент факультета физической культуры

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

Введение нового Федерального государственного образовательного стандарта привносит в школу много значительных изменений. Изменились цели образования; результатом обучения должен стать ученик, способный к самообразованию [5]. Вследствие этого сместились и акценты в преподавании учебных предметов: со знаниевого компонента образования на способы действий, умственные в том числе. Предпочтение отдается обучению, основанному на субъект-субъектных

отношениях учителя и учеников. В процессе школьного обучения всё больше стали применяться не использовавшиеся ранее методы (проектный, исследовательский, метод решения учебных задач). Изменения коснулись и сферы физической культуры, но новые методы обучения большей частью относятся к проведению аудиторных занятий. Инновации в физической культуре и спорте вводятся лишь в организационный компонент занятий, оставляя за кадром другие направления в образовании (развитие личности, интеллекта школьников). Какой быть школьной физкультуре, до сих пор нет единого мнения. В преподавании расставляются различные акценты: оздоровительные, развивающие двигательные качества, межпредметные, образовательные [3]. Главным аргументом противников образовательной физической культуры является низкая, с их точки зрения, плотность урока и, вследствие этого, недостаточный оздоровительный, развивающий (речь идёт о развитии физических качеств) эффект. Поэтому работу по анализу величины нагрузки на уроках различной направленности, проводимых по различным технологиям, мы считаем **актуальной**.

Нами предполагалось, что уроки, проводимые в соответствии с новым образовательным Стандартом, проводятся на уровне физической нагрузки, не уступающей традиционным урокам. Вследствие этого **объектом** исследования стала учебная деятельность школьников на уроках физической культуры, а **предметом** – сравнительный анализ величины нагрузки на уроках, проводимых в рамках разных технологий.

Цель исследования – сравнить величину внутренней нагрузки на уроках, проводимых в рамках разных технологий.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу и выявить основные характеристики физической нагрузки.
2. Проанализировать литературу и выявить моторную плотность на уроках физической культуры, проводимых с традиционных позиций.
3. Выявить величину нагрузки на уроках, проводимых по разным педагогическим технологиям, и провести их сравнительный анализ.

Методологической основой исследования являются основные принципы отечественной педагогической психологии, педагогики и физиологии: культурно-историческая теория и теория развития Л.С. Выготского; теория деятельности А.Н. Леонтьева, теоретические положения физиологии активности Н.А. Бернштейна, основные положения теории и методики физического воспитания Л.П. Матвеева, Б.А. Ашмарина, методика юношеского спорта В.П. Филина, теория физической культуры и спорта В.К. Бальсевича, А.А. Гужаловского, М.А. Годика.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Новизна работы заключается в том, что в разрабатываемых подходах к преподаванию физической культуры в рамках деятельностного подхода, не исследовалась величина нагрузки на уроках физической культуры в школе. Изучению подверглась величина нагрузки отдельных занятий, проводимых исследовательским методом, представлены результаты величины нагрузки на занятиях, на которых решались различные учебные задачи. Представлены рекомендации по проведению занятий исследовательским методом.

Практическую значимость мы видим в том, что объективные данные дадут возможность обоснования технологии, основанной на деятельностном подходе, не только с точки зрения формирования универсальных учебных действий, но и физической нагрузки, обеспечивающей оздоровительный эффект.

Исследовательский метод, применяемый на занятиях по спортивным дисциплинам (лёгкая атлетика) на факультете физической культуры [4] был опробован на школьниках [1, 2], но величина нагрузки не фиксировалась.

О величине внутренней нагрузки мы судили по степени снижения физической работоспособности в процессе занятий. Физическая работоспособность рассчитывалась по тесту Руффье, в основе которого лежит подсчёт величины пульса в покое, после нагрузки (30 приседаний за 30 секунд) и после отдыха продолжительностью в 1 минуту. Физическая работоспособность выявлялась в начале занятия и после его окончания. В конце каждого занятия давался восстановительный бег и отдых в течение пяти минут (во время которого обсуждались результаты урока). В общей сложности на тестирование уходило 6 минут.

В исследовании принимали участие школьники 11-х классов (экспериментальная и контрольные группы). На занятиях, проводимых исследовательским методом выявлялись

эффективные элементы видов бега, прыжков и метаний. В результате исследовательских занятий выявлялись наиболее эффективные элементы, которые на других занятиях отрабатывались в специальных упражнениях. В нашем исследовании первые обозначаются как занятия с проведением исследования, а вторые – без исследования.

В среднем на уроках исследовательским методом (7 занятий) работоспособность снизилась на 62,1 %, а на уроках, проводимых традиционным методом (7 занятий) – на 51,9 % (рис. 1). Т-критериальный анализ Стьюдента показал, что разница в величине нагрузки на уроках, проводимых разными методами статистически не значима ($t=0,65$, $p>0,05$).

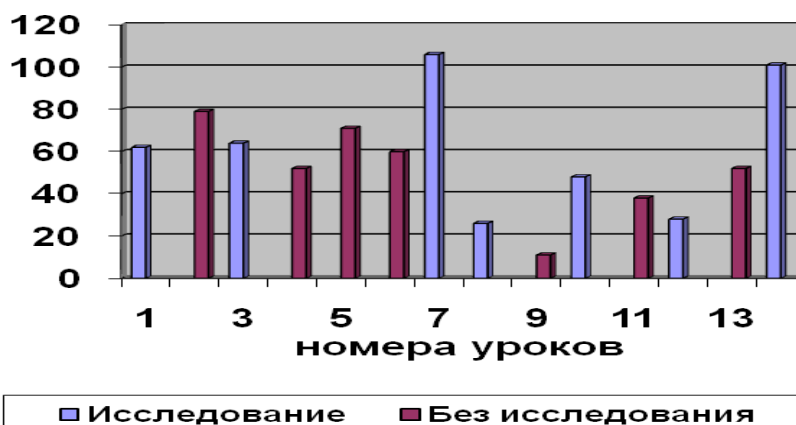


Рис. 1. Снижение работоспособности на уроках, проводимых различными методами.

На этих уроках решались разные задачи, использовался разный учебный материал. Естественно, что уроки, посвящённые обучению технике бега, по остроте воздействия будут отличаться от уроков, задачей которых ставится обучение технике метания мяча или акробатическим элементам. Поэтому далее объектами сравнения стали величины нагрузок на уроках, в которых использовался один и тот же учебный материал.

На беговом учебном материале в среднем на уроках исследовательским методом снижение работоспособности произошло на 75,6%, традиционным методом – на 26,7 %. Разница в величине нагрузки статистически достоверна ($D = 48,9$; $mD\% = 17,4$; $t > 2$).

Во время обучения технике прыжка в длину с места при применении исследовательского метода на уроке снижение работоспособности произошло на 66,2 %, а без применения его на 40 %.

При освоении техники метания мяча в среднем при применении исследования на уроке работоспособность снизилась на 32,6 %, без исследования – на 20,7 %.

Данные о величине внутренней нагрузки на уроках по технологии, направленной на формирование самооценки двигательного действия в сравнении с традиционной представлены на рис. 2.

В среднем на уроках, целью которых было формирование самооценки техники (8 занятий) работоспособность снизилась на 58,4 %, а на уроках, проводимых традиционным методом (10 занятий) – на 43,2 %. t-критериальный анализ Стьюдента показал, что разница в величине нагрузки на уроках, проводимых разными методами статистически не значима ($t=1,03$; $p>0,05$).

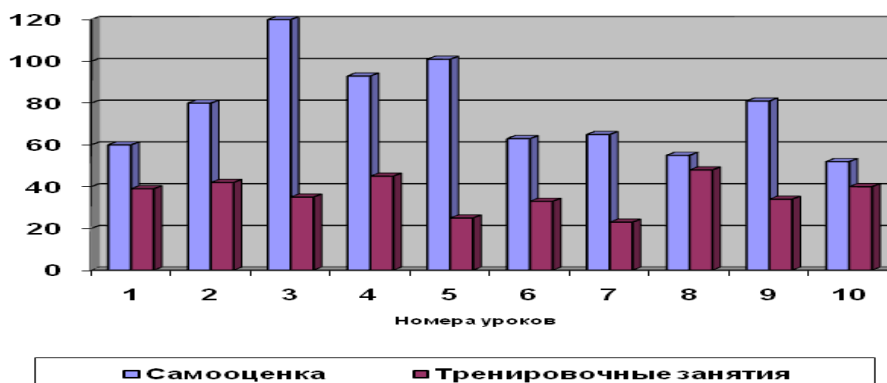


Рис. 2. Освоение техники бега с различными задачами на уроке (сформировать самооценку и развить двигательные качества).

На уроках, целью которых было формирование самооценки двигательных действий, снижение работоспособности школьников произошло на 77 %, а при тренировочной направленности – на 36,4 %.

Продуктивная ориентация личности, продуктивное мышление, компетентность – понятия одного ряда и характеризуют возможности человека создавать, творить. Именно на формирование этих качеств личности и умений направлены действия, реализующие направления модернизации содержания российского образования. Результатом такого образования должен стать человек компетентный, человек, который может создавать эффективный продукт. То есть это субъект деятельности: собственной деятельности. Поэтому понятен основной подход в преподавании учебных дисциплин – это деятельностный подход.

Обучение, основанное на компетентностном подходе, направлено на формирование субъекта деятельности. Субъектность предполагает умение ставить цели, подбирать средства для её достижения, действовать, осуществляя контроль, получать результат и оценивать его. А самоконтроль и самооценка - наиболее значимые компоненты субъектности.

Уже начали появляться работы, посвящённые деятельностному подходу в преподавании физической культуры. Но, так как они применяются в русле образовательной физической культуры, то очень часто со стороны представителей других направлений (оздоровительного, тренировочного, развивающего физические качества), в их адрес идёт критика, основой которой служит утверждение, что такая физкультура будет носить «разговорный характер» и это отрицательно скажется на двигательном компоненте урока.

Мы предлагаем заниматься теорией на практических занятиях в рамках компетентностного подхода. Тогда целью занятий становится формирование субъекта физкультурной деятельности, который может действовать и контролировать свои действия.

Наше исследование показало, что работа над формированием самооценки двигательного действия приводит к лучшему усвоению знаний без потери двигательного компонента. Величина нагрузки на уроках, целью которых являлось формирование самооценки, находится на развивающем уровне и не уступает величине нагрузки на уроках, проводимых традиционным методом и даже с тренирующей направленностью.

Литература:

1. Волосатых О.О. Компетентностный подход в преподавании физической культуры в начальной школе на примере использования исследовательского метода при работе с детьми : моногр. / О.О. Волосатых, А.М. Тихонов; Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. – Пермь, 2012. – 194 с.
2. Кадыков Б.Ф. Формирование двигательных навыков у школьников на уроке физической культуры. / Б.Ф. Кадыков Дисс .. канд. пед наук. Пермь, 2004. – 153 с.
3. Лукьяненко В.П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография / В.П. Лукьяненко. - Советский спорт, 2005. – 256 с.
4. Тихонов А.М. Исследовательский метод в преподавании спортивных дисциплин / А.М. Тихонов // Теория и практика физической культуры. 2005, № 5. – С. 60-62.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт: начальное общее образование. / Приказ об утверждении стандарта начального общего образования зарегистрирован в Минюсте России № 17785 от 22 декабря 2009 г.

ИППОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

В.Г. Калюжин, кандидат медицинских наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры, г.Минск, Беларусь

Детский церебральный паралич (ДЦП) – группа патологических синдромов, возникающих вследствие внутриутробных, родовых или послеродовых поражений мозга и проявляющихся в форме двигательных, речевых и психических нарушений [4].

Детские церебральные параличи встречаются довольно часто: 1,7–1,9 на 1000 родившихся детей [1]. Из этого числа многие дети рождаются с умственными отклонениями и в дальнейшем недееспособны. Те же дети, интеллектуальное развитие которых не нарушено, физически малоактивны, в результате чего страдают различными дополнительными заболеваниями ОДА и внутренних органов. К тому же присоединяются и различные психические расстройства, вызванные особым отношением культурно невоспитанных сверстников [3]. Когда приходит время половой

зрелости, юношам и девушкам с церебральным параличом довольно трудно найти спутников жизни. Все эти факторы накладывают отпечаток на психику, зачастую приводя к суицидам или уходу ребенка «в себя» [5].

Добиться хороших результатов довольно трудно. Проблема обостряется также нехваткой профессиональных кадров и недостатком внимания к таким детям. Формирование двигательной функциональной системы имеет важное значение в организации деятельности всего мозга, в развитии механизма интеграции есть взаимосвязи различных функциональных систем, составляющих основу нервно-психической деятельности.

Целью данного исследования явилась оценка влияния разработанной коррекционно-развивающей программы с включением иппотерапии на развитие равновесия у детей 10–12 лет с атонически-астатической формой детского церебрального паралича.

Педагогическое наблюдение проводилось в процессе месячного периода занятий оздоровительной верховой ездой (с момента прихода ребенка до окончания месячного курса).

Наблюдала за усвоением материала ребенком и отмечалось время выполнения упражнения, его желание тренироваться, наличие или отсутствие страха перед лошадей, отношение родителей к проводимым занятиям.

Для оценки уровня развития равновесия и меткости нами были использованы следующие методы тестирования:

Тест 1. Броски теннисного мяча.

Цель: оценить способность развития равновесия.

Оборудование: теннисный мяч, круг. Методика: испытуемый выполняет 10 бросков теннисного мяча с 3-х метров в круг диаметром 60 см, висящий на стене. За каждое попадание начисляется один балл. Оценка: учитывается количество набранных баллов.

Тест 2. Броски баскетбольного мяча в корзину.

Цель: максимальное количество раз попасть баскетбольным мячом в корзину. Оборудование: баскетбольный мяч, корзина. Методика: выполнить 10 бросков баскетбольного мяча в корзину диаметром 50 см которая стоит на полу, на расстоянии 3 метра. Броски мимо не засчитываются. За каждое попадание начисляется один балл. Оценка: учитывается количество набранных баллов.

Тест 3. Хлопки руками над головой и по бедрам ног.

Цель: удержать равновесие и руки над головой держать прямыми. Методика: и.п. – основная стойка. Выполнить 10 хлопков прямыми руками над головой и по бедрам ног за наименьшее время. Оценка: определяем время в секундах.

Тест 4. Упрощенная проба Ромберга на равновесие.

Цель: оценка способности удерживать положение стоя на одной ноге, максимальное время. Методика: испытуемый немного сгибает ногу в коленном суставе, оставаясь в упоре на ведущей ноге. Требуется простоять максимально возможное время. Оценка: определяем максимальное время выполнения теста.

Тест 5. Переброска мяча из правой руки в левую.

Цель: оценить способность координации движений. Оборудование: мяч. Методика: стоя на месте. Выполнить передачу мяча из правой руки в левую, без его потери (обязателен полет мяча). Оценка: засчитывается количество прикосновений двух рук в сумме.

В эксперименте приняли участие 16 детей в возрасте 10–12 лет, страдающих атонически-астатической формой детского церебрального паралича.

Исследование проводилось в августе 2013 года на базе центра по оздоровительной верховой езде и иппотерапии, расположенного в поселке Тарасово Минского района.

В Беларуси имеются считанные базы по оздоровлению детей, страдающих различными отклонениями в состоянии здоровья. Одной из таких баз является частный центр оздоровительной верховой езды и иппотерапии, базирующийся в поселке Тарасово Минского района, который арендует министерство здравоохранения, и где работают специалисты реабилитационного центра в сотрудничестве с инструкторами по верховой езде. Занятия проводились дважды в неделю по 30 минут с каждым ребенком.

Испытуемые были разделены на две группы: контрольная (КГ) – 8 человек, занимающаяся по стандартной программе реабилитационного центра, и экспериментальная (ЭГ) – 8 человек, занимающаяся коррекционно-развивающей программой с включением иппотерапии по развитию равновесия на базе центра в поселке Тарасово Минского района (куда их привозили родители) по разработанной нами программе (см. таблицу 1).

В КГ вошли 8 детей разного пола в возрасте 10–12 лет с диагнозом ДЦП. В программу восстановления испытуемых контрольной группы входили: массаж спины ежедневно по 10–15

минут, упражнения игротерапии, занятия лечебной гимнастикой один раз в день по 10–15 минут, специализированные упражнения на развитие равновесия.

В ЭГ вошли 8 детей разного пола в возрасте 10–12 лет с диагнозом ДЦП. Применялись упражнения на расслабление, на растяжение, на укрепление мышц спины. Упражнения выполнялись как на стоящей лошади, так и на двигающейся медленным шагом (таблица 1).

Таблица 1

Разработанная коррекционно-развивающая программа с включением иппотерапии для развития равновесия у детей с детским церебральным параличом

Мероприятия	Применение
Иппотерапия	2 раза в неделю по 30 мин.
Упражнения игротерапии для развития тактильной чувствительности и сложнокоординированных движений пальцев и кистей рук	2 раза в неделю по 15 мин.
Специализированные упражнения на развитие равновесия	2 раза в неделю по 5 мин.
Обучение умению целенаправленно управлять движениями в быту, формирование навыков самообслуживания	2 раза в неделю по 10 мин

В разработанной нами коррекционно-восстановительной программе для больных детей в ЭГ мы соблюдали следующие принципы иппотерапии:

- занятия ездой на лошади должны приносить радость, помогать здоровью, а также приучать ребенка к гуманному отношению к животному;
- все упражнения подбирались исключительно с учетом особенностей каждого ребенка, его заболевания, его психики;
- упражнения должны быть безопасны и вероятность травм следует снизить до минимума;
- сеансы подбирались с одинаковыми промежутками, потому что нерегулярность снижает пользу от упражнений;
- следует настроиться на достаточно долгий период восстановления, так как нормализация работы больных органов и суставов вероятно при достаточно длительном воздействии;
- занятия должны быть разнообразными: 90% упражнений давали постоянно для закрепления результатов, а 10% упражнений меняли для разнообразия;
- при составлении плана занятий использовали метод цикличности: более легкие упражнения перемежали с более сложными.

Тестовые исследования проводились совместно с инструктором по иппотерапии перед началом коррекционно-развивающей программы. Спустя месячный период занятий тестирование повторилось.

После проведения месячного курса занятий по иппотерапии мы провели те же контрольные тесты, что и в начале исследования и сравнили полученные результаты с показателями до педагогического эксперимента.

В таблице 2 приведены результаты контрольного тестирования уровня развития равновесия у взятых под наблюдения детей экспериментальной группы до начала и после окончания месячного цикла занятий АФК по разработанной нами коррекционно-развивающей программе, включающей иппотерапию.

Данные, представленные в таблице 2, однозначно доказывают, что под воздействием разработанной нами коррекционно-развивающей программы с месячным курсом занятий по иппотерапии произошло статистически достоверно выраженное улучшение уровня развития равновесия у наблюдаемых детей с атонически-астатической формой ДЦП в экспериментальной группе. Об этом свидетельствуют выраженное улучшение всех выполняемых контрольных тестов.

Таблица 2

Показатели тестирования равновесия и меткости у детей с ДЦП при проведении занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе

Тесты	До	После	t	t	P
			факт.	крит.	
Броски теннисного мяча, раз	5,37±0,56	7,87±0,44	3,50	2,13	<0,05

Броски баскетбольного мяча, раз	5,62±0,37	7,25±0,36	3,12	2,13	<0,05
Переброска мяча, раз	3,62±0,37	8,11±0,38	8,26	2,13	<0,001
10 хлопков, с.	16,2±0,49	12,6±0,37	5,87	2,13	<0,001
Проба Ромберга, с.	6,12±0,39	10,12±0,58	5,69	2,13	<0,001

Это, в свою очередь, доказывает необходимость применения разработанной нами коррекционно-развивающей программы с включением иппотерапии на занятиях по адаптивной физической культуре у детей 10–12 лет с атонически-астатической формой детского церебрального паралича.

Нами была разработана и апробирована коррекционно-развивающая программа по развитию равновесия с использованием иппотерапии у детей 10–12 лет с атонически-астатической формой детского церебрального паралича. По этой программе проводились занятия у детей экспериментальной группы, в то время как дети контрольной группы занимались по стандартной методике реабилитационного центра.

Под воздействием цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе с применением иппотерапии у детей 10–12 лет с атонически-астатической формой детского церебрального паралича было выявлено статистически достоверно выраженное улучшение показателей равновесия по всем контрольным тестам, а у детей контрольной группы не было выявлено статистически достоверного улучшения уровня развития равновесия.

Это доказывает необходимость применения разработанной нами коррекционно-развивающей программы по развитию равновесия с использованием иппотерапии на занятиях АФК у детей с детским церебральным параличом.

Литература:

1. Архипова Е.Ф. Коррекционная работа с детьми с церебральным параличом: учебное пособие / Е.Ф. Архипова. – М.: Медицина, 1989. – 112 с.
2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2001. – 264 с.
3. Костенко Ю.П. Клиническая и нейрофизиологическая характеристика детского церебрального паралича / Ю.П. Костенко [Электронный ресурс]. – 2012. – Режим доступа: www.refefun.com [165 Кб]. – Дата доступа: 03.04. 2013.
4. Меженина Е.П. Церебральные спастические параличи и их лечение: учеб. пособие для студентов мед. институтов / Е.П. Меженина. – Киев: Здоровье, 1966. – 233 с.
5. Семёнова К.А. Клиника и реабилитационная терапия детских центральных параличей: учебное пособие / К.А. Семенова, Е.М. Мастюкова, М.Я. Смуглин. – М.: Медицина, 1972. – 102 с.

ПРОПРИОЦЕПТИВНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

В.Г. Калюжин, кандидат медицинских наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры, г.Минск, Беларусь

Проприоцептивная чувствительность – совокупность способностей человека ориентироваться в положении своих конечностей по их отношению друг к другу, воспринимать собственные движения и оценивать сопротивление совершаемым движениям. Источником эффективных стимулов во всех этих случаях является само тело, в мышцах, сухожилиях и суставах которого преимущественно расположены соответствующие рецепторы – проприоцепторы [1].

В последние годы отмечается тенденция к росту числа детей, страдающих нарушениями опорно-двигательного аппарата у детей с детским церебральным параличом.

Движения у детей являются одной из основных физиологических составляющих нормального формирования и развития организма. Снижение двигательной активности у детей приводит к нарушению мышечно-связочного аппарата, изменениям дыхательной системы, психики, нарушению обменных процессов, негативно влияет на их жизнедеятельность.

Адаптивная физическая культура для детей с детским церебральным параличом на основе выбора эффективных средств оздоровительной и коррекционной направленности на уроках физической культуры способствует целенаправленной коррекции и формированию суставно-мышечной чувствительности, ориентации в пространстве, что и определило актуальность нашего исследования.

Всё вышеизложенное послужило основанием для выбора данной темы.

Цель исследования: изучить влияние коррекционно-развивающей программы на развитие проприоцептивной чувствительности у детей 9–10 лет с детским церебральным параличом (спастическая диплегия I степени).

Задачи исследования:

1. Изучить уровень развития проприоцептивной чувствительности у детей 9–10 лет с детским церебральным параличом;
2. Разработать коррекционно-развивающую программу, направленную на развитие проприоцептивной чувствительности у детей 9–10 лет с детским церебральным параличом;
3. Оценить эффективность коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие проприоцептивной чувствительности у детей 9–10 лет с детским церебральным параличом.

Педагогическое наблюдение – метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Использование метода педагогического наблюдения позволяет получить наиболее полную картину происходящего и показать поведение детей-инвалидов в полной мере. Особенности метода педагогического наблюдения: наблюдение реального педагогического процесса в динамике; регистрация событий в момент их протекания; непосредственная связь наблюдателя и наблюдаемого объекта; независимость наблюдателя от мнения испытуемых [2, 3].

Нами на занятиях, проводившихся в контрольной и экспериментальной группах Центра, было осуществлено педагогическое наблюдение за динамикой, методикой преподавания, нагрузкой обучающихся, а также за процессом усваивания материала.

Педагогическое тестирование – целенаправленное, одинаковое для всех испытуемых обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, которое позволяет объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса. Педагогическое тестирование применялось до и после применения коррекционно-развивающей программы. Исследование проприоцептивной чувствительности осуществлялось с помощью общепринятых методик [4, 5].

Уровень развития проприоцептивной чувствительности оценивался по результатам следующих тестов [6]:

Тест 1. Сгибание правого плечевого сустава под углом 45°.

Цель: определить насколько точно испытуемый может согнуть руку в плечевом суставе от значения 45°.

Тест 2. Сгибание правого локтевого сустава под углом 45°.

Цель: определить насколько точно испытуемый может согнуть руку в локтевом суставе от значения 45°.

Тест 3. Сгибание правого лучезапястного сустава под углом 45°.

Цель: определить насколько точно испытуемый может согнуть руку в лучезапястном суставе от значения 45°.

Тест 4. Сгибание правого тазобедренного сустава под углом 45°.

Цель: определить насколько точно испытуемый может согнуть ногу в тазобедренном суставе от значения 45°.

В данном тестировании не участвовали коленный и голеностопный суставы, так как при спастической диплегии I степени резко повышен мышечный тонус по типу спастичности в приводящих мышцах бедра и разгибателях, ноги приведены одна к другой, стопы находятся в положении подошвенного сгибания, часто развиваются контрактуры и патологические установки в ногах. Большинство детей, участвовавших в эксперименте, находились в тугорах.

В качестве педагогического эксперимента нами были введены дополнительные занятия по АФК, разработаны новые виды подвижных игр, применялись новые методики, направленные на развитие проприоцептивной чувствительности у детей 9–10 со спастической диплегией I степени.

Данное исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе были определены цель и задачи исследования, проведены анализ и обработка научно-методической литературы, тестирование исходного уровня развития проприоцептивной чувствительности детей 9–10 лет с ДЦП (спастическая диплегия I степени) и здоровых детей того же возраста, разработана коррекционно-развивающая программа (КРП), направленная на развитие проприоцептивной чувствительности у детей с данной патологией.

На втором этапе были проведены занятия по предложенной коррекционно-развивающей программе с целью развития проприоцептивной чувствительности у детей с ДЦП (спастическая диплегия I степени) и определение её эффективности.

На третьем этапе проводилась обработка, интерпретация результатов и оформление данной исследовательской работы.

Характеристика выборки: в эксперименте приняли участие 12 детей 9–10 лет, с одинаковой патологией (ДЦП: спастическая диплегия I степени). Исследование проводилось на базе УЗ «Минский городской центр медицинской реабилитации детей с психоневрологическими заболеваниями» в течение 8 недель 2013 года.

Для исследования все дети были разделены на экспериментальную группу (ЭГ) и контрольную группу (КГ). В ЭГ вошло 6 детей, в КГ – 6 детей 9–10 лет с ДЦП (спастическая диплегия I степени).

Контрольная группа на занятиях по адаптивной физической культуре занимались по программе центра, которая включала в себя: гидрокинезотерапию 1 раз в неделю по 20 минут (плавание в бассейне, игра с мячом на воде); занятия в сухом бассейне 2 раза в неделю по 20 минут (бассейн наполнен надувными мячами, в глубине бассейна спрятана мягкая игрушка, ребёнок должен отыскать игрушку); массаж по 30 минут ежедневно в течение 10–15 дней, ЛФК ежедневно в течение 10–15 дней по 20–25 минут (занятия проходили в малокомплектной группе по 3–5 человек или индивидуально, использовались общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление спастических мышц). Особенностью центра являются индивидуальные занятия.

В экспериментальной группе в дополнение к программе центра проводилась разработанная коррекционно-развивающая программа: дополнительные занятия по адаптивной физической культуре во второй половине дня по 35 минут 2 раза в неделю и дополнительные занятия по вырезанию фигур из бумаги по 30 минут 1 раз в неделю. Данная коррекционно-развивающая программа включает в себя:

1. Подвижные игры с мячом, способствующие максимальному сгибанию в плечевых, локтевых, лучезапястных и тазобедренных суставах у детей 9–10 лет с ДЦП: «Попадание мяча в центр нарисованного круга»; подвижная игра «Продвинь дальше» [7].

2. Подвижная игра в бассейне «Хвостики моржат», способствующая максимальному сгибанию в тазобедренном суставе [7].

3. Дополнительные занятия по адаптивной физической культуре, включающие в себя занятия вырезанием из бумаги по 30 минут во второй половине дня 1 раз в неделю, способствующие максимальному сгибанию в лучезапястном суставе.

4. Игра «Лопни мыльный пузырь» использовалась с целью снижения эмоциональной напряжённости и максимального расслабления мышц конечностей до и после подвижных игр, а также во время занятий по вырезанию из бумаги.

Выбор нами подвижных игр обусловлен тем, что при проведении их у детей с ДЦП снижается эмоциональная напряжённость, что приводит к лучшему расслаблению мышц конечностей, благодаря которому становится возможным максимальная подвижность в суставах и снижение ограниченности движения в конечностях. С этой же целью дополнительно до и после проведения подвижных игр и занятий по вырезанию из бумаги была использована игра «Лопни мыльный пузырь».

Таблица 1

Показатели уровня развития проприоцептивной чувствительности детей экспериментальной группы при проведении занятий по разработанной КРП

Тесты	До	После	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Сгибание плечевого сустава, град.	11,66± 3,07	3,33± 1,05	2,57	2,23	< 0,05
Сгибание локтевого сустава, град.	15,83± 2,38	5,83± 1,86	3,02	2,23	< 0,01
Сгибание лучезапяст. сустава, град.	10,83± 2,61	1,67± 2,47	2,80	2,23	< 0,05
Сгибание тазобедр. сустава, град.	8,33± 1,67	1,61± 2,11	2,47	2,23	< 0,05

Как видно из данных, представленных в таблице 1, под воздействием разработанной нами КРП наблюдается статистически достоверно выраженное улучшение показателей проприоцептивной чувствительности у детей с экспериментальной группы. Об этом свидетельствует достоверно выраженное увеличение сгибания во всех участвовавших в тестировании суставах после проведения цикла занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе, что говорит об эффективности данной программы.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. В ходе выполнения исследовательской работы изучен уровень развития проприоцептивной чувствительности у детей 9–10 лет с ДЦП. Выявлено значительное отставание показателей уровня

развития проприоцептивной чувствительности у обследуемых детей с ДЦП от уровня их здоровых сверстников.

2. Разработана коррекционно-развивающая программа по АФК, направленная на развитие проприоцептивной чувствительности у детей 9–10 лет с ДЦП спастическая диплегия I степени), которая была апробирована в ходе педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте приняли участие 12 человек (6 детей экспериментальной группы и 6 – контрольной группы).

3. В ходе педагогического эксперимента методом вариационной статистики было достоверно доказано, что под воздействием разработанной нами КРП у детей экспериментальной группы произошло выраженное улучшение показателей уровня развития проприоцептивной чувствительности по сравнению с детьми контрольной группы, занимавшихся по стандартной методике Центра, о чём свидетельствовали результаты выполненных контрольных тестов. Всё это позволяет рекомендовать разработанную нами КРП по развитию проприоцептивной чувствительности к применению на занятиях АФК у детей 9-10 лет с ДЦП.

Литература:

1. Зимкин Н.В. Физиология человека / Н.В.Зимкин. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 496с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П.Матвеев. – 1991. – 543 с., ил.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003 – 464 с.
4. Подласый И.П. Педагогика – новый курс: учебник для студ. пед. вузов / в 2 ч. – Ч. 1: Общие основы. Процесс обучения./ И.П. Подласый. – М.: ВЛАДОС, 1999 — 576 с.
5. Методология и методы педагогического исследования: учеб.-метод. пособие / Ю.З. Кушнер. – Могилёв: МГУ им. Кулешова, 2002. – 66 с.
6. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие / В.Л. Марищук [и др.]. – 2-е изд. доп. и испр. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
7. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии: учеб. пособие / Л.В. Шапкова. [и др.]. – М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

В.В.Каренина,

Краевой центр физической культуры и здоровья, г.Пермь, Россия

Актуальность выбранной темы состоит в том что, специальной подготовке гимнастов, основывающийся на принципах индивидуализации и опережающего развития мало уделяется внимания.

В настоящей работе были поставлены следующие задачи:

- выявить особенности развития физического качества «гибкость» у детей младшего возраста;
- разработать комплексы специальных упражнений для развития гибкости у спортсменов 7-8 лет и выявить их эффективность.

Исследование проводилось в 2013 - 2014 годах. Испытуемыми были учащиеся спортивной школы КЦФКиЗ в возрасте 7-8 лет. В педагогическом эксперименте принимало участие 2 группы: экспериментальная (10 чел.) и контрольная (10 чел.).

Таблица 1

Результаты тестирования уровня развития гибкости спортсменов контрольной группы после окончания эксперимента

Тесты					
№ теста	1	2	3	4	5
порядковый номер ребенка	наклон вперед, см	перевод палки, см	наклон назад, см	мост, см	поперечный шпагат, см
1	14,000	13,5	22,00	15,00	13,0
2	13,0	14,0	20,50	14,00	15,0
3	13,5	13,5	21,00	13,00	15,0
4	14,0	13,0	22,00	16,00	11,5
5	14,0	13,0	23,00	15,00	12,5
6	15,5	15,0	20,50	14,00	13,5

7	14,0	13,5	23,00	14,00	15,0
8	14,5	14,0	21,00	15,50	13,5
9	15,0	13,5	20,50	15,00	15,0
10	12,5	12,0	22,00	15,00	12,0
Средний показатель	14,0	13,5	21,55	14,65	13,6

Контрольная группа занималась по традиционной программе спортивной школы. Экспериментальная группа занималась по разработанному нами комплексу специальных упражнений, направленных на развитие гибкости.

Над каждым комплексом гимнасты ежедневно работали 15-20 минут в конце тренировочного занятия. При отдыхе использовались упражнения на расслабление, встряхивание конечностей, упражнения на дыхание и др.

Далее после месяца занятий по специально разработанным комплексам, нами было проведено повторное тестирование физического качества «гибкость». Результаты тестирования представлены в таблицах 1 и 2.

В контрольной группе изменение показателей наблюдаются во всех тестах. В тесте 1 показатели улучшились на 4,4 %, в тесте 2 – на 4,6%, в тесте 3 – на 3,1 %, в тесте 4 – на 6,4 % ,в тесте 5 – 5,9 %

Таблица 2

Результаты тестирования уровня развития гибкости спортсменов экспериментальной группы после окончания эксперимента

№ теста	Тесты				
	1	2	3	4	5
порядковый номер ребенка	наклон вперед, см	перевод палки, см	прогибание назад, см	мост, см	поперечный шпагат, см
1	11,0	11,0	21,00	14,5	10,0
2	12,0	11,0	20,00	13,0	11,0
3	13,0	12,5	21,50	12,5	13,5
4	13,5	12,5	22,00	15,0	14,0
5	12,0	10,5	20,00	14,0	12,5
6	14,0	13,5	20,00	14,0	16,5
7	11,0	10,0	20,50	13,0	11,0
8	14,0	12,5	22,00	13,0	13,0
9	15,0	14,0	20,00	15,0	14,0
10	13,5	11,5	21,50	15,0	12,5
Средний показатель	12,9	11,9	20,85	13,9	12,8

После окончания эксперимента средние показатели уровня развития гибкости спортсменов в экспериментальной группе увеличились больше, чем средние показатели гибкости контрольной группы.

В тесте «наклон вперед, с гимнастической скамейки» на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе составляло 14,65 см, на конец эксперимента 14 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 4,4%. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 13,95 см, на конец эксперимента 12,9 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 7,5%.

В тесте «перевод палки» на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе составляло 14,15 см, на конец эксперимента 13,5 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 4,5%. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 13 см, на конец эксперимента 11,9 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 8,4%.

В тесте «прогибание назад в упоре лежа» на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе было равно 22,25 см, на конец эксперимента 21,55 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 3,1% В экспериментальной группе на начало эксперимента

среднее значение составило 21,9 см, на конец эксперимента 20,85 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 4,7%.

В тесте «мост» на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе равно 15,65 см, на конец эксперимента 14,65 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 6,3 %. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 15,05 см, на конец эксперимента 13,9 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 7,6%.

В тесте 5 «поперечный шпагат» на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе было равно 14,45 см, на конец эксперимента 13,6 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 5,8 %. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 14 см, на конец эксперимента 12,8 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 8,5%.

Анализ результатов контрольных испытаний показал, что улучшены результаты в обеих группах (контрольной и экспериментальной). Значительно лучшие результаты были показаны спортсменами из экспериментальной группы – показатели улучшили все занимающиеся гимнасты.

Результаты эксперимента показали, что за счет использования комплекса специальных упражнений, повышается уровень развития гибкости у спортсменов 7-8 лет.

В результате выполненной работы можно сделать следующие выводы:

- разработанные нами комплексы специальных упражнений, направленных на развитие гибкости у гимнастов, которые выполнялись в конце подготовительной части каждого занятия оказались эффективными;

- экспериментально доказано, что разработанная нами методика, направленная на развитие гибкости у спортсменов 7-8 лет оказалась эффективной.

Анализ результатов исследования показал, что развитие гибкости традиционным путем и при использовании нового подхода приносит одинаково успешные результаты. Однако, более высокие результаты были показаны занимающимися экспериментальной группы.

Проведенное нами исследование показывает, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития гибкости, так как суставы наиболее подвижны, мышцы эластичные. Все это позволяет на занятиях гимнастикой выполнять сложные специальные упражнения, которые требуют подвижности в суставах и увеличения эластичности мышц.

ВОПРОСЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА, КАК СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЧАСТИ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА

А.И. Козлов, старший преподаватель

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма,
г.Москва, Россия

Сегодняшний турбизнес все больше разворачивается в сторону внутреннего туризма. Появляется повышенный спрос на организацию отдыха внутри страны, в том числе и активного, возможности которого имеют огромный потенциал. Это хорошо видно по активности регионов на туристских выставках, где небольшие местные туристские фирмы предлагают свой, довольно интересный и разнообразный туристский продукт, а также сопутствующие товары и услуги. Но таким фирмам трудно конкурировать с туристскими «монстрами» Москвы и Санкт Петербурга, и им приходится подстраиваться под них, предлагая им свой туристский продукт для его использования, как части более крупного. Такая вынужденная политика, позволяет крупным фирмам диктовать свои условия, а маленьким туристским фирмам не дает серьезно развиваться.

Поворот в сторону «... социально-ориентированному типу экономического развития страны является создание условий для улучшения качества жизни российских граждан, в том числе и за счет развития инфраструктуры отдыха и туризма... », как это отражено в Концепции ФЦП «Развития внутреннего туризма в Российской Федерации (2011-2016г.г.)», должен дать возможность максимально использовать туристские ресурсы для развития спортивно-оздоровительного и рекреационного туризма, как части государственной социальной задачи. Однако, пока наблюдается движение в обратную сторону, наиболее привлекательные места, природного и др. характера, имеющие ценность для решения поставленных задач захватываются крупным бизнесом.

Одной из социальных проблем является восстановительные процессы от производственных нагрузок для большого количества населения. Эта проблема затрагивает людей, как умственного, так

и физического труда, а также молодежь, студентов и особенно школьников, где умственные и психологические нагрузки очень высокие. Одним из наиболее эффективных и привлекательных средств восстановления, как показывает многолетняя практика, является активный (в другой терминологии – спортивно-оздоровительный туризм). Спортивно-оздоровительный туризм имеет широкий диапазон деятельности. К нему относятся: образовательный процесс средствами туризма, широко используемый в системе дополнительного образования детей, оздоровительные походы, проводимые самостоятельно (самодеятельный туризм), коммерческий туризм с организацией активных путешествий с целью отдыха, экскурсий, разных форм для увлечений и развлечений и др., походы выходного дня с оздоровительной и познавательной деятельностью, и как вид спорта со спортивными мероприятиями в системе физической культуры и спорта, и даже поисковая и исследовательская деятельность в культурно-исторической жизни нашего общества. Таким образом, его можно рассматривать как максимально эффективное средство, для решения многих государственных задач социального характера по:

- оздоровлению различных слоев современного общества, и прежде всего малообеспеченного;
- воспитания и образования подрастающего поколения;
- повышения культурного уровня населения;
- отвлечение от пагубного воздействия на детей и молодежь;
- развитие творческой деятельности и т.д.

Как пример, можно отметить такой факт. Исследуя состояние спортивного туризма в Московской области, из материалов департамента физической культуры и спорта МО, были получены цифры, показывающие, что спортивный туризм, по своей численности занимает шестое место, уступая таким общепризнанным и хорошо организованным и финансируемым видам спорта, как (в порядке убывания): футбол, баскетбол, плавание, лыжные гонки, настольный теннис. А по городу Москве статистика спортивных походов показывает непрерывный рост спортивных походов (по данным МКК). Как отмечает концепция ФЦП «Развитие внутреннего туризма в Российской Федерации (2011-2016г.г.)» «...существует большой потенциал для развития активного туризма и оценивается в 2,5 млн. человек ежегодно».

Отдельные виды такой деятельности проводятся разными туристскими организациями, но если говорить о системном развитии с привлечением большого количества населения, многообразием форм туристской деятельности, то необходимо построение общественно-государственной системы, базирующейся на основе муниципальных туристско-оздоровительных клубов, которые могут постоянно взаимодействовать с местным населением и проводить целенаправленную работу. Такая практика существовала в семидесятые-восемидесятые года прошлого века и показывала большую эффективность. К сожалению, такие клубы во многих регионах отсутствуют или их совсем немного и они не могут представлять систему, а отдельно существующие ведомственные клубы не ведут целенаправленной работы по развитию спортивно-оздоровительного туризма и выживают на средства, выделяемые или спонсируемые на отдельные мероприятия, и держатся на энтузиазме ранее сформировавшегося туристского актива.

Поставленные Концепцией задачи требуют нового подхода. Многообразие туристской деятельности невозможно без регулирования со стороны государственных и региональных органов управления туризмом. Известно, что государственное регулирование проводится для решения многих задач развития туризма, в том числе и повышения качества туристских услуг. Одним из составляющих качества является работа обслуживающего персонала. Реализация программы развития спортивно-оздоровительного туризма потребует большого количества высококвалифицированных кадров. Небольшой анализ показывает потребности специалистов при развитии спортивно-оздоровительного туризма:

- инструктор для работы на турбазах, в санаториях и домах отдыха (по пеше-горному, конному, вело, авто, спелео туризму, рафтингу и др.);
- тренеры по спортивному туризму;
- гид-проводник по обслуживанию коммерческих спортивно-оздоровительных и экстремальных маршрутов;
- менеджер туристской работы в туристских муниципальных и ведомственных клубах и организациях;
- организаторы туристской деятельности в общеобразовательных школах (на правах педагогов дополнительного образования);

- волонтеры туристского движения.

Следовательно, при реализации Программы и развитие спортивно-оздоровительного туризма потребуются программы подготовки и переподготовки туристских кадров спортивно-оздоровительного туризма для обеспечения потребности государственных, общественных, коммерческих и др. организаций, заинтересованных в его развитии.

В целом, для понимания проблем путей развития спортивно-оздоровительного и рекреационного туризма требуется постоянные исследования и научное сопровождение этой сферы деятельности. Для этого, помимо кадрового обеспечения, необходимо создание научно-исследовательских лабораторий, которые могли давать реальную оценку состояния и искать наиболее эффективные пути развития спортивно-оздоровительного и рекреационного туризма. Такие лаборатории могли бы эффективно работать на базе профильных ВУЗов, привлекая будущих специалистов к работе уже на стадии обучения, а также создавать дополнительные источники поступления финансовых средств.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕНЫ ТУРИСТСКОГО ПРОДУКТА И ДОХОДОВ ОТ ЕГО РЕАЛИЗАЦИИ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДОВ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ

Г.П. Конюхова, кандидат педагогических наук, доцент,

Российский государственный социальный университет, г. Москва, Россия

В.В. Бритвина, кандидат педагогических наук, доцент,

В. Г. Конюхов, кандидат технических наук, доцент,

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма,
г. Москва, Россия

В современных условиях рыночных отношений сильным регулятором цен является сам рынок, где цена определяется в результате сочетания спроса и предложения. Для упрощения расчёта цены разрабатываемого туристского маршрута пользуются методом «затраты плюс прибыль». Окончательное решение по установлению цены на конкретный тур принимает руководство фирмы.

В этом случае цена туристской путёвки для конкретного покупателя этого тура будет определяться по формуле:

$$Ц^1 = S_{т.} \times K_{рент.}$$

Где $Ц^1$ – цена турпутёвки для конкретного покупателя;

$S_{т.}$ – себестоимость для фирмы данной турпутёвки (без учёта накладных расходов);

$K_{рент.}$ – установленный коэффициент рентабельности.

По данной формуле рассчитывается цена турпутёвок для различных условий размещения с учётом сезонной скидки.

Зная цену тура и его себестоимость, можно рассчитать маржинальный доход туристской фирмы. Маржинальный доход от продажи одной путёвки находится по формуле:

$$M^1 = Ц^1_{пр.} - S^1_{т.}$$

Для расчета совокупного маржинального дохода, получаемого фирмой за весь тур, необходимо определиться с расчётной численностью группы. Обычно при планировании (разработке тура) туристская фирма устанавливает для себя минимальную численность группы, которую принимает за основу во всех плановых экономических расчётах, а также при обосновании эффективности разрабатываемого тура. Обычно эта численность составляет 20-30 человек.

Маржинальный доход рассчитывается для каждого вида размещения, при этом, если тур является новым и по нему нет статистики, считается, что тот или иной вид размещения выберут одинаковое количество туристов. Маржинальный доход фирмы от продажи всего тура определяется как сумма маржинальных доходов проданных турпутёвок по данному туру.

Для расчёта годового маржинального дохода фирмы от данного тура необходимо спрогнозировать общее количество туров, которое может организовать туристская фирма в течение года. Такими прогнозами занимается маркетинговая служба туристской фирмы.

Годовой маржинальный доход определяется по формуле:

$$M_{год.} = M_{тур.} + N_{тур.}$$

Где $M_{тур.}$ – маржинальный доход одного тура;

$N_{тур.}$ – общее количество туров за год.

В случае если маржинальный доход тура различается по сезонам, то рассчитывается доход по сезонам, а затем определяется общий доход за год:

$$M_{\text{год}} = M_{\text{сез.}} + M_{\text{внесез.}}$$

Распределение постоянных расходов может производиться разными способами:

- при наличии у фирмы нескольких видов туров накладные расходы могут быть разделены между ними равными долями;
- пропорционально доле себестоимости данного тура в общей себестоимости всех видов туров данной фирмы;
- пропорционально годовой стоимости туров данного вида;
- как заданный процент от себестоимости тура;
- пропорционально доле годового маржинального дохода данного вида тура в общем маржинальном доходе фирмы (наиболее правильный).

Для упрощения расчётов принимают, что фирма часть маржинального дохода от каждого тура направляет на оплату постоянных издержек фирмы и что эта часть составляет 30%. Величина постоянных издержек, приходящихся на данный тур, и валовая прибыль тура в этом случае определяется по формуле:

$$R_{\text{п.тур}} = M_{\text{тур}} \times \frac{30\%}{100}$$

Где $R_{\text{п.тур}}$ – постоянные издержки, приходящиеся на данный тур;

$M_{\text{тур}}$ – маржинальный доход тура;

$$P_{\text{в.тур}} = M_{\text{тур}} - R_{\text{п.тур}}$$

Где $P_{\text{в.тур}}$ – валовая прибыль данного тура;

$M_{\text{тур}}$ – маржинальный доход данного тура;

$R_{\text{п.тур}}$ – постоянные издержки фирмы, приходящиеся на данный тур.

Годовая валовая прибыль от данного вида тура определяется, как произведение валовой прибыли на количество туров за год:

$$P_{\text{в.год}} = P_{\text{в.тур}} \times N_{\text{тур}}$$

Где P – валовая прибыль данного тура за год;

P – валовая прибыль данного тура;

N – количество туров за год.

В настоящее время в России применяется одна из двух видов налоговых ставок: в случае если объектом налогообложения являются доходы – налоговая ставка установлена в размере 6%; а если доходы, уменьшенные на величину расходов (прибыль), то налоговая ставка составит 15%.

Например, при уплате налогов с прибыли чистая прибыль фирмы определится по формуле:

$$P_{\text{ч.год}} = P_{\text{в.год}} - P_{\text{в.год}} \times \frac{15\%}{100},$$

Где 15% - налоговая ставка при уплате налогов с прибыли (доходов, уменьшенных на величину расходов).

Для оценки экономической эффективности тура необходимо знать возможный общий доход от продажи данного тура в течение года. Для этого определяют доход одного тура с учётом различных вариантов размещения туристов в год.

Доход тура определяется по формуле:

$$D_{\text{тур}} = C^1 \times N^1 + C^2 \times N^2 + C^3 \times N^3 + C_{\text{реб.}} \times N_{\text{реб.}},$$

Где C^1, N^1 – цена путёвки и количество туристов, выбравших одноместное размещение;

C^2, N^2 – цена путёвки и количество туристов, выбравших двухместное размещение;

C^3, N^3 – цена путёвки и количество туристов, выбравших размещение с третьим взрослым в номере;

$C_{\text{реб.}}, N_{\text{реб.}}$ – цена путёвки и количество детей, имеющих право на льготу при размещении вместе с родителями.

Общий доход от продажи туров за год рассчитывается по формуле:

$$S_{\text{пр.}} = D_{\text{тур}} \times N_{\text{тур}},$$

Где S – сумма продаж туров данного вида за год;

D – доход одного тура;

N – количество туров за год.

В случае уплаты налогов с общего дохода (общей суммы продаж) чистая прибыль фирмы определится по формуле:

$$П_{ч.год} = П_{в.год} - П_{в.год} \times \frac{6\%}{100},$$

Где 6% - налоговая ставка при уплате налогов с общей суммы доходов.

Кроме учтённых в себестоимости тура прямых и переменных косвенных затрат, фирма несёт также и постоянные издержки по организации и реализации данного и других туров. Эти издержки формируются в целом по фирме, а затем распределяются на отдельные виды туров.

Вывод: В настоящий момент туризм является одним из важных направлений оживления экономики, оказывая стимулирующее воздействие на развитие многих сфер экономической деятельности, таких как услуги средств размещения, транспорта, связи, торговли, общественное питание, сельское хозяйство, строительство. Туризм также выступает катализатором социально-экономического развития, как всей страны, так и ее отдельных регионов.

Литература:

1. Громько Г.Л. Теория статистики: практикум. – 3-е изд., доп. и перераб. – М.: ИНФРА-М, 2006. – 205 с.
2. Гусаров В.М. Статистика: учебное пособие для студентов, обучающихся по экономическим специальностям / В.М. Гусаров, Е.И. Кузнецова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2008. – 479 с.
3. Методы математической статистики в обработке экономической информации: учебное пособие / Т.Т. Цымбаленко, А.Н. Байдаков, О.С. Цымбаленко и др.; под ред. проф. Т.Т. Цымбаленко. – М.: Финансы и статистика; Ставрополь: АГРУС, 2007. – 200 с.
4. Статистика: учебник / под ред. И.И. Елисейевой. – М.: Высшее образование, 2009. – 566 с.
5. Теория статистики: Учебник / Р.А. Шмойлова, В.Г. Минашкин, Н.А. Садовникова, Е.Б. Шувалова; Под ред. Р.А. Шмойловой. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Финансы и статистика, 2009. – 656 с.

ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

И.А Криволапчук, доктор биологических наук,
Институт возрастной физиологии РАО, г. Москва, Россия

Сегодня в связи с усложнением межличностных контактов, интенсификацией учебной и производственной деятельности, угрозой экологических катастроф наблюдается резкое увеличение нагрузки на высшие психические функции различных категорий населения и, в первую очередь детей и подростков. Это обуславливает значительное повышение напряжённости регуляторных механизмов центральной нервной системы (ЦНС). В свою очередь, избыточная активированность ЦНС, вызывающая в условиях высоких информационных и эмоциональных нагрузок повышение «цены деятельности», является потенциальным источником возникновения пограничных состояний, лежащих на границе между здоровьем и болезнью, требующих осуществления соответствующих профилактических мероприятий. Наиболее выраженное неблагоприятное воздействие эмоционального напряжения на функциональное состояние (ФС) ребенка отмечается в критические периоды развития в условиях недостаточной двигательной активности. Дело в том, что характерное для современного человека снижение объема движений лишает мозг мощного источника тонизирующей импульсации. Вследствие этого, многие отрицательные эмоциональные раздражители приобретают сверхсильный характер и действуют невротизирующим образом [6, 14, 21]. Недостаточная двигательная активность препятствует эффективному отреагированию хронического психоэмоционального напряжения в результате нарушения эволюционно закрепленной взаимосвязи между выраженностью реакции тревоги и последующей функциональной активностью при мышечной деятельности. Поскольку уровень напряжения определяется значимостью цели и дефицитом ресурсов, необходимых для ее достижения, всегда имеется несоответствие между степенью мобилизации резервов организма и действительной потребностью в них. При этом в связи со значительной прагматической неопределенностью ситуации резервы мобилизуются, как правило, больше, чем требуется [18]. Отсутствие при этом двигательной активности переводит вегетативные реакции из разряда адаптационных в ложноадаптационные, что значительно усиливает риск эмоциогенных нарушений [16]. Многие негативные последствия психоэмоционального напряжения возникают именно из-за сниженной возможности современного человека, ведущего малоподвижный образ жизни, отреагировать потенциально вредные компоненты стресс-реакции посредством интенсивной двигательной активности. С другой стороны, существование тесной связи между состоянием ЦНС и тонусом скелетной мускулатуры позволяет на основе изменения активности мышц влиять на психофизиологический статус организма [5, 10, 6, 11, 7, 3, 21]. Установлена

исключительно важная роль скелетной мускулатуры как фактора саморегуляции ФС, способного в широком диапазоне изменять уровень активации ЦНС. Мышечное расслабление приводит к снижению уровня активации, а напряжение, наоборот, вызывает повышение уровня «arousal». Теоретические аспекты проблемы саморегуляции ФС с помощью мышечной активности наиболее последовательно разработаны в рамках концепции саморегуляции высшей нервной деятельности (ВНД), предложенной А.А.Краукликсом [9]. В соответствии с этой концепцией высокий уровень активации, формирующийся вследствие избыточного интероцептивного притока в ЦНС, приводит к напряжению ВНД. В результате мобилизуются регуляторные механизмы, реорганизуя режим распределения активности мозга между замкнутыми интерцентрными системами и эффекторными путями, с целью обеспечения адекватного отреагирования напряжения во внешних проявлениях. Неадекватно низкий уровень активации ЦНС, напротив, является стимулом для включения механизмов мозга, вызывающих местное или общее напряжение скелетных мышц и, соответственно, увеличение потока проприоцептивных импульсов, поступающих по неспецифическим путям в модулирующую систему мозга. При этом выделяются три физиологических механизма участия проприоцептивного притока в осуществлении саморегуляции ВНД: модулирование интенсивности нервных влияний на кору больших полушарий посредством изменения тонуса активирующих структур мозга; генерирование интенсивных нервных влияний, воздействующих в качестве «информационного шума» на различные уровни головного мозга и обеспечивающих сопряженное торможение более или менее обширных функциональных ансамблей ЦНС; условно-рефлекторное регулирование ФС ЦНС в результате дозированного и локализованного изменения мышечного тонуса.

Принципиальное значение для понимания проблемы саморегуляции ФС средствами физической культуры имеет изучение соотношений между уровнем активации ЦНС, характеристиками отдельных психических процессов и продуктивностью деятельности. В большом количестве экспериментальных исследований установлено, что эффекты влияния активации на различные психические процессы имеют нелинейный характер и описываются обычно инвертированной U-образной зависимостью. Повышение активации до определенных пределов сопровождается ростом эффективности деятельности, при переходе этих пределов дальнейшее увеличение arousal приводит к ухудшению показателей эффективности [13, 19, 8, 2]. При этом каждая психофизиологическая функция имеет свой оптимальный уровень активации ЦНС, обусловленный физической нагрузкой, при котором она протекает наиболее эффективно. Отклонение уровня активации в сторону увеличения или уменьшения сопровождается снижением эффективности протекания функции или выполняемой деятельности. Для оптимального проявления различных функций требуются разные уровни неспецифической активации. Поэтому в каждый отдельный момент времени наличный уровень активации ЦНС, формирующийся под влиянием физической нагрузки, оказывается оптимальным для осуществления одних психических функций и субоптимальным для протекания других.

Под влиянием систематических занятий ФУ, как правило, отмечается снижение фонового функционального уровня неспецифической активации. Меньшая активированность сочетается с увеличением резервов организма [23, 12, 22]. Благодаря этому диапазон внешних воздействий, на которые человек реагирует адекватным образом, значительно расширяется. Вследствие систематической физической тренировки один и тот же психофизиологический эффект достигается при более значительной интенсивности стимуляции на фоне повышения мощности и экономичности функционирования организма. С другой стороны, долговременная адаптация к адекватным физическим нагрузкам приводит к тому, что стандартное стрессорное воздействие вызывает у одного и того же человека меньший психофизиологический эффект. Это связано с тем, что физические нагрузки обладают способностью одновременно вызывать как неспецифические, так и специфические функциональные сдвиги. Нарушения гомеостаза, вызванные физической нагрузкой, через высшие уровни регуляции активирует системы, ответственные за адаптацию. В результате возникают две цепи явлений: во-первых, происходит мобилизация функциональной системы, специфически ответственной за адаптацию к физической нагрузке; во-вторых, запускаются общие, неспецифические изменения, обусловленные повышением активности эрготропной системы мозга и, соответственно, стресс-реализующих адренергической и гипофизарно-адреналовой систем, стереотипно реагирующих не только на ФУ, но и самые различные воздействия, достигающие порогового уровня [17, 4, 15, 1, 24, 2]. Эти неспецифические изменения практически не связаны с качественными характеристиками ФН. Их величина определяется преимущественно «силой» воздействия мышечной деятельности независимо от конкретных особенностей ФУ. Кроме того,

изменения метаболизма, отмечаемые на клеточном и молекулярном уровнях при напряженной ФН однотипны с изменениями обмена веществ, вызванными различными стресс-факторами: сдвиг рН в кислую сторону, усиление катаболических процессов, повышение амиакообразования, набухание митохондрий, частичное разобщение дыхания с фосфорилированием, усиление гликолиза и накопление лактата [20]. Отмечаются и специфические сдвиги, создающие в ряде случаев общий фундамент для перекрестной адаптации. Это, прежде всего, связано с повышением возможности клеток осуществлять адаптивный синтез белков, устойчивых к различным альтерирующим факторам. Дело в том, что увеличенная физиологическая функция активирует генетический аппарат клетки, стимулируя синтез нуклеиновых кислот и белков, образующих ключевые структуры клеток, лимитирующие их работоспособность. В результате избирательного роста этих ключевых структур формируется так называемый системный структурный след, лежащий в основе перехода срочной, но несовершенной адаптации, в устойчивую долговременную адаптацию [17, 24].

Заключение: Совокупность психофизиологических изменений функционального состояния организма, формирующихся под влиянием физических упражнений, является неспецифической основой повышения устойчивости ребенка к стрессорным воздействиям на различных этапах онтогенеза. Все это находит отражение в сокращении психофизиологических затрат организма и уменьшении цены перекрестной адаптации, благодаря чему один и тот же результат напряженной деятельности достигается меньшей степенью мобилизации психофизиологических функций меньшими затратами энергетических и пластических ресурсов. Вместе с тем расширяется диапазон внешних воздействий, на которые человек может реагировать адекватным образом. Знание основных механизмов влияния двигательной активности и учёт их в практической деятельности специалистов по физической культуре открывает перспективы направленного использования мышечных нагрузок для улучшения адаптации различных групп детей и подростков к действию стрессоров психосоциальной природы, профилактики, реабилитации и лечения широкого спектра заболеваний. Однако благоприятное влияние двигательной активности проявляется, как было отмечено выше, лишь тогда, когда её величина, интенсивность, объем, преимущественная направленность нагрузки и частота занятий соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям занимающихся. Работа поддержана грантами РГНФ (№13-06-00191а).

Литература:

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Проблемы адаптации и учение о здоровье. – М.: Изд-во РУДН, 2006. – 284 с.
2. Аракелов Г.Г. Психофизиология стресса. Психофизиология. Под ред. Александрова Ю.И. СПб.: Питер, 2011. 326-344.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление – М.: ПЭР СЭ, 2006. – 528 с.
4. Бунзен П.В., Евдокимов О.М., Унесталь Л.-Э. Современные технологии укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья населения // Теория и практика физической культуры. - №8.- 1996.- С.57-63.
5. Гельгорн Э., Луфбброу Д. Эмоции и эмоциональные расстройства: Пер. с англ. - М.: Мир, 1966. - 672 с.
6. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. - М.: Политиздат, 1987. - 286 с.
7. Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2002.- 496 с.
8. Данилова Н.Н. Психофизиология. - М.: Аспект Пресс, 2008.– С. 324-356.
9. Крауклис А.А. Саморегуляция высшей нервной деятельности. - Рига: Изд-во Латв.ССР, 1964. – 288 с.
10. Крауклис А.А., Яксон В.Н., Крауклис И.А. Оптимизирующие эффекты поступательных упражнений на вегетативные корреляты нервной деятельности при напряженной умственной работе // Проблемы умственного труда. - М., 1977. Вып. – С. 52-61.
11. Крауклис И.А. Роль познотонических упражнений в поддержании стабильности нервной высшей деятельности и оптимального нейроэмоционального напряжения при возрастающей информационной нагрузке // Пути нейрофизиологической оптимизации систем организма. - Рига: МРИ, 1985. – С. 87–101.
12. Криволапчук И. А. Немедикаментозная профилактика и коррекция последствий школьного стресса: возможности физических упражнений// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. – № 1. – С. 10–16.
13. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. – М.: Академия, 2006. – 381 с.
14. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса.- СПб.: Изд. дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
15. Медведев В.И. Адаптация человека. – СПб.: Институт мозга РАН, 2003. – 584 с.
16. Медведев О.С. Эмоциональное напряжение и стресс // Физиология кровообращения. - Л.: Наука, 1986. – Гл. 19. – С. 507–525.
17. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. - М.: Медицина, 1988. – 256 с.

18. Симонов П. В. Мотивированный мозг. - М.: Наука, 1987. – 238 с.
19. Хомская Е.Д. Нейропсихология. - М.: Изд-во МГУ, 2005.- 288 с.
20. Яковлев Н.Н.: Живое и среда. - М.: Наука, 1986. - 176 с.
21. Everly G., Latin J. A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response. NY: Springer, 2013. 486 p.
22. Forcier K., Stroud L.R., Papandonatos G.D. et al. Links between physical fitness and cardiovascular reactivity and recovery to psychological stressors: A metaanalysis // Health Psychol. -2006. - Vol. 25, № 6. - P. 723-739.
23. Pate R.R., Pratt M., Blair S.N. et al. Physical Activity and Public Health: A Recommendation From the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine // JAMA, 1995.-Vol 273. - p. 402-407.
24. Sothmann M. S. The cross-stressor adaptation hypothesis and exercise training. In E. O. Acevedo, & P. Ekkekakis (Eds.), Psychobiology of physical activity. Champaign, Ill: Human Kinetics. 2006. – pp. 149–160.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ ДЕТЕЙ

И.А. Криволапчук, доктор биологических наук,
С.А. Баранцев, доктор педагогических наук, ведущий научный сотрудник,
А.А. Герасимова, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник
Институт возрастной физиологии РАО, г. Москва, Россия

В настоящее время особую актуальность приобретает проблема профилактики неблагоприятных последствий психологического стресса, вызванного социальными и природными факторами. Данные литературы и результаты собственных исследований показывают, что систематическое использование адекватно дозированных физических упражнений способствует оптимизации функционального состояния при стрессе. В этой связи специалистами в области оздоровительной физической культуры непрерывно ведется поиск рациональных соотношений основных компонентов тренировочной нагрузки, обеспечивающих выраженное положительное воздействие на функциональное состояние занимающихся в условиях психологического стресса. Вопрос адекватности применяемых мышечных нагрузок наиболее важное значение имеет при использовании физических упражнений в занятиях с детьми и подростками. Большой интерес в этом отношении представляет задача поиска оптимальных сочетаний частоты занятий, объема, интенсивности и метаболической направленности физических нагрузок на различных этапах онтогенеза с учетом величины оздоровительного тренировочного эффекта (срочного, отставленного, кумулятивного).

Вместе с тем, позитивные приспособительные перестройки в организме под влиянием физической нагрузки наблюдаются только тогда, когда ее величина превышает некоторые пороговые значения. Принято различать порог интенсивности и порог продолжительности. С уменьшением интенсивности нагрузки, возрастает порог ее продолжительности и наоборот. Пороговая нагрузка, обеспечивающая выраженный прирост функциональных возможностей организма, существенно превосходит привычную повседневную мышечную активность данного индивидуума, но в то же время она не является для него предельной. По мере расширения резервных возможностей организма оздоровительный потенциал нагрузки одной и той же величины уменьшается, что вызывает необходимость ее постепенного увеличения. Поэтому для целенаправленного улучшения функционального состояния, величина применяемой нагрузки должна постепенно повышаться параллельно с ростом работоспособности. Между изменениями функционального состояния и величиной используемых физических нагрузок имеется определенная зависимость, которая может быть представлена графически в виде инвертированной U-образной функции, отражающей динамику приспособительных возможностей организма в ответ на увеличение объема двигательной активности. Если этот объем слишком велик или слишком мал, то тогда развиваются неблагоприятные изменения функционального состояния, характерные соответственно для гиперкинезии и гипокинезии. При этом существует индивидуальный предел приспособительных изменений организма под влиянием мышечной деятельности. По мере приближения к этому пределу скорость прироста функциональных возможностей постепенно падает, вплоть до полного исчезновения эффекта. Дальнейшее наращивание нагрузок вызывает обратную реакцию, заключающуюся в том, что увеличение силы раздражителя, вместо улучшения функционального состояния вызывает срыв, поломку адаптационных механизмов.

Педагогическая технология использования средств физической культуры для оздоровления детей и подростков базируется на четком регулировании основных компонентов физической

нагрузки с учетом наличного уровня функционального состояния и индивидуально-психологических свойств личности (прежде всего личностной тревожности и склонности к проявлению депрессии). Взаимодействие различных видов эффектов может иметь положительный, отрицательный и нейтральный характер. Поэтому занятия физическими упражнениями с оздоровительной направленностью организуются таким образом, чтобы обеспечивался положительный «перенос» тренировочных эффектов. Четкое представление о тренировочном эффекте и условиях, требуемых для его достижения, является обязательной предпосылкой выбора адекватного содержания и рациональной организации систематических занятий по физическому воспитанию. Эти эффекты определяются, прежде всего, содержанием физических упражнений, которое характеризуется совокупностью биохимических, физиологических, психологических и биомеханических процессов, развертывающихся в организме при выполнении мышечной деятельности. В соответствие с разновидностями тренировочных эффектов различают три вида комплексного педагогического контроля в оздоровительной тренировке: оперативный; текущий; этапный. Средствами контроля служат педагогические, медико-биологические, психологические показатели, отвечающие требованиям стандартности, аутентичности, наличия шкалы оценок. Повышение эффективности педагогического контроля за функциональным состоянием обеспечивается посредством использования аутентичных его критериев, а также стандартизации условий тестирования. Система комплексного педагогического контроля позволяет сопоставлять данные выполнения программ оздоровительной тренировки на различных этапах подготовки с уровнем функционального состояния и на этой основе осуществлять коррекцию величины физических нагрузок.

Главная особенность систематических занятий по физическому воспитанию с детьми и подростками состоит в необходимости создания прочного фундамента для укрепления их физического и психического здоровья. Вследствие этого, применяемые физические нагрузки должны быть адекватны текущему уровню функционального состояния, индивидуально-психологическим различиям между детьми и регулироваться в соответствие с изменениями приспособительных возможностей занимающихся.

Поиск оптимальных физических нагрузок оздоровительной направленности должен базироваться на анализе характеристик и критериев, отражающих количественную и качественную меру воздействия используемых упражнений на функциональное состояние занимающихся. К числу таких характеристик, определяющих эффект занятий физическими упражнениями, можно отнести: содержание, направленность, величину и организацию физических нагрузок. При нормировании нагрузки в процессе систематических занятий принимаются во внимание основные ее компоненты, тесно взаимосвязанные друг с другом: 1) вид упражнений (специфичность); 2) оздоровительный потенциал; 3) особенности энергообеспечения (аэробные, анаэробные, смешанные); 4) интенсивность нагрузки; 5) объем нагрузки; 6) кратность занятий; 7) распределение нагрузки во времени; 8) взаимосвязь нагрузок различной направленности. В рамках отдельного занятия учитываются также продолжительность и интенсивность упражнения, длительность интервалов отдыха между повторениями, характер отдыха, число повторений. От соотношения этих компонентов зависят особенности приспособительных изменений в организме.

Заключение: Опираясь на адаптационные возможности человека, можно целенаправленно использовать те или иные формы воздействия и, регулируя их содержание, частоту, интенсивность, длительность, количество повторений, особенности организации во времени, сознательно формировать те функциональные изменения, которые являются наиболее желательными на данном этапе онтогенеза. Все физические упражнения обладают способностью одновременно формировать как неспецифические, так и специфические функциональные сдвиги. Дело в том, что нарушение гомеостаза, обусловленное физической нагрузкой, через высшие уровни регуляции мобилизует функциональные системы, определяющие специфические и неспецифические адаптационные изменения в организме. Неспецифические изменения практически не связаны с особенностями мышечной деятельности. Их величина определяется преимущественно «силой» воздействия физической нагрузки независимо от конкретных особенностей физического упражнения. Они обусловлены повышением активности эрготропной системы мозга и, соответственно, стресс-реализующих адренергической и гипофизарно-адреналовой систем, стереотипно реагирующих не только на физические упражнения, но и самые различные изменения в среде обитания, достигающие определенного порогового уровня. Стресс представляет собой неспецифическую биологически целесообразную реакцию организма, направленную на улучшение приспособления человека к условиям существования. Он играет первостепенную роль в формировании доминирующей функциональной системы, ответственной за адаптацию, и имеет ключевое значение для получения

полезного приспособительного результата. Выработанная в процессе эволюции стрессовая реакция создает условия для экстренного повышения функциональной активности жизненно важных систем, мобилизации энергетических и пластических ресурсов организма в целях эффективного приспособления к условиям окружающей среды. Данная реакция, возникающая при действии любого достаточно сильного фактора, обеспечивается комплексом общих, неспецифических изменений. Вследствие этого адаптация к мышечной деятельности повышает устойчивость к целому ряду природных и социальных стресс-факторов. Работа поддержана грантом РГНФ (№14-06-00211а).

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ОЛИМПЕЙСКОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

И.И.Круглик, Ю.Ф.Курамшин, доктор педагогических наук, профессор
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

В процессе обучения олимпийскому образованию наблюдается противоречие между – высоким уровнем развития спорта, достигнутым на протяжении нескольких десятилетий, и низким уровнем внедрения идеалов и ценностей олимпизма в процесс образования, в частности учащейся молодежи [1-4].

С учетом этого поставлена **цель исследования** – Теоретическое обоснование технологии дистанционного обучения олимпийскому образованию студентов.

Задачи исследования – 1. Разработать и представить содержание курса дистанционного обучения олимпийскому образованию студентов; 2. Разработать технологию дистанционного обучения олимпийскому образованию студентов.

Результаты исследования и их обсуждение.

Цель дистанционного курса олимпийское образование – повышение олимпийской грамотности с помощью дистанционного курса олимпийское образование студентов.

Разработанный курс дистанционного обучения олимпийскому образованию внедрен в учебный процесс Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов, в виде электронного курса в Учреждение образования «Белорусской государственной сельскохозяйственной академии» город Горки, Республика Беларусь, Учреждение образования Витебского государственного университета имени П.М. Машерова, город Витебск, Республика Беларусь.

Курс дистанционного обучения олимпийскому образованию студентов включает в себя следующие модули: «**Новости**», «**Теоретический модуль**», «**Лекторий**», «**Олимпийское образование в статьях**», «**Видеотека**», «**Проверь свои знания сам**», «**Анкетные опросы и тесты**».

Модуль «**Новости**», создан для своевременного оповещения об происходящих изменениях в курсе. Напоминание о выполнении того или иного задания. Пример «Уважаемые студенты. Все кто подписан на обновления информации по кафедре Физического воспитания, в курсе Олимпийское образование обязательно нужно пройти анкетирование. В анкете нужно выбрать один ответ, который вы посчитаете нужным». «**Теоретический модуль**» создан для представления рекомендуемой учебно-методической литературы по олимпийскому образованию.

Модуль «**Лекторий**» создан для мультимедийного сопровождения учебного процесса. В данном модуле представлен лекционный материал по олимпийскому образованию в виде мультимедийных презентаций с вопросами, конкурс «Знаток олимпизма» в виде мультимедийных презентаций в вопросах и картинках. В содержании лекционного материала раскрыты следующие вопросы: Олимпийские игры Древней Греции? Краткий обзор истоков олимпийского движения? Исторические предпосылки зарождения и развития интереса к Олимпийским играм? Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр и разработке концепции Олимпизма? Исторические предпосылки возникновения и развития международного спортивного и Олимпийского движения? Образование Международного олимпийского комитета. Утверждение Олимпийской хартии. основополагающие принципы Олимпийского движения. «Ода спорту». Определение понятий «Олимпизм», «Олимпийское движение», «Олимпиада», «Олимпийские игры». «Олимпийская символика и атрибутика». Роль международных спортивных федераций в содействии Олимпийскому движению. Национальный олимпийский комитет как основа структуры олимпийского движения. Правовой статус национального олимпийского комитета. Тенденции дальнейшего развития международного спортивного и олимпийского движения.

Содержание вопросов конкурса «Знаток Олимпизма». Теоретическая база вопросов

используемых при проведении конкурса «Зналок Олимпизма» была составлена в соответствии с рассматриваемыми вопросами «Теоретическим модулем» и «Лекторием» Вопросы конкурса были составлены по 4 уровням сложности. За первые 5 вопросов за каждый правильный ответ начисляется 1 балл (базовый уровень сложности); вопросы с 6 по 10 за каждый правильный ответ по 2 балла (средний уровень сложности); вопросы с 11 по 15 за каждый правильный 3 балла (высокий уровень сложности); вопросы с 16-21 за каждый правильный ответ 5 баллов (углубленный уровень сложности). **Целью** проведения конкурса является – приобщения студенческой молодежи к идеалам и ценностям Олимпизма. **Задачами** конкурса являются – популяризация истории олимпийского движения, формирование олимпийской грамотности студенческой молодежи, формирование системы ценностно-мотивационных ориентаций и развитие интеллектуальных способностей, формирование физкультурно-спортивного образа жизни студенческой молодежи, определение лучших студентов обладающих знаниями в сфере «Олимпийского образования», определения влияния философии «Олимпизма» (что является основой олимпийского образования) на культуру личности студентов.

Так же в данном модуле представлена мультимедийная презентация «Олимпийское образование в картинках», которая помогает студентам с помощью наглядности ощутить «Историю олимпийского движения».

Модуль «**Олимпийское образование в статьях**» создан для более глубокого изучения отдельных тем по олимпийскому образованию. В данном модуле представлены публицистические и научные статьи ученых в сфере олимпийского образования. В содержании модуля имеются следующие статьи: «Олимпийская символика», «Человек, который жил олимпийским движением «Пьер де Кубертен», «Алексей Дмитриевич Бутовский», «Основы Олимпийского движения», так же приведены библиографические ссылки с помощью которых студенты могут найти интересующий их материал.

Модуль «**Видеотека**» способствует усвоению материала посредством принципа наглядности в учебном процессе. В данном модуле представлены видеофильмы и видеоуроки по олимпийскому образованию. Содержание данного модуля включает следующие видеофильмы: Древние Олимпийские игры, Древние Олимпиады (в данных фильмах представлена философия и смысл Древних Олимпийских игр), Пьер де Кубертен (в данном видеофильме представлена биография барона Пьера де Кубертена) Кровь и слава Древних Олимпийских игр, Античные Олимпийские игры (фильмы включают рассказ про зарождение Античных Олимпийских игр и проведение данных состязаний), История современного Олимпийского движения от Античности до современности, Возрождение Олимпийских игр, Игры I–V Олимпиады, Эмблема и флаг Олимпийских игр, Олимпийский огонь, О первом Олимпийском чемпионе от России Николай Панин Коломенкин.

Модуль «**Проверь свои знания сам**» создан для самостоятельной работы студентов с тестовыми заданиями. В данном модуле представлен материал в виде тестовых заданий с ответами для самостоятельной работы и анализа ответов на вопросы. В данном модуле представлен опросник в котором разработаны базовые вопросы для проверки уровня знаний в сфере Олимпийского образования (данный опросник предполагает самостоятельные ответы на вопросы. В конце опросника представлены правильные ответы). Так же представлен вариант конкурса «Зналок Олимпизма» в вопросах и ответах.

Модуль «**Анкетные опросы и тесты**» создан для опроса студентов, который способствует узнать мнение студентов по вопросам олимпийского образования. Тестирования помогают определить уровень усвоения знаний. Автором были разработаны 2 анкеты и 2 теста. **Начальное анкетирование.** Проводилось с целью определения уровня сформированности системы знаний в сфере олимпийского образования, определялась сформированность интереса, отношения и мотивации в сфере олимпийского образования, сформированность использования умений и навыков использовать олимпийские знания в жизни. С учетом этого была разработана анкета, состоящая из 10 вопросов позволяющих определить сформированность системы знаний, интереса, отношения, мотивации в сфере олимпийского образования, сформированность практических умений и навыков использования олимпийских знаний в жизни.

Тестирование. Первый тест «Античные Олимпийские игры». Был составлен по истории Античных Олимпийских игр. С истории Античных Олимпийских игр и происходило формирование Античного Олимпизма, что составляет основу «Олимпийского образования». Вопросы данного теста подбирались в соответствии с содержанием курса «Олимпийское образование». Было составлено 10 вопросов, содержание которых соответствовало материалам дистанционного курса «Олимпийское образование».

Второй тест «Современный период Олимпийского движения» включал вопросы в сфере Олимпийского движения от Периода возрождения Олимпийских игр до Современного периода проведения Олимпийских игр. Было составлено 10 вопросов, содержание которых соответствовало материалам дистанционного курса «Олимпийское образование»

Итоговое анкетирование. После окончания обучения в дистанционном курсе «Олимпийское образование» была разработана специальная анкета позволяющая определить влияние данного курса на студентов.

Технология дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию. Нами разработана технология дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию. Которая включает в себя разработку и внедрение в практику дистанционного курса олимпийское образование студентов. В ходе исследования нами разработана теоретическая модель курса дистанционного обучения олимпийскому образованию студентов. Данная модель представлена взаимосвязанными этапами: Организационный; Основной; Коррекционный.

Внедрение технологии дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию предполагает:

- системную организацию дистанционного обучения на всех его этапах;
- определяет действия и функции преподавателя и студента;
- способствует развитию навыков самостоятельности при обучении;
- гарантирует с высокой степенью достоверности достижения поставленных целей.

Таким образом, технология дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию, предполагает такую организацию дистанционного обучения, при котором достаточно четко определены основные операции действия педагога и студентов на каждом этапе обучения, что при корректном выполнении приводит к высоковероятному достижению поставленных целей.

Организационный этап технологии дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию

Цель данного этапа – разработка курса дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию.

Основные операции данного этапа:

- поиск материалов в соответствии с тематикой курса;
- систематизация и разработка модулей курса дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию;
- внедрение курса дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию в учебный процесс вузов;
- пропаганда разработанного курса дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию.

При решении первой операции данного этапа были проведены следующие действия (библиографический поиск материалов по Олимпийскому образованию, Олимпизму, Олимпийскому движению, изучение различной литературы в сфере олимпийского образования и спорта, изучение мультимедийных презентаций, видеоматериалов в сети интернет, анализ научных и публицистических статей, поиск наглядной информации в виде картинок, разработка содержания конкурсов «Зналок Олимпизма», вопросов анкетного опроса и тестирования.

При решении второй операции была проведена систематизация материалов по отдельным темам. В зависимости в каком виде был представлен материал по итогам поиска, были разработаны отдельные модули курса дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию («Теоретический модуль», «Лекторий», «Олимпийское образование в статьях», «Видеотека», «Проверь свои знания сам», «Анкетные опросы и тесты»).

При решении третьей операции было проведено внедрение курса дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию. Внедрение данных модулей на сайте Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов, в виде электронного курса в Учреждение образования «Белорусской государственной сельскохозяйственной академии» город Горки, Республика Беларусь, Учреждение образования Витебского государственного университета имени П.М. Машерова, город Витебск, Республика Беларусь.

При решении четвертой операции были оповещены студенты про дистанционный курс олимпийское образование студентов. Студентам было предложено подписаться на данный курс.

Основной этап технологии дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию

Цель данного этапа – повышение олимпийской грамотности с помощью дистанционного курса олимпийское образование студентов. Основной этап технологии дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию охватывает время с момента подписки и весь период обучения студентов до момента тестирования уровня знаний студентов.

Данный этап включает в себя следующие операции:

- напоминание подписавшимся студентам об прохождении начального анкетирования;
- прохождение студентами начального анкетирования и ознакомление с основными модулями курса дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию;
- изучение «Теоретического модуля» и консультирование с преподавателем по возникшим вопросам;
- прохождение самотестирования в модуле «Проверь свои знания сам» (модуль создан для развития навыков самостоятельности при обучении);
- изучение модуля «Лекторий» и самостоятельные ответы на вопросы в лекционных презентациях;
- изучение модуля «Олимпийское образование в статьях»;
- просмотр видеofilьмов в модуле «Видеотека»;
- комплексная работа со всеми модулями и электронное консультирование с преподавателем.

При решении первой операции преподаватель с помощью модуля «Новости» оповещает студентов о прохождении начального анкетирования. Студенты подписавшиеся на данный курс получают оповещение на свой электронный адрес о прохождении начального анкетирования.

При решении второй операции студенты обязаны пройти начальное анкетирование, ознакомится со всеми модулями дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию.

При решении третьей операции студенты обязаны проанализировать представленный учебно-методический материал в данном модуле. По возникшим вопросам они могут быть проконсультированы с преподавателем с помощью электронной почты.

При решении четвертой операции студентам предлагается поработать в модуле «Проверь свои знания сам». По итогам работы в «Теоретическом модуле», чтобы студент сам мог бы оценить эффективность своей работы посредством ответов на вопросы ему предлагается работа в модуле для самопроверки своих знаний «Проверь свои знания сам».

При решении пятой операции студентам предлагается изучения модуля «Лекторий». В данном модуле после представленных лекционных вопросов и содержания лекций представленных вопросы в конце содержания лекции. Студенты знакомятся с конкурсом «Знаток Олимпизма в виде мультимедийной презентации и презентации «Олимпийское образование в картинках».

При решении шестой операции студентам предлагается работа с модулем «Олимпийское образование в статьях». Студенты читают и анализируют представленные статьи.

При решении седьмой операции студенты просматривают все представленные видеofilьмы.

При решении восьмой операции студентам предлагается работа со всеми модулями одновременно. Студенты уже ознакомлены со всеми модулями курса дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию и могут в свободной форме по изучать тот материал, который представлен в дистанционном курсе. После этого они могут пройти консультирование у разработчика курса перед прохождением тестирования и анкетирования.

Коррекционный этап дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию

Цель данного этапа – контроль уровня олимпийской грамотности и влияние олимпийского образования на личность студента.

Основные операции на данном этапе:

- напоминание подписавшимся студентам о прохождении начального анкетирования;
- проведение тестирования и анкетирования;
- подведение итогов дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию;
- коррекция технологии и написание практических рекомендаций по использованию данного курса.

При решении первой операции преподаватель с помощью модуля «Новости» оповещает студентов о прохождении тестирования и анкетирования. Студенты подписавшиеся на данный курс получают оповещение на свой электронный адрес о прохождении тестирования и анкетирования.

При решении второй операции обязательное прохождение тестирования и анкетирования студентов.

При решении третьей операции посредством анализа ответов студентов преподаватель подводит итоги дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию.

При решении четвертой операции внесение корректировок в технологию дистанционного обучения олимпийскому образованию и написание преподавателем практических рекомендаций по использованию данного курса.

Таким образом, предполагается, что данный курс и теоретическая модель технологии дистанционного обучения олимпийскому образованию создаст все необходимые условия для обучения олимпийскому образованию.

Литература

1. Круглик, И.И. Олимпийское образование в высшем учебном заведении / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития», 6-7 декабря 2013. – С. 142-148.
2. Круглик, И.И. Олимпийское образование (зарождение, становление, развитие) / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // Олимпийское движение: история и современность: сборник статей / под общ. ред. Н.В. Рекутиной. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 226-234 с. ISBN 978-5-91930-026-7.
3. Круглик, И.И. Влияние олимпийского образования на современное общество // И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // Олимпийское движение: история и современность: сборник статей / под общ. ред. Н.В. Рекутиной. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 234-240 с. ISBN 978-5-91930-026-7.
4. Круглик, И.И. Роль олимпийского образования в формировании ценностных ориентаций и идеалов общества / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // Materualu IX mezinardni vedesco-prakticka conference DNY VEDU 2013/ – Praha Publishing HOUSE «Educetion and science», 2013. – 74-75.

ОЛИМПИЗМ (ЗАРОЖДЕНИЕ, СТАНОВЛЕНИЕ, РАЗВИТИЕ)

И.И.Круглик, Ю.Ф. Курамшин, доктор педагогических наук, профессор,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербургский университет управления и экономики, г. Санкт-Петербург, Россия
Круглик, И.П. кандидат педагогических наук, доцент,
Белорусская государственная сельскохозяйственная академия, г. Горки, Беларусь

Олимпийский спорт представляет собой одно из самых распространенных явлений современности. Во время Олимпийских игр у телеэкранов собираются люди всех земных континентов, однако не все зрители Олимпийских игр глубоко понимают истинность этого феноменального явления прошлого, настоящего и будущего.

Олимпизм представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, воспитательной ценности хорошего примера, социальной ответственности и на уважении к всеобщим основным этическим принципам [1]. В этих двух предложениях заложен многогранный социально-гуманистический смысл олимпизма. Каждое слово первого основополагающего принципа олимпийского движения несет в себе огромный социальный потенциал гуманизма, открывает широкие возможности для исследования этого феноменального явления прошлого, настоящего и будущего.

Понятие олимпизма несет в себе глубокую историческую прамбулу. Многие ученые рассматривают Олимпизм от античного до современного времени. Как происходила трансформация смысла Олимпизма под влиянием времени [2, 3].

Философский аспект Олимпии. В Олимпии еще остались два здания (палестра и спортзал) напоминающие нам о культуре, образовании и становлении личности как средствах возвышенности души путем совместного умственного и физического совершенствования. Так же в Олимпии можно увидеть впечатляющий западный фронтон храма Зевса, на котором изображена битва между кентаврами и лапифами. Кентавры представляют собой символы, противоречащие здравому смыслу (не наделенные разумом) – полулошади и полулюди, у которых преобладают инстинкты животных, атакуют женщин лапифов. Бог Аполлон в центре репродукции с поднятой правой рукой дает команду, чтобы справедливость и здравый смысл восторжествовали над неразумными существами. Данная репродукция носит поучительный смысл, напоминая людям, что справедливость напрямую связана с логикой, развитием, целомудрием, а также обузданием их страстей. В человеческой жизни повсюду мы можем видеть четкое отражение данной реконструкции, выражающееся в противоборстве добра и зла отраженного в мыследеятельности людей. Несколько далее храма Зевса

располагались пилигримы вокруг олимпийского святилища Зевса, где спортсмены, их родители и братья по крови перед статуей Зевса давали клятву, что будут честно соревноваться [4,5,6].

Олимпийская философия Античных Олимпийских игр. Идея проведения Олимпийских игр очень древняя и никто не может указать точного времени. Совершенно определенно можно сказать, что первые достоверно известные Олимпийские игры состоялись в 776 году до нашей эры и продолжались до 394 года нашей эры (всего 293 Олимпиады). Олимпийские Игры упоминаются в произведениях Плутарха, Геродота, Пиндара, Лукиана, Павсания, Симонида и других античных авторов [7, 8, 9]. В преддверии этого великого праздника прекращались все распри и войны. Никто не имел права вступить на территорию Олимпии с оружием. Нарушителя ждал суровый штраф – две мины серебром. А мина это около двадцати семи килограммов чистого серебра. Но страшнее разорительного штрафа, как считали греки, было проклятие, которое боги насылали на нарушителя олимпийского перемирия. Строгому наказанию подвергался и человек, оскорбивший путника, идущего на олимпийский праздник. А еще страшнее наказание – отлучение от Игр на одну или две Олимпиады. Выступать на Играх – это большая честь и большая ответственность. Каждый атлет должен был десять месяцев готовиться дома и еще месяц тренироваться в Олимпии. Да не как-нибудь, а очень упорно. За будущими олимпийцами внимательно и строго наблюдали элланодики (эллинские судьи) – судьи и распорядители Игр. Избираемые по жребию, они принадлежали к числу почетнейших граждан области Элида, на землях которой и расположена Олимпия. Обязанности элланодиков были весьма ответственными, а права – неограниченными. Им подчинялись все организаторы игр, участники, зрители. Они приступали к своим обязанностям за 10 месяцев до начала олимпийского празднества, когда удостоверяли личность прибывших в Олимпию атлетов, отбирали наиболее подготовленных, давая им допуск к состязаниям. Во время игр они следили за соблюдением традиционных ритуалов и правил состязаний. Ради соблюдения нравственного принципа Олимпийских игр – состязаться честно, храбро, бескорыстно наказывали атлетов за подкуп, трусость, измену своему городу – вплоть до изгнания из Олимпии. Они не только отвечали за подготовку атлетов, но и следили за тем, чтобы места соревнований были в надлежащем порядке. Элланодики награждали победителей и налагали штрафы на провинившихся [10, 4, 6].

У Древних Греков было особое мировоззрение, для греков остается неизменным, то понимание мира, что в целом он не подвластен человеку. Этот мир глубоко безразличен и даже враждебен, так что человек отдан судьбе и по сути обречен. Греки считали, что без покровительства богов не возможно стать Олимпиоником. Олимпийским чемпионам был особый почет и уважение. Так же греки, считали, что присутствие среди граждан полиса олимпионика давало основание полису надеяться на благословение богов. Когда атлет возвращался с наградами домой в свой полис, откуда он родом соотечественники разбирали крепостную стену, и через этот проход атлет торжественно вступал в родной город. Этим поступком давали понять, что городу, где живет герой, не нужны каменные стены, он сможет защитить свой город от любого врага.

Шло время, победы Александра Македонского обеспечили эллинскому государству многочисленную армию бесплатной рабочей силы, что привело к возрастающей конкуренции свободных эллинов. Это привело к тому, что произошло снижение интереса к состязаниям среди атлетов. Снизилось патриотическое и воспитательное значение спорта. Эти состязания уже никак не способствовали благородному влиянию развития спорта [11, 4].

Постепенно нарастал религиозный скептицизм, который, несомненно, отразился на снижении олимпийских идеалов. Это, несомненно, стало, отображался на олимпийском перемирии, начиная с четвертой четверти V века священное перемирие стало нарушаться. Постепенно и другие Олимпийские идеалы стали нарушаться. В 394 году уже нашей эры – декретом римского императора Феодосия I Олимпийские игры были запрещены. Его наследник Феодосий II через несколько десятилетий издал декрет о разрушении языческих храмов в Олимпии [11].

Многие предпринимали попытки Возрождения Олимпийских игр. Но самый существенный вклад в Возрождении Олимпийских игр и разработке концепции Олимпизма внес барон Пьер де Кубертен. Модель Олимпизма разработанная Кубертенем опиралась на античные идеалы олимпизма. Это была некая попытка вернуться к тому, что существовало в Древней Греции.

Кубертеновский Олимпизм. Он рассматривал спорт как многогранный фактор, оказывающий влияние на личность. Кубертен, считал, что занятия спортом должны быть объединены с культурой и образованием должны быть доступны для всех, а не только для тех, кто способен показывать высокие результаты. Он отдавал большое значение благородному соревнованию, в котором не главное победа, а велика победа над собой, борьба с самим собой для совершенствования. Соревнование с сильным соперником – сильнейший стимул для мобилизации способностей и наиболее полного их проявления.

Он говорил стремления соперников проявить свои способности в благородном соревновании друг с другом, взаимно стимулирует их на продвижение к совершенству. Великое мастерство защиты одного спортсмена (команды) стимулирует проявление великого мастерства атаки его соперником. Пьер де Кубертен отмечал, что спортсмен не должен стремиться к установлению рекорда, к победе любым способом. Он должен соревноваться честно, проявлять благородное поведение в соперничестве в духе честного соревнования. Существует определенная грань, которую нельзя переступать атлетам, как ни была бы ценна и желанна победа. Такой границей он считал этические нормы. Только тогда спорт будет выполнять воспитательную функцию. Если же нарушать нравственные и этические нормы спортивной борьбы, то это не позволяет соревнующимся полностью раскрыть свои способности. Победить соперника можно говорил Пьер де Кубертен, но при этом исключается продвижение к совершенству, что лишает спорт его изначального смысла. Кубертен к участникам соревнований относил и спортивных судей создающих оптимальные и равные условия для реализации целей спорта. Спортсмена не может никто принуждать к выступлению, в том числе и государство. На Олимпийских играх спортсмен представляет себя, а не свое государство. До сих пор Олимпийские игры исходя из Олимпийской хартии это соревнования среди спортсменов, но не среди стран. Медальный командный зачет, носит статус неофициального [12, 13, 14, 15, 16].

Пьер де Кубертен был, против каких либо поощрений занятий спортом. Эти положения подтверждают принцип бескорыстности. Использование занятий спортом для достижения любых неспортивных целей несовместимо с идеей олимпизма. При разработке концепции и философии олимпизма Кубертен учитывал возможные негативные явления, которые могут быть связаны со спортивными соревнованиями. Он говорил о двояком влиянии спорта. Кубертен одновременно подчеркивал: «Сегодня, как и в прошлом, влияние спортивных соревнований может быть и положительным, и отрицательным, это зависит от их использования и направления развития. Спорт может вызывать как наиболее благородные, так и наиболее низменные чувства; он может развивать бескорыстие и алчность; может быть великодушным и продажным, мужественным и отвратительным; наконец, он может быть использован для укрепления мира или подготовки к войне».

Можно отметить, основные принципы олимпизма, сформированные Пьером де Кубертенем: содействие гармоничному и всестороннему развитию личности; возможность самосовершенствования на пути к высшим спортивным результатам; принцип любительства как проявления самодисциплины и отказа от материальной выгоды, развитие спорта для удовольствия, а не для выгоды; этический кодекс спорта; укрепление мира между народами, установление международного взаимопонимания.

Так же Пьером де Кубертенем были сформированы основные идеи Олимпизма: идея мира, мирного сосуществования социальных систем, государств и народов, в которой олимпизм выступает как системообразующий фактор, а олимпийское образование – как средство воспитания молодежи в духе мира; идея общечеловеческой ценности, основывающаяся на интернационализме, интерсоциальном воспитании; идея гуманистического, всестороннего развития личности, базой реализации которой являются олимпийское образование молодежи, олимпийская субкультура; идея приоритета этических ценностей, исходя из философии Fair Play [12, 13, 14, 15, 16].

Данные идей и принципы особо актуальные и не потеряли своей ценности и в современном мире. В настоящее время они реализуются через олимпийское образование, где олимпизм выступает основой олимпийского образования

Современный спорт. Под влиянием времени, постепенно происходила трансформация идеалов Античного спорта, идей Пьера де Кубертена. Современный спорт уже никак не может быть любительским, под влиянием времени произошла профессионализация спорта, спорт для теперешних Олимпийских чемпионов стал основным видом деятельности и возможностью зарабатывания денег. Современное спортивное зрелище стало товаром, за который болельщики, стали платить деньги.

Самыми характерными чертами современного спорта на наш взгляд стали: профессионализация и коммерциализация спорта, рост рекордов (мировых, олимпийских, национальных), привлечение научно-методического обеспечения. Спорт вышел за пределы концепции Пьера де Кубертена [17, 18, 19].

Таким образом, олимпизм является особой духовной доктриной, которая берет свое начало в Древней Греции. Под влиянием времени от Кубертеневского олимпизма до современного понимания спорта меняется его мировоззренческий смысл под влиянием различных эпох. Однако, такое феноменальное явление зародившееся еще в античные времена не теряет своей актуальности и в

современное время. Проблема культурного воспитания и образования в современное время является одной из актуальнейших в любом государстве. Олимпизм и его философия имеет крупнейший гуманистический потенциал и способен оказывать воздействие на каждого человека, а через призму человека соответственно и на все общество в целом.

Литература:

1. Олимпийская хартия (в действии с 11 февраля 2010 г.) [Текст] / Международный Олимпийский Комитет; пер. с англ. – Лозанна: Компания «DidWeDo S.a.g.l.», 2007. – 45 с.
2. Матвеев, С. Олимпийское образование от Древней Греции до современности / Радченко, Л., Щербашин, Я., // Наука в Олимпийском спорте. 2007. С. 46-52.
3. Богданова, М.А. Культурное содержание олимпизма: от античности к современности / М.А. Богданова // Вестник Томского государственного университета. 2010. № 336.
4. Платонов, В.Н. Олимпийская энциклопедия / Гл. ред. С.П.Павлов. –М.: Сов. энцикл., 1980. – 415 с.
5. Круглик, И.И. Олимпизм и его историческая преамбула / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин, А.А. Померанцев // «Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды». X Международная научно-практическая конференция «Проблемы физической культуры населения проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды», 3–4 октября 2013.: [материалы]: в 2 ч. Ч.2: / редкол.: О.М. Демиденко [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 2013. – С. 172-174.
6. Круглик, И.И. Олимпийское образование (зарождение, становление, развитие) / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // Олимпийское движение: история и современность: сборник статей / под общ. ред. Н.В. Рекутиной. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 226–234 с.
7. Гераклит. Фрагменты ранних греческих философов / Гераклит. – Ч.1. – М.: Наука, 1984. – С. 176-256.
8. Кайрос // Словарь Античности. – М.: Прогресс, 1085. – С. 40.
9. Пиндар. Вакхилид. Оды. Фрагменты / Пиндар. – М.: Наука, 1980. – 503 с.
10. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982. – 398 с.
11. Богданова, М.А. Культурное содержание олимпизма: от античности к современности / М.А. Богданова // Вестник Томского государственного университета. 2010. № 336.
12. Аксенов, Г.М. Педагогические идеи Кубертена и их современное значение : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. М. Аксенов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М. : ООО Принт Центр, 2003. – 23 с.
13. Белова, Е.Д. Воспитание молодежи в духе олимпизма / Е.Д. Белова // Олимпийские идеалы в жизнь: матер. научн.-практ. конф., посвящ. 45-летию участия белорусских спортсменов на Олимпийских играх и 60-летию БГАФК (Минск, 2 окт. 1997 г.). – Минск, 1997. – С. 15–20.
14. Кубертен, П. де. Олимпийские мемуары / Пьер де Кубертен. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 180 с.
15. Столяров, В.И. Кубертенский идеал олимпийца и его реализация в современных условиях / В.И. Столяров // Олимпийское движение и социальные процессы: Материалы 5 Всерос. науч. практ. конф., посвящ. 100-летию МОК / РГАФК. – М., 1996. – С.8-18.
16. Müller N. Die Olympische Idee Pierre de Coubertin und Carl Diem in ihrer Auswirkung auf die IOA / N. Müller // Graz, 1975. – Doc. Dissertation.
17. Stolyarov V. The social nature and values of olympism //International Olympic Academy twenty-second session, 11th-25th July 1982. – IOC, Lausanne, 1985, p. 216–221.
18. Курамшин Ю.Ф. Человек, который жил олимпийским движением (Пьер Де Кубертен) // Ю.Ф. Курамшин, И.И. Круглик Гуманитарные научные исследования. – Январь, 2013 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2013/01/2237>.
19. Кыласов, А.В. Окольцованный спорт / А.В. Кыласов // – М. 2010. – 326 с.
20. Круглик, И.И. Научно-методическое обеспечение подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивного резерва: проблемы и направления / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе», 24 октября 2013. – С. 532-536.
21. Курамшин, Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика/ Ю.Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2005. – 408 с.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

О.И. Крученок, старший преподаватель, Р.И. Сабитова, студентка 4 курса,
Белорусский государственный университет физической культуры, г.Минск, Беларусь

В последние годы наблюдается рост числа заболеваний, снижение уровня физического развития и физической подготовленности школьников. Основными причинами такого положения являются гиподинамия и отсутствие заинтересованности в систематических занятиях физической культурой.

Статистические данные свидетельствуют о том, что количество школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, за последние годы значительно возросло.

Согласно данным Минздрава Республики Беларусь, около 70 % всех детских болезней связаны с заболеваниями органов дыхания [1, 3].

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье детей, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия повышают адаптационные возможности организма, расширяют функциональные резервы. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварение, повышает работоспособность и является мощным резервом профилактики различных заболеваний.

Поэтому приоритетным методом сохранения и улучшения здоровья детей среднего школьного возраста является рациональное использование новых разнообразных средств и форм физкультурно-оздоровительных занятий при оптимальной двигательной активности [2].

Целью нашего исследования явилось оценка эффективности разработанной программы восстановления детей среднего школьного возраста с заболеваниями органов дыхания, относящихся к специальной медицинской группе.

Задачи исследования: 1. Изучить функциональное состояние кардиореспираторной системы и физическую подготовленность детей среднего школьного возраста с заболеваниями органов дыхания, относящихся к специальной медицинской группе до применения программы восстановления.

2. Разработать комплексную программу восстановления детей среднего школьного возраста с заболеваниями органов дыхания, относящихся к специальной медицинской группе.

3. Изучить функциональное состояние кардиореспираторной системы и физическую подготовленность детей среднего школьного возраста с заболеваниями органов дыхания, относящихся к специальной медицинской группе после проведения программы восстановления.

Исследование проводилось на базе гимназии № 10 и средней школы № 130 г. Минска. В нем принимали участие учащиеся 7–8 классов, занимающиеся в специальной медицинской группе.

Дети контрольной группы занимались в соответствии с учебной программой физического воспитания для средних общеобразовательных школ в специальной медицинской группе. Дети экспериментальной группы, занимались по предложенной нами программе, которая дополнительно включала: самостоятельное выполнение дыхательной гимнастики Стрельниковой, массаж и дыхательную гимнастику по Бутейко.

В начале педагогического эксперимента нами было выявлено, что уровень физического развития, функционального состояния кардиореспираторной системы и физической подготовленности школьников экспериментальной и контрольной групп в целом были идентичными.

Для определения эффективности предложенной нами программы восстановления, мы изучили процентный прирост показателей физического развития, функционального состояния кардиореспираторной системы и уровня физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста с заболеваниями органов дыхания, по состоянию здоровья относящихся к специальной медицинской группе.

Динамика показателей физической подготовленности и функционального состояния кардиореспираторной системы у детей среднего школьного возраста за период эксперимента представлена на рисунках.

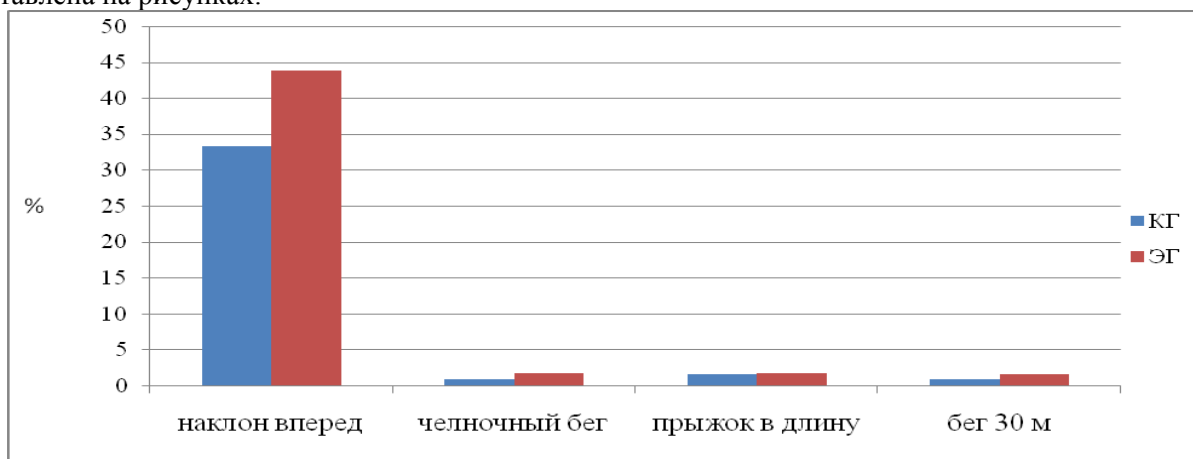


Рисунок 1. Динамика (в %) показателей физической подготовленности мальчиков контрольной и экспериментальной групп

Результаты теста на гибкость (наклона вперед) у мальчиков контрольной группы увеличились на 33%, в экспериментальной этот же показатель улучшился на 44%. Показатели челночного бега в контрольной группе улучшились на 1%, в экспериментальной на 2%. Результат прыжка в длину у мальчиков контрольной группы улучшился на 1,5%, в экспериментальной группе – на 2%. При оценке скоростных способностей в беге на 30 м у мальчиков контрольной группы результаты улучшились на 1%, в экспериментальной – на 2%.

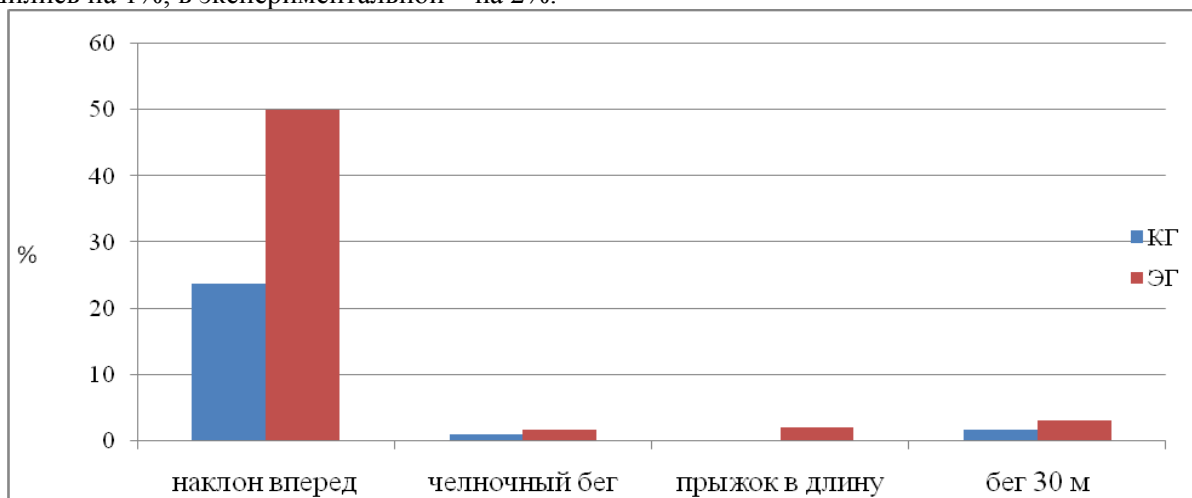


Рисунок 2. Динамика (в %) показателей физической подготовленности девочек контрольной и экспериментальной групп

Результаты наклона вперед у девочек контрольной группы увеличились на 24%, а в экспериментальной группе этот же показатель улучшился на 50%. Показатели челночного бега в контрольной группе у девочек улучшились на 1%, в экспериментальной улучшились на 2%. Результат прыжка в длину у девочек контрольной группы не изменился, в экспериментальной же группе увеличился на 2%. В беге на 30 м у девочек контрольной группы результаты улучшились на 1,5%, в экспериментальной группе улучшились на 3%.

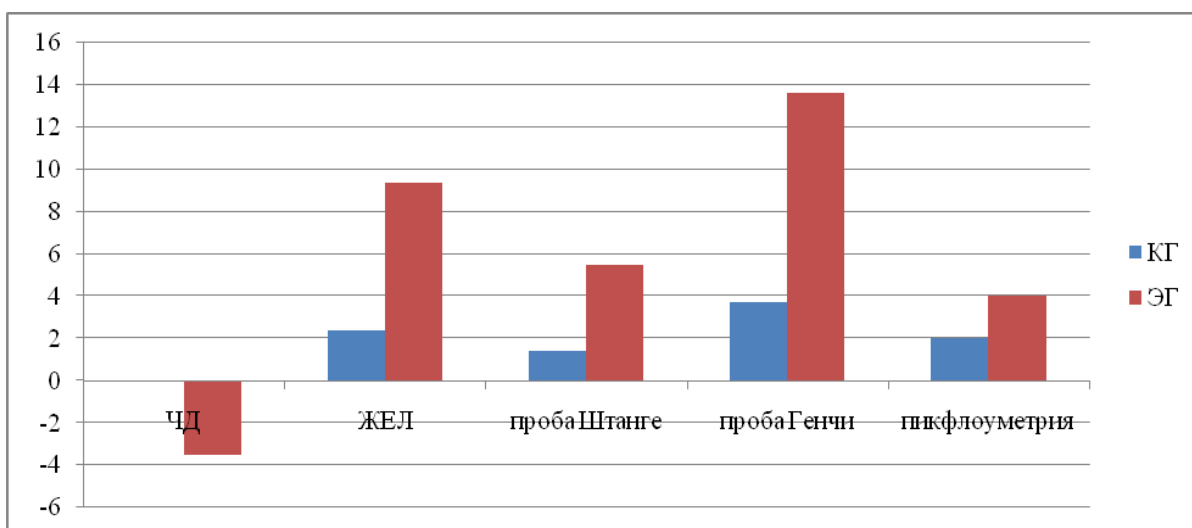


Рисунок 3. Динамика (в %) показателей функционального состояния кардиореспираторной системы мальчиков контрольной и экспериментальной групп

Результаты экскурсии грудной клетки у мальчиков контрольной группы после занятий улучшились на 1%; в экспериментальной группе – на 1,5%. Частота дыхания у мальчиков контрольной группы не изменилась. А в экспериментальной группе результаты частоты дыхания снизились на 3,5%. Результаты жизненной емкости легких в экспериментальной группе значительно улучшились по сравнению с контрольной группой и составили 9% и 2,4% соответственно.

У мальчиков контрольной группы результаты пробы на задержку дыхания на вдохе (проба Штанге) улучшились на 1,5%, в экспериментальной группе значительно лучше – на 5,5%. После проведения пробы Генчи (задержка дыхания на выдохе), результаты у мальчиков контрольной

группы увеличились на 3,7%; экспериментальной – на 14%. Показатели пиковой скорости выдоха в контрольной группе у мальчиков увеличились на 2%, в экспериментальной – на 4%.

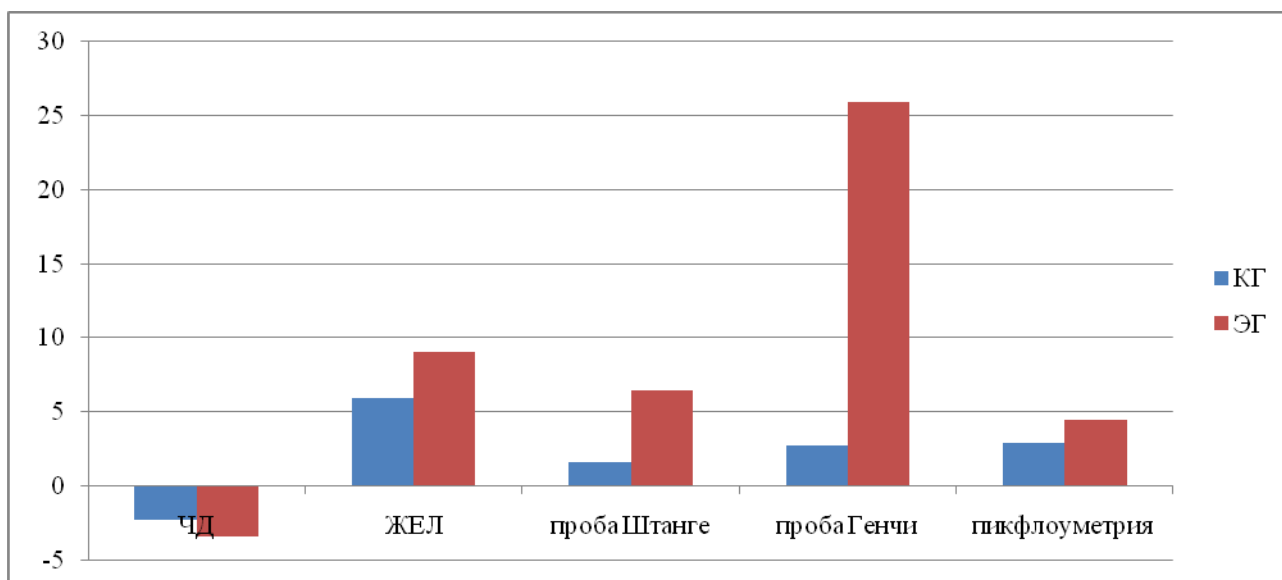


Рисунок 4. Динамика (в %) показателей функционального состояния кардиореспираторной системы девочек контрольной и экспериментальной групп.

Результаты экскурсии грудной клетки у девочек как контрольной, так и экспериментальной групп улучшились на 1%. Частота дыхания у девочек контрольной группы улучшилась на 2%. В экспериментальной группе результаты частоты дыхания снизились на 3,5%.

Результаты жизненной емкости легких в экспериментальной группе у девочек улучшились на 9%. В контрольной группе улучшились только на 5,9%.

У девочек контрольной группы результаты пробы Штанге улучшились на 1,5%; в экспериментальной же группе улучшились на 6,5%.

После проведения пробы Генчи, результаты у девочек контрольной группы улучшились на 2,7%; в экспериментальной группе значительно лучше по сравнению с контрольной группой и составили 26%.

Показатели пиковой скорости выдоха в контрольной группе у девочек увеличились на 2,9%, в экспериментальной на 4,4%.

Более значимый прирост показателей функционального состояния кардиореспираторной системы и физической подготовленности у лиц экспериментальной группы свидетельствует об эффективности предложенной нами программы восстановления для детей среднего школьного возраста с заболеваниями органов дыхания.

Литература:

1. БДГ деловая газета / статья «Среди болезней белорусских детей преобладают заболевания органов дыхания», 11 ноября 2006. Источник: БелаПАН.
2. Лукашкова И.Л. Дыхательная гимнастика: метод. рекомендации / И.Л. Лукашкова, Т.В. Мискевич, О.В. Савицкая. – Могилев: МГУ им. Кулешева, 2008. – 48 с.
3. Милькаманович В.К. Диагностика и лечение болезней органов дыхания / В.К. Милькаманович. – Минск: Полифакт-Альфа, 1997. – 360 с.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

О.Б.Кузнецова, кандидат биологических наук, доцент, Л.А. Кербель, доцент,
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

Вопросы сохранения и укрепления здоровья учащихся и студентов и привития им навыков здорового образа жизни актуальны всегда. Эти проблемы уже давно вышли из разряда педагогических и обрели социальное значение.

Здоровье – динамический процесс реализации генетического потенциала организма в условиях конкретной социальной и экологической среды, позволяющий человеку в различной степени осуществлять биологические и социальные функции. Можно говорить о динамике здоровья каждого человека, о скорости его утраты или приобретения.

Обучение в высшей школе является сложным и длительным процессом, требующим затрат внутренней энергии, физических усилий и эмоциональной устойчивости. В целом до 15-20% студентов имеют ослабленное здоровье (В.В. Балашова, 2005).

Согласно требованиям ФГОС при завершении изучения дисциплины «Физическая культура» студент должен быть готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

В настоящее время существует достаточно много методов исследования, позволяющих оценить функциональные возможности, уровень здоровья, энергетический потенциал, состояние адаптационных резервов организма.

При проведении массовых исследований населения успешно используются экспресс-методы оценки уровня здоровья. Тестирование занимает одно из важнейших мест в оценке подготовленности физкультурников и спортсменов. Оно позволяет оценить не только уровень физической работоспособности, но и дать характеристику функционального состояния различных систем организма. Результаты тестирования позволяют разработать индивидуальные программы учебно-тренировочного процесса. Нами для оценки уровня физического здоровья студентов использовалась методика Г.Л. Апанасенко (1988), основанная на определении ряда антропометрических и функциональных показателей:

1. Определение массоростового индекса (ИМТ). У людей, имеющих превышение (по отношению к средневозрастному) массы тела, возможны отклонения в работе сердечно-сосудистой системы, функциональные нарушения. Об этом следует помнить при выполнении физических нагрузок.

2. Определение жизненного индекса. С помощью спирометра определяется величина жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Индекс рассчитывается как отношение ЖЕЛ (мл) к массе тела (кг). Он отражает эффективность вентиляции легких у человека. Величина ЖЕЛ в норме зависит от пола и возраста человека, его телосложения, физического развития, а при различных заболеваниях она может существенно уменьшаться, что снижает возможности приспособляемости организма к выполнению физической нагрузки.

3. Определение произведения САД на ЧСС. В условиях покоя в положении сидя подсчитывается частота пульса за минуту и измеряется АД. Показатель рассчитывается как произведение ЧСС на САД, деленное на 100. Как известно, одной из главных причин смертности населения являются сердечно-сосудистые заболевания. При этом такие заболевания как гипертония, аритмия, вегетососудистая дистония в последние годы значительно помолодели. Все это подтверждает необходимость регулярного контроля артериального давления и пульса.

4. Определение времени восстановления пульса после пробы Мартинэ. В положении сидя подсчитывается ЧСС за 10 с, затем дается стандартная физическая нагрузка – 20 приседаний за 30 с. Определяется, сколько времени (в секундах) необходимо для восстановления исходной величины ЧСС. Чем работоспособнее сердце, тем меньше учащается пульс и короче период восстановления в ответ на дозированную физическую нагрузку. С помощью функциональных проб можно выявить функциональные особенности и отклонения, а также скрытые пред- и патологические состояния. Толерантность к нагрузке служит основным критерием дозирования физических нагрузок в системе подготовки. Основным критерием оценки эффективности физического воспитания является характер ответной реакции на нагрузку и результативность.

5. Определение силового индекса. С помощью кистевого динамометра определяется максимальная сила кисти, после чего вычисляется силовой индекс (СИ) по формуле: $СИ = \frac{\text{Сила кисти (кг)}}{\text{масса тела (кг)}} \times 100$. Силовой индекс является критерием резерва функции мышечной системы.

Каждый из полученных показателей оценивается в баллах. Количество баллов по показателям суммируется и исследуемого относят в одну из пяти групп здоровья (уровни: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий).

В исследовании приняли участие 130 студентов первого курса Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета и Российской академии народного хозяйства и государственной службы (девушки - 108 чел., юноши - 22). Результаты экспресс-оценки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Оценка функциональных показателей и уровня здоровья студентов (чел.)

№	Показатель	Мужчины					Женщины				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1.	Масса тела			20	1	1			79	20	9
2.	ЖЕЛ	7	5	3	2	5	37	25	24	13	9
3.	Сила кисти	3	3	6	6	4	10	39	28	16	15
4.	Время восстановления ЧСС	10	7	5			54	29	10	15	
5.	Оценка уровня здоровья	10	10	2			33	53	19	3	

Как видно из таблицы, подавляющее большинство студентов имеют низкий уровень здоровья – 33%, ниже среднего – 48,5% и только 16,2% обследуемых могут быть отнесены к среднему функциональному классу и 2,3% - выше среднего.

При этом уровень здоровья девушек оказался несколько выше, чем у юношей (рис.1). Среди девушек меньше лиц с низким уровнем здоровья, чаще встречается средний уровень. На наш взгляд это можно объяснить более внимательным отношением девушек к своему здоровью, меньшей распространенностью среди женщин вредных привычек.

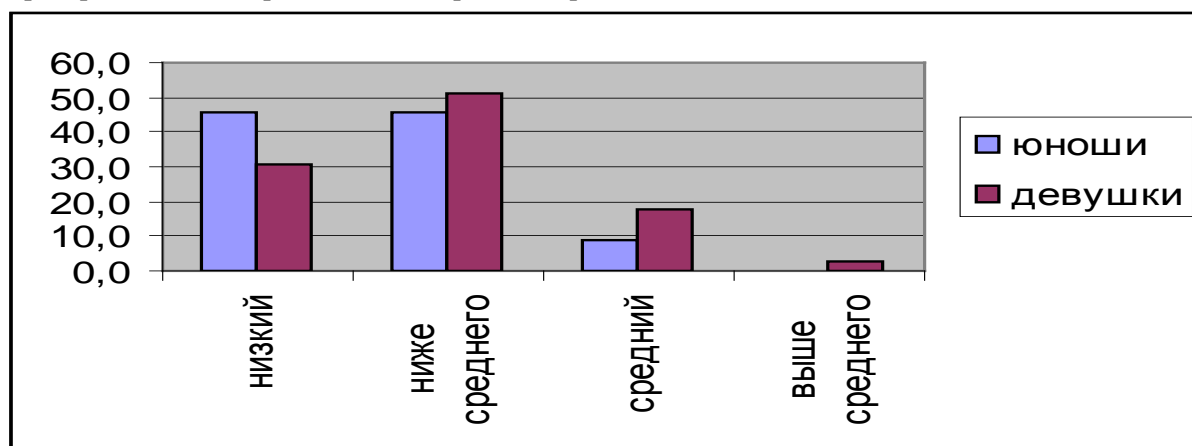


Рисунок 1. Уровень здоровья юношей и девушек (%)

Испытуемые также были разделены на две группы: проживающие в городской или сельской местности. В группу 1 (город) вошли 85 жителей г. Перми и городов Пермского края: Березники, Соликамск, Кунгур, Кудымкар, Лысьва, Чайковский. В группу 2 (село) вошли 45 жителей сел и деревень. Наше исследование показало, что значительных различий в уровне здоровья и функциональных показателей городских и сельских студентов не наблюдается.

Таблица 2

Оценка функциональных показателей и уровня здоровья городских и сельских студентов (чел.)

№	Показатель	Город					Село				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1.	Масса тела			68	13	4			29	12	4
2.	ЖЕЛ	21	30	12	10	8	21	6	8	3	7
3.	Сила кисти	11	22	23	17	11	5	17	8	6	9
4.	Время восстановления ЧСС	43	33	6	2		32	9	4		
5.	Оценка уровня здоровья	29	40	13	2		14	26	4	1	

Согласно исследованиям М.Г. Ишмухаметова (2008) в Пермской крае можно выделить 4 группы территорий с различной экологической нагрузкой: зона с допустимой экологической нагрузкой (Бардымский, Ильинский, Карагайский, Кишертский, Пермский, Уинский, Частинский районы), умеренной экологической нагрузки (города Кизел, Кунгур, Гремячинск, Добрянка, Чайковский), повышенной (города Александровск, Соликамск, Губаха, Лысьва), высокой нагрузкой (Пермь, Березники, Краснокамск, Чусовой). Однако наши данные показывают, что среди городских жителей (при равном количестве респондентов, имеющих низкий уровень здоровья) большее количество испытуемых имеет средний уровень здоровья и меньшее – ниже среднего (рис. 2).

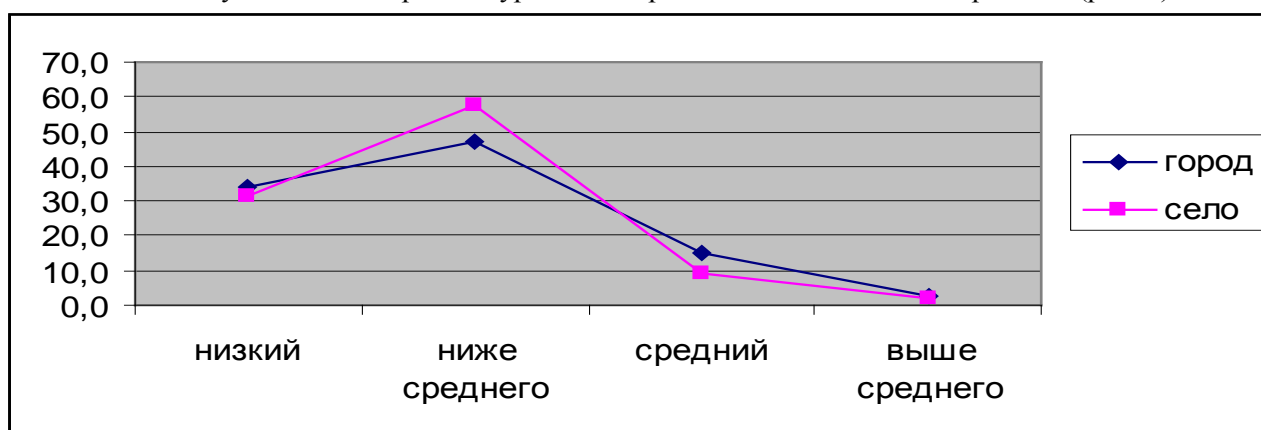


Рисунок 2. Уровень здоровья городских и сельских студентов (%)

Это подтверждает, что ведущее влияние на состояние здоровья оказывает образ жизни человека, а не экологические факторы.

Необходимо также отметить, что среди сельских студентов чаще наблюдалась избыточная масса тела. Среди городских жителей можно отметить более быстрые темпы восстановления после физической нагрузки.

Наибольший интерес представляют не единичные исследования, а динамические наблюдения за состоянием здоровья студентов. Они позволяют выявить донологические изменения, обеспечить проведение своевременных профилактических мероприятий, вносить коррективы в содержание образовательных программ.

В ПГПУ в 2011 г. было обследовано 548 студентов (девушки - 426 чел., юноши - 122) одиннадцати факультетов. Из них имели низкий уровень здоровья – 58,4%, ниже среднего – 33,1% и только 8,5% обследуемых могли быть отнесены к среднему функциональному классу. Таким образом, в течение двух последних лет мы наблюдаем положительную динамику состояния здоровья студентов (рис. 3). Снизилось количество студентов, имеющих низкий уровень здоровья, увеличилось количество испытуемых, имеющих средние показатели.

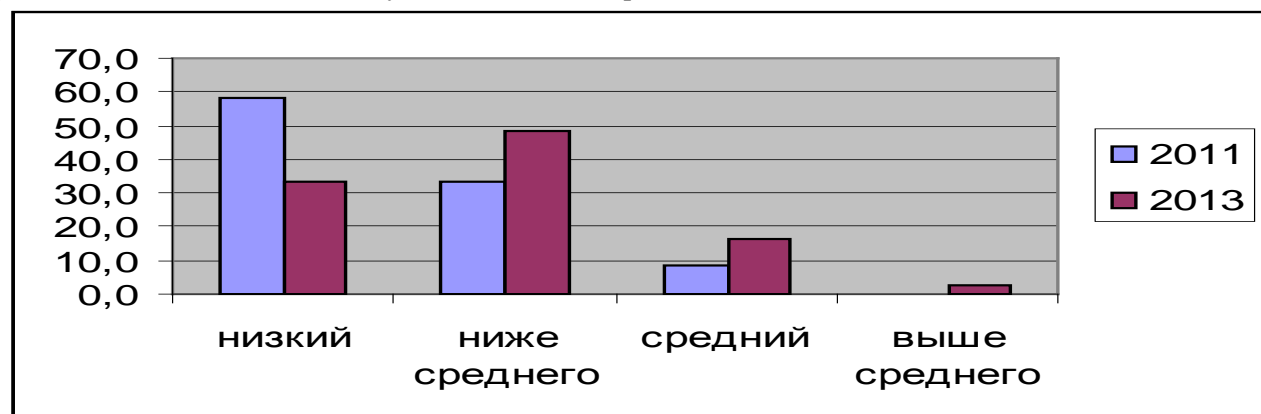


Рисунок 3. Динамика уровня здоровья студентов (%)

Известно, что функциональные возможности организма напрямую зависят от уровня двигательной активности человека. Положительное влияние на состояние здоровья учащихся и студентов, на наш взгляд, могли оказать следующие факторы:

- введение в школах третьего урока физической культуры. Систематические занятия, расширение объема двигательной активности благоприятно сказываются на адаптационных возможностях организма.

- введение новых требований к аттестации педагогических кадров Пермского края через заполнение электронного портфолио стимулируют педагогические коллективы, учителей физической культуры к поиску новых средств и методов обучения, проведению большого количества внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий, разработке собственных проектов, участию в краевых проектах. Школьники края активно участвуют в «Президентских состязаниях», «Президентских спортивных играх», краевом проекте «Спортивный клуб+Спортивный сертификат», олимпиадах по физической культуре на муниципальном, региональном и Всероссийском уровнях.

- пропаганда спорта, физической культуры и здорового образа жизни через проведение соревнований международного уровня: Олимпийских игр, Универсиады, Чемпионатов и Кубков мира. На XXII зимних Олимпийских играх в Сочи уроженцы Пермского края завоевали семь медалей различного достоинства.

Литература:

1. Балашова, В.В. Здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании студентов Тольяттинского государственного университета / В.В. Балашова // Теория и практ. физ. культ. - 2005. - № 3. – С. 43-45.
2. Горбунов Н.П. Методы исследования и оценки адаптационных резервов организма: Учебно-методическое пособие / Перм. гос. пед. ун-т. – Пермь, 2003.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА - ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Р.И. Купчинов, доктор педагогических наук, профессор,
Минский государственный лингвистический университет, г. Минск, Беларусь

Один из обязательных факторов формирования полноценного здоровья подрастающего поколения — систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование двигательных нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Процесс регулярных направленных занятий физическим воспитанием предполагает формирование не только определенных умений и навыков, двигательных способностей, но и психических качеств, черт и свойств личности человека.

Учебная, профессиональная, бытовая деятельность или занятия физическими упражнениями являются раздражителями для органов, систем и организма человека в целом, которые реагируют психофункциональными изменениями, в первую очередь, с расходом «рабочих потенциалов» организма (энергетических ресурсов) и с утомлением. Двигательная деятельность человека связана с нагрузкой динамического или статического характера. В физическом воспитании воздействия на организм человека обозначают термином двигательная нагрузка.

Важнейшим фактором повышения уровня психофизического состояния занимающихся физическим воспитанием является система использования двигательной нагрузки.

Один из основоположников теории физической культуры профессор А.Д. Новиков сформулировал важное методологическое положение о том, что любое качество может быть воспитано лишь через деятельность и в процессе деятельности: «Нельзя сделать человека смелым, мужественным, коллективистом одними разговорами об этом. Его надо ставить в условия, требующие проявления указанного качества».

В процессе физического воспитания формирование психических свойств личности происходит путем моделирования жизненных ситуаций, «проиграть» которые можно посредством физических упражнений, спортивных, особенно игровых, моментов. Постоянное сознательное преодоление трудностей, связанных с регулярными занятиями физическим воспитанием (например, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли, страха), воспитывает волю, уверенность в себе, способность комфортно чувствовать себя в коллективе.

Исследованиями доказано, что низкая двигательная нагрузка при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 120—130 уд/мин и реже или увеличение ЧСС на 25—30 % относительно ЧСС в покое не приводит к улучшению уровня психофизического состояния здоровья подрастающего поколения, сколько их не повторять.

Двигательная нагрузка — это мера воздействия на организм человека учебной, трудовой деятельностью или физическими упражнениями, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. Иначе говоря, этим термином обозначают, прежде всего, количественную меру воздействия физических упражнений. Нагрузка непосредственно сопряжена с расходом «рабочих потенциалов» организма (энергетических ресурсов и др.) и с утомлением.

Основой роста уровня психофизического состояния здоровья являются тренирующий эффект занятий и адаптация организма занимающегося к нагрузке. Характер и величина этого роста зависят от трех причин: применяемых средств; применяемых нагрузок (объем, интенсивность); уровня двигательной подготовленности.

Подход к физическому воспитанию как к предмету, вызывающий интерес, возник в последние 10—15 лет. Связан этот подход, во-первых, с резким увеличением детей с различными отклонениями в состоянии здоровья, к окончанию школы более 50 %. Во-вторых, низкий общий уровень психофизического состояния среди учащихся, который составляет 78—80 %. В-третьих, связан с демократизацией и гуманизацией образования, что позволило занимающимся, которые устают от нагрузки, говорить, что физическое воспитание не интересно. Это мнение поддерживается родителями и организаторами образования. Такой подход позволил вместо использования эффективных средств физического воспитания, направленных на эмоционально-интеллектуальное и функциональное развитие, использовать малоэффективные средства (с низкими энергозатратами), например: настольный теннис, бильярд, бадминтон, атлетическая и женская гимнастика, а также различные варианты фитнеса и т. п. При проведении таких занятий, как правило, отсутствует контроль за уровнем физической подготовленности занимающихся. По сути дела такие занятия не улучшают здоровье занимающихся и превращаются в пустую трату времени.

Физическое воспитание дает оздоровительный эффект для полноценного здоровья человека в том случае, если затрачивается определенный труд, связанный с выполнением адекватных нагрузок. Источником положительных эмоций при занятиях физическим воспитанием являются не только игровые и соревновательные физические упражнения, но и преодоление трудностей. К. Д. Ушинский отмечал, что без личного труда человек не может идти вперед. Воспитание должно развить в человеке привычку и любовь к труду. Оно должно зажечь в нем жажду серьезного труда, без которой жизнь человека не может быть ни достойной, ни счастливой.

При подходе, когда утверждают, что физическое воспитание должно быть интересным, происходит искажение учебно-тренировочного процесса, который должен быть эффективным, направленным в школьные годы на оптимальное физическое развитие растущего организма, как основу для духовного и умственного совершенствования личности, а в студенческие годы для создания резервных возможностей организма для высокой работоспособности на длительный жизненный период.

Ориентиром качественной нагрузки для подрастающего поколения с учетом возраста и уровня подготовленности считается такая нагрузка, которая позволяет потратить за одно занятие (80—90 мин) для девушек 600—700 ккал. Этот минимум можно выполнить при примерном объеме средств, используемых на занятиях при следующей интенсивности: 30 % времени (от общего времени занятий) при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 100—120 уд/мин, или 110—125 ккал, 50 % — при 130—160 уд/мин, или 330—385 ккал, 20 % — при 160—180 уд/мин, или 160—190 ккал. У юношей 720—840 ккал соответственно: 215—250 ккал, 360—420 ккал, 145—170 ккал.

Различные физические упражнения и виды спорта в разной степени воспитывают и формируют психофизические способности занимающихся.

Было бы неправильным сводить использование физическое воспитание только к повышению уровня отдельных двигательных способностей. Воздействие такой подготовки гораздо многогранней, поскольку в процессе ее ненавязчиво, естественно происходит воспитание целого ряда необходимых человеку в жизни психофизических способностей, черт и свойств личности.

Установлено, что в среднем двигательная активность школьников и учащейся молодежи в период учебных занятий (8 месяцев) составляет 8000—11 000 шагов в сутки; в экзаменационный период (2 месяца) — 3000—4000 шагов, а в каникулярный период — 14 000—19 000. Очевидно, что уровень двигательной активности студентов во время каникул отражает естественную потребность в движениях, ибо в этот период они свободны от учебных занятий. Исходя из этого, можно отметить, что уровень их двигательной активности в период учебных занятий составляет 50—65 %, в период экзаменов — 18—22 % биологической потребности. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 месяцев в году.

Учебные занятия по физическому воспитанию (два раза в неделю) в среднем обеспечивают возможность движений в объеме 4000—7300 шагов, что не может компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю. К сожалению, в выходные дни малоподвижный образ жизни доминирует у большинства студентов, а двигательный компонент составляет менее 2 % бюджета свободного времени.

У спортсменов среднесуточный объем двигательной активности составляет 16 000—24 000 шагов. Его повышение до 28 000—32 000 шагов на учебно-тренировочных занятиях затрудняет восстановление. Как следствие, у них существенно снижается в последующие дни объем повседневной двигательной активности до 2500—4000 шагов. Такое явление отражает процесс саморегуляции двигательной активности, внутреннее содержание которого составляет взаимодействие процессов утомления и восстановления.

Следует учитывать сезонные колебания двигательной активности — зимой она снижается на 5—15 % по отношению к лету. У студенческой молодежи, отнесенной к основной медицинской группе, она выше, чем у тех, кто распределен в специальную медицинскую группу, в среднем на 17—28 %. У юношей двигательная активность выше, чем у девушек, в среднем на 25—30 %. Нейродинамические особенности (баланс между торможением и возбуждением) также влияют на объем двигательной активности. У лиц с преобладанием возбуждения наблюдается более высокий уровень двигательной активности, чем у лиц с преобладанием торможения над возбуждением (в 2—3 раза). Лица с уравниваемостью этих процессов по уровню двигательной активности занимают среднее положение.

В соответствии с программой профилактики основных факторов риска среди школьников и учащейся молодежи гиподинамической считается ситуация, при которой студент уделяет физическим упражнениям до 4 часов в неделю, то есть занимается только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям 8—12 часов в неделю, а женщины 6—10 часов. При этом на целенаправленные занятия физическими упражнениями желательно затрачивать не менее 6—8 часов мужчинам и 5—7 часов женщинам. Остальное время дополняется физической активностью в различных условиях бытовой деятельности. Важный фактор оптимизации двигательной активности — самостоятельные занятия учащимися физическими упражнениями (утренняя гимнастика, микропаузы в учебном труде с использованием упражнений специальной направленности, ежедневные прогулки, походы выходного дня и т. д.). Необходимые условия самостоятельных занятий — свободный выбор средств и методов их использования, высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект от затраченных физических, волевых, эмоциональных усилий.

Таким образом, чтобы выполнять указанный двигательный режим, необходима двигательная деятельность в объеме 1,3—1,8 часа в день. За счет использования двигательной активности с относительно высокой интенсивностью можно сократить ее продолжительность. Так, двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 км/ч заменяет 15-минутный бег со скоростью 10 км/ч или 30 минут игры в баскетбол. В качестве компонента не следует забывать и столь популярные у молодежи танцы. Их высокий эмоциональный эффект сопряжен и с хорошим функциональным эффектом (пульсовый режим 120—140 уд/мин).

При выполнении физических упражнений человек получает определенные физические нагрузки. Они различаются своими качественными и количественными характеристиками. В теории физического воспитания под двигательной нагрузкой понимается степень воздействия упражнений на организм и уровень преодолеваемых при этом субъективных и объективных трудностей. Существует немало различных классификаций физических нагрузок, отличающихся характером воздействия на человека. По своей направленности различаются аэробная, анаэробная и смешанная физические нагрузки. Аэробные нагрузки обуславливают протекание в организме аэробного, или кислородного, механизма энергообразования, при котором энергия образуется из питательных веществ (жиров, углеводов) с помощью кислорода вдыхаемого воздуха. Окисляясь, эти вещества дают энергию для работы мышц. В конечном итоге из них образуются углекислый газ и вода. Так как запасы питательных веществ в организме велики, то аэробный механизм энергообразования в состоянии обеспечивать длительную физическую работу человека.

При анаэробных, более интенсивных, физических нагрузках в организме действует анаэробный механизм энергообразования. В этом случае энергетические вещества расщепляются без кислорода воздуха с образованием молочной кислоты. Именно молочная кислота, накапливаясь в крови и мышцах, препятствует продолжительной физической работе, «закисляя» организм. Кроме того,

анаэробный механизм значительно менее экономичен аэробного, поскольку в этом случае образуется почти в 20 раз меньше энергии.

Анаэробные нагрузки человек получает при выполнении физических упражнений преимущественно циклического характера в медленном темпе. При этом развивается способность организма к усвоению кислорода, повышается уровень функционирования системы кровообращения и дыхания, улучшается обмен веществ. Частота пульса у нетренированных студентов составляет 120—136 уд/мин, у тренированных —150—160 уд/мин.

Анаэробные нагрузки также нужны организму. С их помощью повышается запас энергетических веществ в тканях, увеличивается мощность ферментативных систем и устойчивость тканей к гипоксии — недостатку кислорода. Анаэробные возможности развиваются, когда частота сердечных сокращений при выполнении физической нагрузки становится выше 136—160 уд/мин (в зависимости от физической подготовленности).

Самым распространенным и наиболее удобным методом является определение времени, затрачиваемого на различные формы двигательной активности, в частности на физические упражнения в течение дня и недели. Большинство специалистов предлагают использовать именно этот способ.

Второй способ определения объема двигательной активности — подсчет энергетических затрат на мышечные движения. Создатель отечественной физиологии спорта А. Н. Крестовников утверждал, что ежедневные затраты энергии на физические упражнения у людей умственного труда должны составлять 1100 ккал. Современные ученые считают, что это значение должно быть равно 1200—1500 ккал.

Третий способ измерения объема двигательной активности основывается на подсчете расстояния (в шагах или километрах), которое проходит человек в течение дня. Японские ученые, например, рекомендуют ежедневно совершать 10 тыс. шагов. Советские специалисты советуют проходить в день не менее 8—10 км.

Российский ученый Н. С. Вайнбаум утверждает, что для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний физические тренировки должны проводиться не реже 4—5 раз в неделю при частоте пульса 140—168 уд/мин.

Исследования автора позволяют рекомендовать для учащейся молодежи следующий нагрузочный режим за счет физических упражнений: ежедневную утреннюю гимнастику по 10—15 минут, пешеходные прогулки не менее 60—80 минут (в сумме на протяжении всего дня), специализированные занятия по 45—60 минут (3—4 раз в неделю) в дополнение к двухразовым занятиям физическим воспитанием. Такая двигательная нагрузка в школьные и студенческие годы позволяет поддерживать на оптимальном уровне психофизическое состояние подрастающего поколения.

ИНТЕРАКТИВНЫЙ ПОДХОД В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЕ С ЮНЫМИ ХОККЕИСТАМИ

К.В. Курочкин, В.Н. Смекалин, педагоги дополнительного образования
Детско-юношеский центр им. В. Соломина, г.Пермь, Россия

Решающую роль в становлении человека играет взаимодействие. В процессе взаимодействия формируется личность, которая осознает себя, не просто смотрясь в других, а действуя совместно с ним.

Сотрудничество или эффективная совместная работа невозможна без принятия роли другого, без совместной корректировки поведения с целью достижения значимых для всей группы результатов, а значит – работа в команде. Для такого вида спорта как хоккей интерактивность - это одно из важнейших, основополагающих условий его существования и развития.

Организационная форма игры в хоккей сама по себе предполагает интерактивный подход, распределение ролей спортсменов внутри команды и их взаимодействие.

Вопрос состоит в том, насколько мы можем совершенствовать эти взаимодействия, повысить их КПД на основе развития активности юных спортсменов и, прежде всего, их способности к совместному анализу ситуаций.

Команды юных хоккеистов «ДЮОЦ им. В. Соломина» - это детские спортивные объединения учащихся разного возраста. Специального отбора в секции не предусмотрено. Запись осуществляется по желанию учащихся на основе заявления родителей и медицинского заключения. Естественно

поэтому, что стартовые возможности учащихся отличаются по большинству параметров: по общефизической подготовке, специальным умениям, способности воспринимать объяснения педагога, взаимодействовать с товарищами, развитию критического мышления.

Более того, наши дети (дворовые мальчишки) отличаются и по материальным и социальным особенностям семей, их возможностям обеспечить полноценное питание, обмундирование и психологическую поддержку подростка.

Перечисленные исходные позиции, характеризующие учащихся, позволяют понять необходимость сочетания индивидуального подхода с разнообразными групповыми формами работы.

Младший школьник ещё не может в полной мере овладеть технико-тактической подготовкой. Освоение этих умений идёт постепенно, требует развитости логического мышления.

В этой связи большое значение имеет обсуждение разнообразных ситуаций.

Обучение начинается с теоретических занятий, где с помощью видеозаписи показываем и объясняем перемещение и действие по зонам в соответствии с занимаемым игроками амплуа и правилами игры.

При разборе просмотренной игры используем с учащимися магнитную доску или лист бумаги с рисунком игрового поля. Детям легче включиться в игровую ситуацию, если они сами рисуют или перемещают фишки на магнитной доске, осваивая правила игры. Формируется игровое воображение.

В тактических упражнениях, учебных и контрольных играх наряду с предъявлением требований к выполнению заданий поощряем юных игроков к проявлению инициативы и творчества. Предоставляем детям возможность обсудить правомерность своих действий, обосновать их. Корректировка действий в рассматриваемых ситуациях осуществляется в процессе активного взаимодействия учащихся, их самостоятельного анализа, направляемого педагогами. С подросткового возраста начинается тактическая подготовка более высокого уровня.

В малых группах учащихся осуществляем моделирование спортивных ситуаций, формируя командные и групповые взаимодействия. Таким образом, интерактивный подход к учебно-тренировочной деятельности противопоставлен авторитарному научению, блокирующему активность детей. Тем не менее, опыт работы с учащимися свидетельствует о том, что в развитии аналитического мышления юных хоккеистов есть ещё неиспользованные резервы. И здесь необходим дальнейший педагогический поиск. Он привел нас к труду отечественных ученых, идеологов проблемно-ориентированного анализа (Л.М. Асмолова, Е.В. Доманский) [1,2].

Проблемный анализ – это особый вид анализа, направленный на развитие образовательной деятельности на основе выявления и оценки проблем (противоречий между имеющимися в настоящий момент результатами и желаемыми). Проблемный анализ направлен так же на выявление причине этих проблем, чтобы в конечном счете обеспечить их решение и общее улучшение результатов.

Нами были рассмотрены требования к проблемному анализу:

- конкретность;
- полнота выявления недостатков;
- обоснованность;
- ранжированность проблем.

Использование схемы проблемно-ориентированного анализа в работе с детьми помогает нам развивать аналитичность детей, умение их осознавать, с одной стороны, свои достижения (положительные результаты) с другой – «болевы точки» (проблемы), искать причины и варианты решения проблем.

Работа по схеме проблемно - ориентированного анализа помогает «взращивать» активность учащихся, содействует обогащению интерактивного подхода в учебно-тренировочной деятельности. Приведем вариант проблемно – ориентированного анализа деятельности юного хоккеиста (табл. 1).

Таблица 1

Проблемно-ориентированный анализ учебно-тренировочной деятельности юного хоккеиста

Позиции анализа	Положительные достижения	Зоны болевых точек	Причины возникновения проблем	Варианты действий по решению данной проблемы
I. Техника обучения в малых группах. 1. Взаимодействие				

крайних нападающих внутри пятерки.	- Достаточно хорошее видение поля - Активное взаимодействие в силовой борьбе	- -	- -	- -
		Недостаточная точность в передачах; Хаотичность движений	Недостаточность техники катания; Слабое владение клюшкой	Больше времени уделять отработке техники катания и владению клюшкой.
2. Взаимодействие центральных нападающих внутри пятерок.	Хорошее видение поля; Организация игры в атаке; Подача сигнала для отхода в оборону и организация начальной стадии обороны.	- - -	- - -	- - -
		Неохотное вступление в силовое единоборство	Слабые физические кондиции	Больше времени уделять общефизической подготовке
3. Взаимодействие игроков обороны	Подстраховка; Точный бросок;	- -	- -	- -
		Слабое катание спиной вперед;	Катание на прямых ногах	Больше времени уделять правильному катанию спиной вперед
4. Взаимодействие игроков внутри пятерки	Позиционная защита; Подстраховка.	- -	- -	- -
		Медленный переход от обороны в атаку	Несогласованность в действиях игроков обороны и нападения	Больше времени уделять взаимодействиям внутри пятерки, учитывая особенности характера друг друга (игроков).
5. Вратарская группа	«Положительная устойчивость»	-	-	-
		Неправильный	Потеря игровой	Тренировка на мобилизацию

		выбор игровой позиции	концентрации	внимания по временным отрезкам
II. Дисциплина в группе	Нет нарушений по режиму занятий (начало и конец); Нет нарушений игровой дисциплины	–	–	–
III. Техника безопасности в работе с юными хоккеистами	Полная и качественная разминка; Снижение нагрузки в конце занятия;	– Грубость в силовых приемах	– Характер ребенка(игрока)у коренившаяся привычка	– Индивидуальные беседы тренера с ребенком. Психологическая работа в коллективе. Поощрение позитивных изменений.

Литература:

1. Асмолова Л.М. Технологии проблемно-ориентированного анализа учебно-воспитательного процесса в ОУ – ПС/ Управление школой № 17-24,2005.
2. Доманский Е.В. Рефлексия как элемент ключевой образовательной компетенции. //Интернет-журнал «Эйдос» - 2003. Центр дистанционного образования «Эйдос».

ВСЕРОССИЙСКИЙ КОМПЛЕКС ГТО КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА

Л.И. Лубышева, доктор педагогических наук, профессор,
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма,
г.Москва, Россия

В последнее время ученые и практики обращаются к проблеме организации физического воспитания в вузе. Это объясняется многими причинами: низким уровнем физической подготовленности студентов, слабым интересом и мотивацией к занятиям, а как следствие – увеличением количества студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Не смотря на то, что учебный предмет «физическая культура» по-прежнему остается обязательным в учебном плане вуза ситуация с физическим состоянием студентов не улучшается. Негативные тенденции явно просматриваются и со здоровьем школьников, и взрослого населения России.

В этой связи государством принимается ряд мер по повышению уровня физической подготовленности, одной из которых является возрождение всероссийского Комплекса ГТО, указ о внедрении которого подписан Президентом России В.В. Путиным 24 марта 2014 года.

Цель исследования: обосновать механизм внедрения всероссийского Комплекса ГТО в образовательный процесс российского вуза.

Как и в прежние времена Комплекс ГТО должен решать задачи всестороннего и гармонического развития личности, а также контроля за физической подготовленностью разных

половозрастных групп населения. Возрожденный Комплекс ГТО состоит из двух частей: нормативно-тестирующей, которая предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности и спортивной части, направленной на привлечение граждан к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, с целью выполнения разрядных нормативов и получение массовых разрядов.

Нормативно-тестирующая часть комплекса состоит из трех разделов:

1. Виды испытаний (тесты) и нормативные требования.
2. Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта.
3. Рекомендации к недельному двигательному режиму.

Концептуальные различия в реализации предыдущего и нынешнего комплексов ярко выражены **в принципах построения и направленности** нового варианта ГТО. К ним относятся:

- государственный характер и оздоровительная направленность;
- лично-ориентированная направленность;
- добровольность и доступность;
- принцип комплексности оценок, научная доказательность;
- обязательность медицинского контроля;
- непрерывность и преемственность;
- вариативность и адаптируемость;
- учет региональных и национальных особенностей.

Для каждой социально-демографической группы населения, а также организаторов, активно участвующих в реализации Комплекса ГТО предлагается **система стимулов** [4, 5]:

- Комплекс как социально-культурное явление должен стать важнейшей частью физической культуры личности и общества и выступить фактором, объединяющим и стимулирующим интересы всех категорий граждан.

- для каждой социально-демографической группы граждан, а также организаторов процессов, активно участвующих в выполнении программы Комплекса, разрабатываются различные системы мотивации:

- система мер награждения и поощрения граждан, успешно выполняющих нормы Комплекса на федеральном, региональном и муниципальном уровнях;

- система мер награждения и поощрения организаторов и активных участников внедрения Комплекса на федеральном, региональном и муниципальном уровнях;

- создание полноценного бренда и соответствующей линии атрибутики: отличительные знаки, браслеты, экипировка, сувениры, технические средства, электронные карты (клубные), полиграфическая продукция и др.;

- проведение всероссийских конкурсов на лучшую организацию работы среди субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, организаций и ведомств по созданию условий для внедрения Комплекса среди различных категорий и групп населения;

- льготное использование объектов спорта при проведении мероприятий Комплекса;

- морально-материальное стимулирование лиц, участвующих в подготовке и успешном выполнении норм Комплекса, а также предоставление льгот при посещении фитнес-клубов, спортивных залов, бассейнов и других объектов спорта (по решению муниципальных органов власти и собственников объектов);

- учет сведений об индивидуальных достижениях по физической культуре и спорту при приеме в соответствии с порядком приема граждан на обучение по программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры;

- возможность установления повышенной государственной академической стипендии студентам, обучающимся в образовательных организациях высшего образования и имеющим золотой знак отличия Комплекса, в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования;

- предоставление дополнительных дней к отпуску, премий по месту работы (по решению работодателя);

- организация мастер-классов, тренировок и выполнения нормативов Комплекса с участием звезд спорта.

Для привлечения студентов к подготовке и сдаче нормативов Комплекс ГТО необходимо активизировать деятельность студенческих спортивных клубов, которые могут создать новое

пространство для реализации спортивных интересов студентов. Возможность выбора вида спорта, как правило, является хорошей мотивацией для привлечения студентов к регулярным занятиям.

Не смотря на то, что в последнее время Минспорт России уделяет пристальное внимание студенческому спорту ситуация с массовым привлечением студентов остается сложной: в вузах по-прежнему мало организуется спортивных секций по видам спорта, просматривается явно ограниченное финансирование, наблюдается недостаток квалифицированных кадров и низкий уровень материально-технического обеспечения. Как правило, вуз вкладывает свои внебюджетные средства, которые не всегда находятся на эти цели.

Для выявления удовлетворенности студентов и тренеров-преподавателей развитием студенческого спорта в вузах, а также условий, создаваемых в образовательных учреждениях для повышения эффективности тренировочного и соревновательного процессов нами было проведено социологическое исследование.

Организация исследования. Анкетирование было организовано в период проведения финальных соревнований III Всероссийской летней Универсиады с 23 июня по 9 июля 2012 г. в гг. Сургуте и Ханты-Мансийске. Всего было опрошено 27 представителей вузов (тренеров-преподавателей) и 187 студентов (103 юноши и 84 девушки), виды спорта: баскетбол, плавание, русская лапта, тхэквондо. Специально разработанные опросные листы, как для спортсменов, так и для тренеров, включали 19 вопросов, некоторые из них были дублирующими, что позволило соотнести мнение двух субъектов учебно-тренировочного процесса.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты ответов респондентов на вопрос «Удовлетворены ли Вы развитием студенческого спорта в Вашем вузе?» представлены на рис. 1. В целом можно отметить, что удовлетворенность как тренеров-преподавателей, так и студентов ниже 50%, причем если рассматривать отдельно ответы юношей и девушек, то мнения спортсменок ближе к мнению их наставников и составляют 25%, тогда как у юношей данный показатель равен 65%.

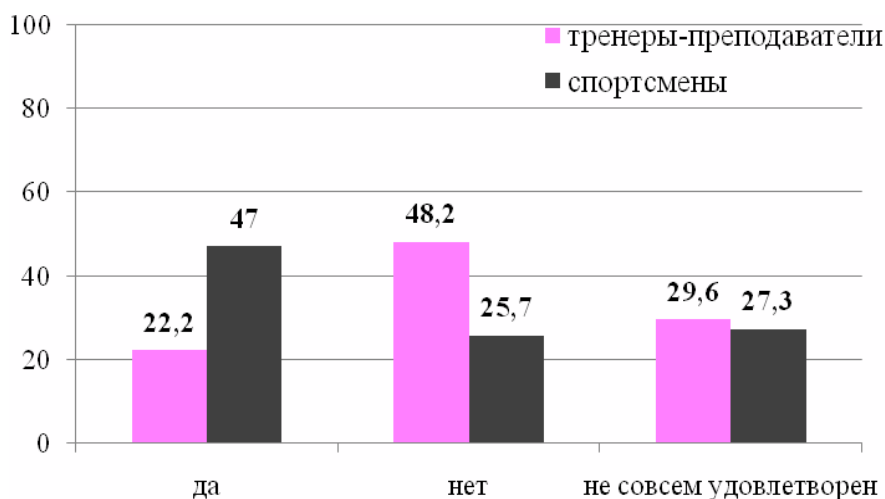


Рис. 1. Ответы на вопрос: «Удовлетворены ли Вы развитием студенческого спорта в Вашем вузе?», %

Среди причин неудовлетворенности лидирующую позицию занимает несоответствие спортивной базы вуза современным требованиям, отсутствие спортивных залов, устаревшее оборудование и инвентарь. Действительно, хотя в последнее время развитию спортивной инфраструктуры вузов стало уделяться повышенное внимание и подтверждение этому – партийный проект «Единой России» «500 бассейнов», она до сих пор во многих образовательных учреждениях не отвечает требованиям времени. Это нашло отражение и в результатах проведенного опроса (рис. 2).

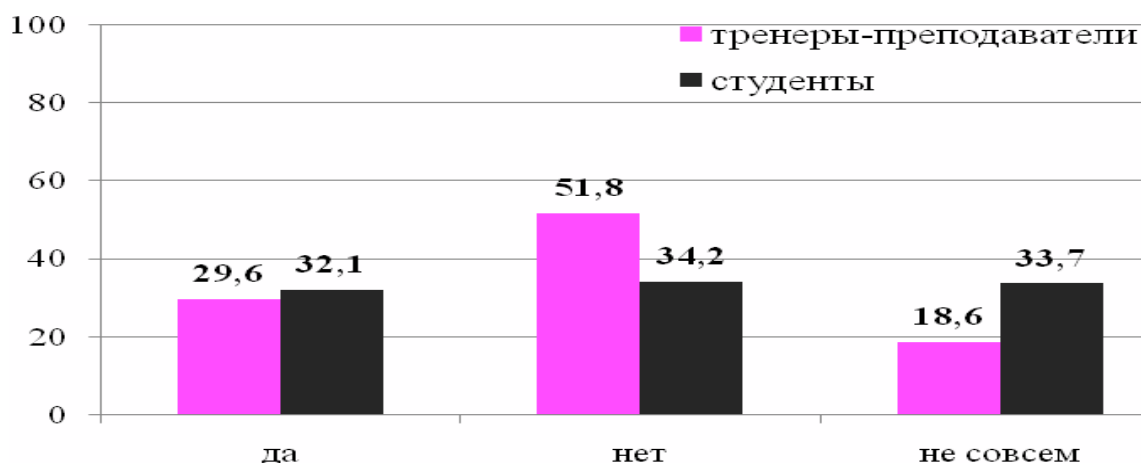


Рис. 2. Ответы на вопрос: «Как Вы считаете, соответствует уровень спортивной базы Вашего вуза современным требованиям?», %

Только около 30% респондентов из числа опрошенных считают, что уровень спортивной базы их вуза соответствует предъявляемым требованиям, причем преподаватели в своей оценке более категоричны, также многие тренеры отмечали, что тренировочный процесс они проводят в арендованных помещениях, так как у вуза нет соответствующих условий.

Также, с нашей точки зрения, необходимым условием развития студенческого спорта в вузе является спортивный клуб, под руководством которого должна осуществляться вся физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа [1, 2]. Однако по результатам опроса представителей 18 вузов было выявлено, что только в 50% из них созданы спортивные клубы, некоторые респонденты отметили, что ранее клубы были, но в настоящее время их не существует. Ряд тренеров-преподавателей констатировали, что хотя спортивный клуб и существует, он не выполняет возложенных на него функций. Косвенным подтверждением этому может быть то, что студенты одного и того же вуза отмечали как наличие, так и отсутствие спортклуба.

Как нами было сказано ранее, опрос проводился среди студентов-спортсменов – участников III Всероссийской летней Универсиады, целью которой помимо развития и популяризации летних видов спорта в Российской Федерации было повышение уровня физической подготовленности и мастерства спортивного резерва России, т.е. можно предположить, что участники Универсиады – это молодежь, которая максимально вовлечена в тренировочную и соревновательную деятельность и мотивирована на дальнейший рост спортивного мастерства.

Правда, только 59,9 % опрошенных спортсменов считают, что студенческий спорт может стать для них «стартовой площадкой» в спорт высших достижений (рис. 3), тогда как процент тренеров-преподавателей, ответивших положительно, составил 74%.

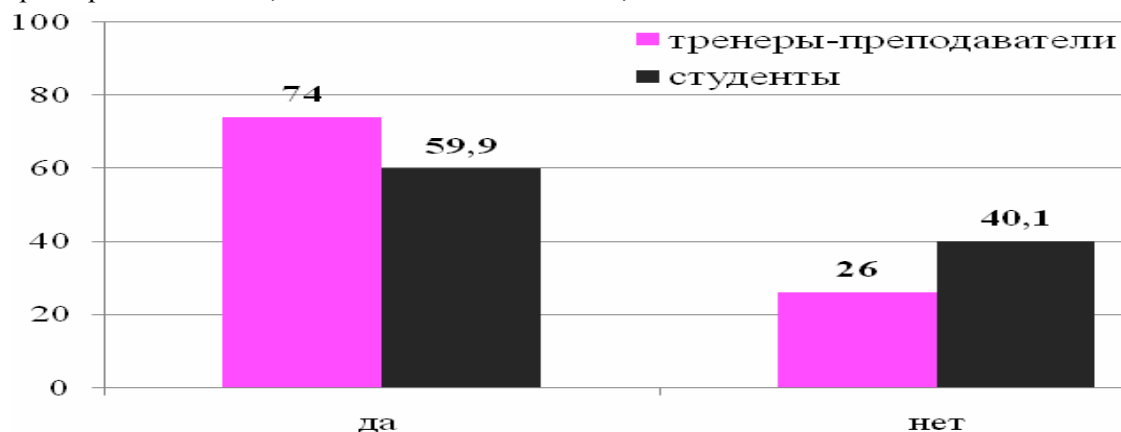


Рис. 3. Ответы на вопрос: «Как Вы считаете, может ли студенческий спорт стать для Вас (для Ваших студентов-спортсменов) «стартовой площадкой» в спорт высших достижений?», %

Возможно, приведенные результаты можно объяснить тем, что именно на студенческий возраст приходится кризис юности, когда молодые люди впервые сталкиваются с экзистенциальным

кризисом [3] и поиск своего места в социальном обществе приводит некоторых из них к отказу от дальнейших активных занятий спортом и большей ориентации на получение профессии. Особенно актуальным данный аспект становится для студентов-спортсменов, у которых при переходе от одного тренера к другому происходит спад в спортивных результатах и на фоне этого растет неуверенность в собственных возможностях достижения дальнейших успехов в спортивной деятельности.

В данном контексте считаем необходимым представить ответы спортсменов и тренеров-преподавателей на вопрос: «По Вашему мнению, студенческий спорт для Вас (для студентов-спортсменов) – это прежде всего ...?» (рис. 4).

Анализ представленных результатов свидетельствует о том, что только около 30% спортсменов (причем у девушек данный показатель – 20,2%) считают, что участие в студенческих соревнованиях высокого уровня позволит им в дальнейшем попасть в сборные команды страны и будет способствовать продолжению спортивной карьеры. Доминирующим фактором у девушек (61,9%) стала возможность самореализации, у юношей явного преимущества того или иного фактора не выявлено.

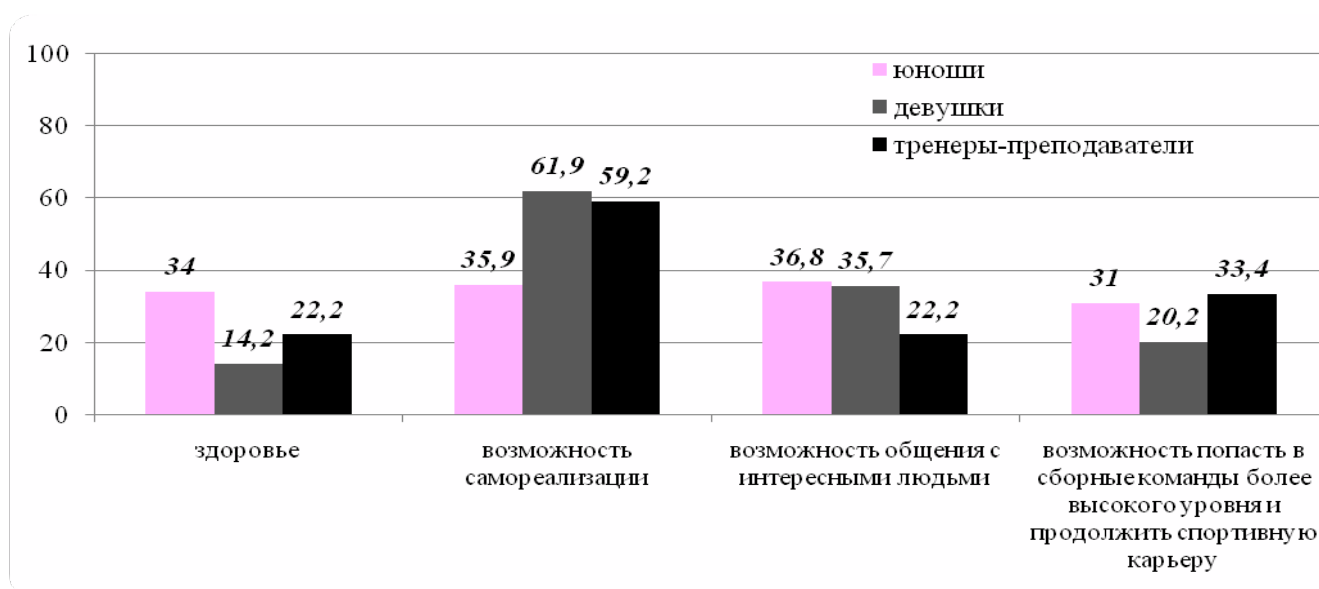


Рис. 4. Ответы на вопрос: «Студенческий спорт для Вас – это прежде всего...?», %

И в завершение нашего анализа – о перспективах. Большинство респондентов считают, что для оптимизации развития студенческого спорта в нашей стране необходимо: создание в каждом вузе спортивного клуба, имеющего самостоятельное финансирование; выделение ставок тренеров-преподавателей по видам спорта; существенное улучшение спортивной инфраструктуры вузов; совершенствование и расширение календаря студенческих соревнований, повышение их статуса; увеличение финансирования студенческого спорта в целом.

Студенческий спортивный клуб мог бы встать организационной структурой как для подготовки, так и для приема нормативов Комплекса ГТО. Если рассматривать опыт прежнего Всесоюзного Комплекса ГТО, то задача реализации ставилась перед кафедрой физического воспитания, что в конечном итоге подменило учебную работу и во много предопределило формализм и породило всем известные приписки значкистов. Чтобы избежать этих ошибок и активно развивать программу современного Комплекса ГТО необходимо внедрять самостоятельные формы занятий спортом.

Современный спорт генерирует в обществе ценности молодости, смелости, мужества, прагматизма, умения преодолевать себя, владеть своими эмоциями и концентрировать энергию, быть успешным и технологичным (В.П. Моченов, 2014). Эти ценности спорта совпадают с ценностями общества и личности, поэтому если мы хотим успешно реализовывать программу Комплекса ГТО мы должны наполнить ее социокультурным смыслом понятным и доступным для каждого студента.

Литература:

1. Лубышева Л.И. Анализ развития студенческого спорта: состояние и перспективы / Л.И. Лубышева, Н.В. Пешкова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №1. – С. 39-41.
2. Пешкова Н.В. Проектирование системы управления развитием студенческого спорта в современном вузе / Н.В. Пешкова, А.А. Пешков // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 5. – С. 83-85.

3. Слободчиков В.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школьная пресса, 2000. – 416 с.
4. Обсуждаем Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс [Электронный ресурс]: официальный сайт Рабочей группы по подготовке совместного заседания Государственного совета РФ и Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта. – режим доступа: <http://fizvosp.ru/poll/motivations>.
5. Что должно мотивировать вас для сдачи Комплекса? [Электронный ресурс]: официальный сайт Рабочей группы по подготовке совместного заседания Государственного совета РФ и Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта. – режим доступа: <http://fizvosp.ru>.

ОБУЧЕНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ НА ОСНОВЕ ВАРЬИРОВАНИЯ ПАРАМЕТРОВ УПРАВЛЯЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В СУСТАВАХ СПОРТСМЕНА

И.Л. Лукашкова, старший преподаватель

Могилевский государственный университет им. А.А.Кулешова, г. Могилев, Беларусь

Спортивная гимнастика является видом спорта, в котором соревновательная оценка является производной от техники выполнения упражнений [1-3]. Техника гимнастических упражнений определяется последовательностью изменения взаимного расположения частей тела в пространстве за счет сгибательно-разгибательных движений в суставах, реализуемых управляющими силами. Согласно В.Т. Назарову [4, 5] такие изменения суставных углов несут управляющую функцию относительно движения тела спортсмена, и рассматриваются в качестве управляющих движений. В некоторых частях упражнений движение может выполняться с неизменяемой позой и трактуется В.Т. Назаровым [4, 5] как «динамическая осанка», а В.В. Анцыперовым [6] как «рабочая поза», «рабочая осанка». Предложенный В.Т. Назаровым [4] подход к разучиванию гимнастических упражнений на основе освоения динамической осанки и управляющих движений и получивший дальнейшее развитие в исследованиях таких ученых как И.Э. Ельник, С.П. Евсеев, А.И. Малеев, В.В. Анцыперов [6-8] активно продолжает использоваться в практике учебно-тренировочного процесса по спортивной гимнастике в настоящее время.

Л.Я. Аркаев и Н.Г. Сучилин [2] считают, что внешне управление движением проявляется в сгибательно-разгибательных движениях в суставах, в фиксации суставных углов или позы в целом, и трактуется авторами как управляющие действия гимнаста. Такое понимание управляющих действий объединяет в своем содержании их компонентный состав, который представлен рабочим положением, динамической осанкой и управляющими движениями.

Традиционно процесс обучения любому спортивному движению состоит из трех этапов связанных с овладением знаниями, умениями и навыками. Обучение направлено на формирование умения, однако именно задача тренировочного процесса состоит в том, чтобы эти умения перевести в навык, а затем этот навык совершенствовать. Методическая основа обучения гимнастическим упражнениям, представленная логической последовательностью освоения рабочих поз и рабочих положений, элементов динамической осанки и управляющих движений, с использованием методов расчленено-конструктивного и целостного упражнения позволяет сформировать стабилизированную кинематическую структуру упражнения и обеспечить надежность двигательного навыка. Однако этапу совершенствования двигательного навыка в таком подходе обучения уделяется явно недостаточное внимание, что отрицательно сказывается в дальнейшем на успешности освоения гимнастами более сложных упражнений этой структурной группы. Последующее совершенствование двигательного навыка до состояния управляемой пластичности, осуществляется в условиях вариативной тренировки. Такая тренировка предполагает параметрическое варьирование программного движения, которое представляет собой изменение параметров характеристик упражнения: значения суставных углов и позу тела, величину углового и линейного пути, направления и скорость смещения, траектории движения и т.д. [2]. И более того, как указывает Ю.К. Гавердовский, способность гимнаста гибко и оперативно осуществлять параметрическое варьирование двигательного действия, в том числе и посредством изменения параметров управляющих действий, является одним из ключевых моментов освоения и совершенствования упражнения [2].

С учетом структуры управляющих действий, основанной на классификационной сущности биомеханических характеристик движения, и концептуальных педагогических положений, в которых динамическая осанка и управляющие движения спортсмена рассматриваются как структурные элементы формирования техники упражнения, нами были разработаны этапы освоения гимнастического упражнения на основе параметрического варьирования управляющих действий.

Этап 1. – Создание предварительного двигательного представления о кинематической структуре управляющих действий в целевом упражнении.

Задачи этапа:

1). Сообщение исходных теоретических сведений и создание зрительного образа о кинематической структуре управляющих действий гимнастического упражнения:

- теоретические сведения и зрительный образ о рабочих позах в исходном и конечном рабочих положениях упражнения;
- теоретические сведения и зрительный образ о рабочих позах и рабочих положениях в основных опорных точках упражнения;
- теоретические сведения и зрительный образ об элементах динамической осанки в различных фазах упражнения;
- теоретические сведения и зрительный образ о направленности и согласованности управляющих движений, с помощью которых реализуется последовательность переходов от одного рабочего положения к другому в упражнении.

2). Освоение пробных форм кинематической структуры управляющих действий упражнения:

- пробное исполнение рабочих поз в исходном, конечном и проходящих рабочих положениях в основных опорных точках упражнения
- пробное исполнение элементов динамической осанки в различных фазах упражнения
- пробное исполнение управляющих движений, с помощью которых реализуется последовательность переходов от одного рабочего положения к другому в упражнении.

Этап 2. – Формирование умения реализации управляющих действий в целевом упражнении.

Задачи этапа:

1). Формирование умения принятия рабочих положений в упражнении:

- освоение пространственных характеристик (величины суставных углов) рабочих поз исходного и конечного рабочего положения;
- освоение параметров пространственных характеристик рабочих поз в основных опорных точках;
- освоение пространственных характеристик рабочих поз с учетом программы ориентации в основных опорных точках.

2). Формирование умения реализации элементов динамической осанки в упражнении:

- освоение параметров пространственных характеристик (величины суставных углов) элементов динамической осанки в отдельных фазах упражнения;
- освоение параметров временных характеристик (начало, окончание и продолжительность) элементов динамической осанки с учетом программы ориентации в основных опорных точках;
- отработка силового обеспечения элементов динамической осанки в отдельных фазах упражнения.

3). Формирование умения реализации управляющих движений в отдельных суставах:

- освоение параметров кинематических характеристик сгибательно-разгибательных движений в отдельных суставах;
- Отработка силового обеспечения сгибательно-разгибательных движений в отдельных суставах.

4). Формирование умения реализации совместных управляющих движений в суставах:

- освоение и отработка согласованного сочетания элементов управляющих действий в условиях целостного выполнения упражнения.

Этап 3. – Формирование и совершенствование навыка целостного выполнения целевого упражнения в условиях произвольного параметрического варьирования управляющих действий.

Задачи этапа:

1). Формирование и совершенствование навыка дифференцированного варьирования параметров управляющих действий в условиях целостного выполнения упражнения:

- освоение и отработка дифференцированного варьирования параметров амплитуды управляющих движений за счет изменения исходного рабочего положения;
- освоение и отработка дифференцированного варьирования параметров скорости управляющих движений за счет изменения момента силы тяжести принятием различного исходного рабочего положения;
- освоение и отработка дифференцированного изменения параметров временных характеристик (начало, окончание и продолжительность) управляющих движений.

2). Совершенствование целостного выполнения упражнения в условиях изменяющихся параметров управляющих действий:

– Отработка прихода гимнаста в различные конечные положения при выполнении упражнения из различных исходных положений (за счет варьирования параметров амплитуды, скорости и временных характеристик управляющих движений).

Отличительными особенностями предлагаемой этапности обучения гимнастическим упражнениям на основе параметрического варьирования управляющих действий являются:

– освоение целевого упражнения базируется на учете компонентного состава управляющих действий (рабочие положения, элементы динамической осанки, управляющие движения) и их нормативных параметров;

– применение специально подобранных упражнений для последовательного освоения нормативных параметров кинематических и динамических характеристик управляющих действий; освоения и отработки дифференцированного варьирования параметров кинематических характеристик управляющих действий;

– использование информационно-биомеханических моделей, содержание которых впервые сформировано с учетом основных нормативных компонентов техники целевого упражнения, и установленных общих закономерностей движений спортсмена в условиях опоры.

В заключении следует отметить, что в процессе обучения гимнастическому упражнению, управляющие действия и их параметры должны осваиваться и совершенствоваться как самостоятельный элемент. Умение спортсмена не только целостно воспроизводить нормативные параметры управляющих действий, но и выполнять их с вариациями параметров, можно рассматривать как потенциальную возможность для дальнейшего совершенствования техники целевого упражнения, что в конечном итоге приведет к повышению эффективности учебно-тренировочного процесса.

Литература:

1. Загrevский, В.И. Программирование обучающей деятельности спортсменов на основе имитационного моделирования движений человека на ЭВМ: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 ; 01.02.08 / В.И. Загrevский ; Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры. – М., 1994. – 48 с.
2. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
3. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
4. Назаров, В.Т. Упражнения на перекладине. (Некоторые вопросы механики, техники выполнения, методики обучения.) / В.Т. Назаров. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 136 с.
5. Назаров, В.Т. Элементы теоретической гимнастики / В.Т. Назаров // Гимнастика : сб. ст. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – Вып. 2. – С. 18-23.
6. Анцыперов, В.В. Система начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В.В. Анцыперов. – Волгоград, 2008. – 446 л.
7. Ельник, И.Э. Некоторые вопросы организации программированного обучения гимнастическим упражнениям / И.Э. Ельник // Гимнастика : сб. ст. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – Вып. 2. – С. 22-25.
8. Евсеев, С.П. Формирование динамической осанки у гимнастов / С.П. Евсеев, А.И. Малеев // Гимнастика : сб. ст. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – Вып. 1. – С. 17-20.

МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ПАУЭРЛИФТИНГ» В ВУЗЕ

А.С.Любимова, ст. преподаватель, М.М. Хаин, доцент,

Пермский государственный научно-исследовательский университет, г.Пермь, Россия

Обретение спортивного телосложения, которое воспринимается не только красивым, но и модным, стимулирует интерес к занятию теми видами спорта, которые развивают силовые качества. Физическая культура является одной из составных частей общей культуры, она возникает и развивается одновременно и наряду с материальной и духовной культурой общества. В современных условиях повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника вуза с высокой степенью готовности к социально – профессиональной деятельности. Пауэрлифтинг – один из силовых видов спортивной деятельности, который приобретает все большую популярность и является на сегодняшний день массовым видом

спорта.

Пауэрлифтинг (от англ. *power* – *мощь, сила*, *lifting* – *подъем*) / **силовое троеборье** – вид спорта, включающий в себя три упражнения: приседание со штангой на спине, жим лежа на скамье и тягу становую [12]. В этом виде спорта особую роль занимает этап начального обучения важный для спортсмена.

При занятиях пауэрлифтингом, где постоянно присутствуют высокие нагрузки на позвоночный столб и суставы, необходимо научить занимающегося биомеханически правильному движению. За внешней простотой техники соревновательных упражнений кроются сложные функциональные и морфологические изменения в организме спортсмена. Под воздействием этой нагрузки, как отмечает Воробьев А.Н., движения в пауэрлифтинге являются относительно сложными не только в связи с особенностями мышечной деятельности, условиями ее осуществления, но и из-за ограничивающих рамок правил соревнований [3]. К трудностям выполнения упражнений при подъеме предельного веса можно отнести: необходимость производить максимальные усилия в определенные моменты, ограниченность площади опоры и т.п. Подъем штанги предельного веса возможен лишь при рациональном распределении усилий во время выполнения упражнения, рациональной траектории подъема штанги. Все это требует хорошо отработанной программы движения. Существенную роль играет психологический фактор, например фактор “большого веса. Важной особенностью упражнений в пауэрлифтинге является большая трудность и даже невозможность сознательной коррекции движения штанги. Поступающая в нервную систему информация о сложившейся ситуации сигнализирует о новой обстановке и нервные центры не успевают отреагировать на нее, если заранее не сложилась программа коррекции. Только при наличии программы действия двигательного аппарата с упреждением возможны коррекция и приспособление движение к текущим событиям.

Надо отметить, что высокие, как бы автоматизированные, результаты достигаются, если движения выходят из под контроля сознания и “загоняются”, по мнению Н.А. Берштейна, на более низкие регуляторные уровни, на более низкие невральные этажи [1]. Физиологические и биохимические особенности упражнений с максимальным весом обуславливают психологию атлета во время их выполнения. Спортсмен предельно концентрирует свое внимание на подъеме веса, на проявление максимальных мышечных усилий в нужный момент движения. Однако имея четкую технику, в момент самого движения атлет уже не думает о коррекции движения, а все внимание сосредотачивает на проявлении максимального усилия. Попытка сознательно скорректировать движение практически всегда оказывается неудачной. Вот почему после вызова на помост, как правило, атлет не сразу выполняет движение, а вначале выполняют некоторые действия (как бы механически), сосредоточивая перед подъемом внимание на главном – на уточнении программы предстоящего упражнения.

Обучение технике в пауэрлифтинге – это педагогический процесс, предполагающий приобретение необходимых знаний, воспитание специальных навыков и развитие двигательных и волевых качеств.

Обучение и тренировка – это единый педагогический процесс, который строится на принципах сознательности, активности, систематичности, последовательности, наглядности, прочности, доступности [4]. Предлагается две методики обучения наиболее рациональные на наш взгляд. Первая методика предусматривает параллельную работу над изучением техники выполнения упражнений и развитием физических качеств, таких как сила и гибкость (Схема 1). Такая техника обеспечивает быстрое освоение техники движений, но имеет ряд недостатков: человек выполняет движения в «согласии» с его морфофункциональными особенностями, которые не всегда биомеханически рациональны. Например, у новичка могут быть слабые разгибатели туловища и обучение по предлагаемой методике может сформировать «некачественную» технику (слабая спина не даст возможности «поставить» правильную технику). В этом случае следует «подтянуть» до необходимого уровня слабые мышцы спины, а затем приступить к изучению техники – методика 2 (Схема 2). По данной методике изучение техники соревновательных упражнений начинается после этапа многоборной физической подготовки (развитие специальных физических качеств: гибкости, координированности и т.п. необходимых для успешного овладения техникой соревновательных упражнений). Многоборная физическая подготовка мягко адаптирует организм к последующим высоким нагрузкам.

Частные методики обучения:

Например, обучение жиму штанги лежа. Каждая методика предполагает три последовательных этапа: 1-й – ознакомление с упражнением; 2-й – разучивание упражнения; 3-й –

совершенствование упражнения; Поскольку проявление силовых возможностей атлета зависит при прочих равных условиях и от принимаемых поз, то весьма вероятно, что амплитуда и траектория движения в какой-то степени влияет на эти позы и в конечном итоге на проявление силы (все специалисты признают целесообразность прямолинейного пути). Начинать обучение жиму штанги лежа нужно с принятия стартового упражнения. Главное при обучении старту – научить атлета делать «дугу Коллинза», т.е. максимальный прогиб позвоночника.

При обучении можно прибегнуть к следующим методическим приемам: жим лежа на наклонной плоскости, жим лежа на горизонтальной скамье с прогибом. Следующим этапом нужно объяснить спортсмену, значение активного участия нижних конечностей. Атлет должен активно упираться на опору во время принятия старта и подъема штанги. Чтобы понять суть работы нижних конечностей, можно предложить следующее: ступни постараться расположить как можно ближе к плечам, насколько позволит подвижность в тазобедренных и коленных суставах и позвоночнике, и сделать ногами выталкивающее усилие, как бы вдавливая туловище к плечам [12].

Формирование технического мастерства может идти по двум направлениям с учетом функциональных особенностей занимающихся. Первое направление (Рис.1) ориентирует на усиленное развитие тех групп мышц, которые у атлета развиты генетически. Другое направление предполагает пропорциональное развитие мышц, участвующих в движении. Это направление позволит в будущем атлету в большей степени реализовать функциональный потенциал мышц, так как все мышцы получают развитие и участвуют в выполнении соревновательного упражнения (многоборная силовая подготовка). Последний этап обучения – обучение упражнению в специальной экипировке. В экипировке, как правило, атлет имеет возможность поднять больший вес, чем без нее. Поэтому выработка правильной техники – одна из главных задач на этом этапе. В случае, когда атлет не может сохранить правильную амплитуду движения штанги («подгибая» локти под себя и опуская штангу на живот) предлагается сперва выполнять упражнение, опуская штангу на плинт или брусок. Постепенно уменьшая высоту бруска, атлет формирует технически правильное движение. Далее остается закреплять навык, развивая специальные физические качества, и в условиях соревнований проверить прочность этого навыка. Последующая задача - совершенствование и закрепление техники, развивая при этом основные физические качества, главным из которых является сила.

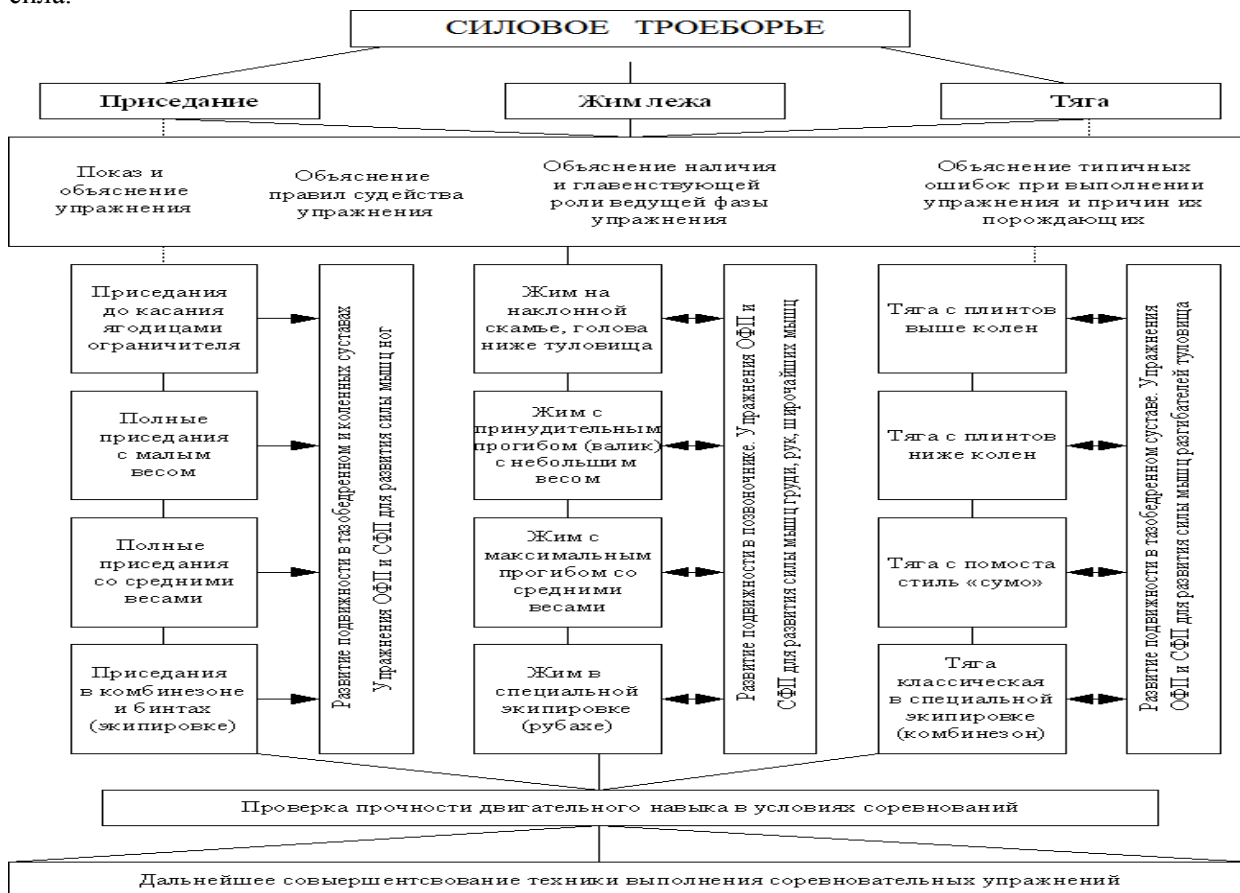


Рис.1 Первое направление формирования технического мастерства атлета

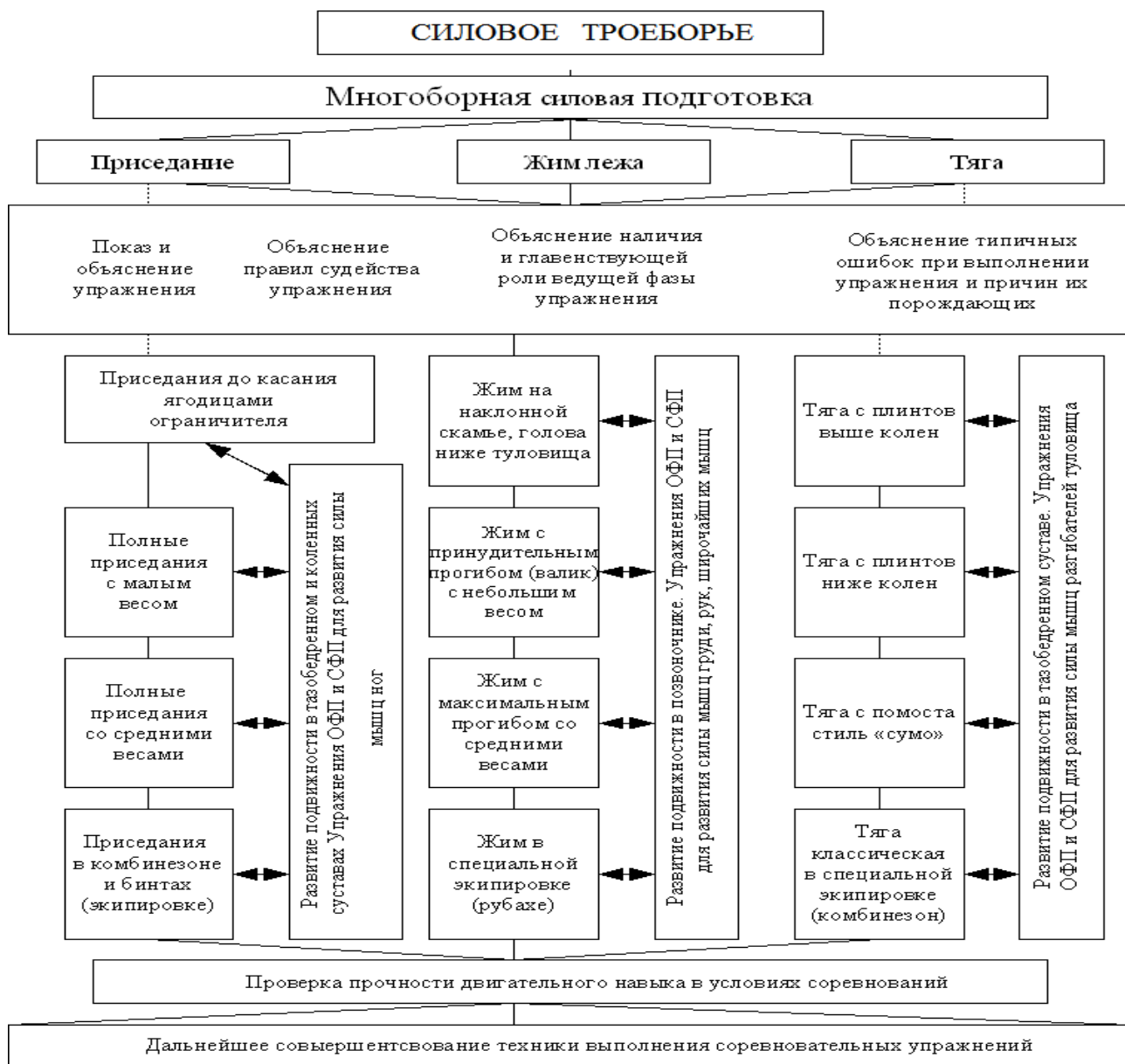


Рис. 2. Второе направление формирования технического мастерства атлета

Литература:

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Берштейн. - М.: Медицина, 1966. - 349 с.
2. Воробьев А.Н. Анатомия силы / А.Н. Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 87 с.
3. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н. Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 211 с.
4. Глядя С.А. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга № 1 / С.А. Глядя, М.А. Старов, Ю.В. Батыгин. - Харьков.: К-Центр, 1998. - 43 с.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2007. - 464 с.
6. Лучкин Н.И. Тяжелая атлетика / Н.И. Лучкин. - М.: Физкультура и спорт, 1956. - 255 с.
7. Матвеев И.П. Теория и методика физической культуры / И.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
8. Муравьев Л.В. Пауэрлифтинг, - Путь к силе / Л.В. Муравьев. - М.: Светлана П, 1998. - 145 с.
9. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 286 с.
10. Хэтфилд Ф.К. Всестороннее руководство по развитию силы / Фредерик К. Хэтфилд. - Красноярск.: Ассоциация федераций культуризма Восточной Сибири и Дальнего Востока "Восток", 1992. - 288 с.
11. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. - М.: Академия, 2000. - 469 с.
12. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг / Б.И. Шейко. - М.: Издательский отдел ЗАО ЕАМ Спорт Сервис, 2004. - 531 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н.В.Люлина, доцент, И.В.Ветрова, доцент,
Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева
г.Красноярск, Россия

Не требует доказательств тот факт, что нормальное физическое развитие способствует и нормальному развитию таких качеств школьника, как память, внимание, высокие уровни устойчивости, восприятие, наблюдательность, умственная работоспособность. На занятиях по физическому воспитанию учащийся усваивает рациональные приемы жизнедеятельности, рациональных действий, правила личной и общественной гигиены, закаливания и т.п., что положительно влияет на умственное развитие, на процесс умственного воспитания, интеллект.

Современная российская школа не обеспечивает всех необходимых условий, которые позволили бы ей стать местом формирования здоровья школьников. Помимо объективных причин такая ситуация объясняется недостатками в системе гигиенического обучения и воспитания детей и подростков по формированию у них умений и навыков здорового образа жизни, сознательного и ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья.

В последние годы выдвигаются требования пересмотра и коренного изменения программ, средств и методов гигиенического обучения и воспитания, внедрения принципов здорового образа жизни, приведения их в соответствие с изменившимися социально-экономическими условиями жизни населения.

Здоровый образ жизни — поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека. Здоровый образ жизни — это не только медицинская, но и социально-экономическая категория, которая зависит от развития производства и производственных отношений. Здоровый образ жизни связан с выбором человека позитивного, в отношении здоровья, стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры отдельных социальных групп и общества в целом.

Здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек.

Применительно к подросткам необходимо постоянно иметь в виду, что не всегда сам подросток может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Многое зависит от родителей, организаторов образования, педагогов. В этом смысле подросток пассивен, но от того, как организована его жизнедеятельность, во многом будет зависеть и его будущее поведение.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни. Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков, населения в целом.

Гигиеническое обучение и воспитание является важным условием сохранения и укрепления здоровья и должно носить комплексный и непрерывный характер, побуждать их к активным и сознательным действиям, направленным на: улучшение собственного физического и психического здоровья; отказ от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих; критичное отношение к людям, наносящим ущерб своему и здоровью окружающих; сознательное участие в формировании здоровьесберегающей среды.

Как показывают результаты исследований, более чем у половины учащихся школ не закреплены целесообразные для их возраста элементарные гигиенические навыки: соблюдение режима дня, умение чередовать умственную и физическую нагрузку, регулярное и рациональное питание, соответствующая возрасту двигательная активность, достаточный сон, пребывание на свежем воздухе, навыки личной гигиены, а также наблюдается низкий уровень информированности причин употребления психоактивных веществ подростками. Следует также отметить, что качество применения этих навыков с возрастом снижается.

Многие программы для подростков по вопросам здорового образа жизни разрабатываются без участия специалистов и содержат спорные сведения по нетрадиционным методам оздоровления, неприемлемые для подростков.

При разработке программы по формированию здорового образа жизни особо важная роль

принадлежит медицинской науке: информация должна соответствовать современному состоянию и последним достижениям медицины, быть научно обоснованной, объективной, достоверной, избегать высказываний, не имеющих научных доказательств.

При проведении всевозможных тренингов и бесед нужно обязательно учитывать особенности, для формирования групп: пол; возраст; состояние здоровья; уровень информированности; потребности в той или иной информации и т. д.

Важной частью здорового образа жизни является выработка навыков общения, помогающих налаживать отношения, разрешать конфликты, отстаивать свои взгляды, отказываться от нежелательных или опасных форм поведения. Поскольку формирование собственного стиля поведения в подростковом возрасте во многом базируется на поиске примера для подражания. На этом этапе обучения важно использовать, так называемые,

Тормозящим моментом в решении проблемы по формированию здорового образа жизни следует считать, традиционную структуру урока, которая сложилась давно, но, несмотря на множество инновационных разработок различных авторов, появившихся в последнее время, не претерпела существенных изменений.

Определенным сдерживающим моментом является выработанный годами стереотип ведения урока преподавателем. Школьные уроки физической культуры должны стать «привлекательными», интересными для подростков. Они не должны быть «нормативными».

Следует обратить пристальное внимание на существующие инновационные проекты по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Увеличение объемов занятий по физическому воспитанию до 3—5 часов в неделю практически во всех случаях способствует повышению уровня физической подготовленности и уровня здоровья подростков.

По-прежнему, ни федеральный, ни местный бюджеты не имеют средств на рекламу здорового образа жизни (физическая активность, правильное питание и др.). Причем не обязательно ее организовывать на телевидении. В нашем городе пустуют рекламные щиты, на которых можно было бы разместить плакаты, пропагандирующие здоровый образ жизни.

Таким образом, здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек. Применительно к подросткам необходимо постоянно иметь в виду, что не всегда сам подросток может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Многие зависят от родителей, организаторов образования, педагогов. В этом смысле подросток пассивен, но от того, как организована его жизнедеятельность, во многом будет зависеть и его будущее поведение. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни. Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков, населения в целом.

Таким образом, целенаправленные беседы; совместная деятельность с центром «Спид», а также подготовленные анкеты и тренинг могут быть использованы в программе по физическому воспитанию учителем физической культуры, а также классным руководителем во внеклассной работе.

Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, целенаправленно организованного процесса по развитию физических качеств, приобретению физических умений и навыков. Степень развития физических качеств определяет физическую подготовленность человека. Выполнение тестовых упражнений характеризует исходный уровень развития и контролирует успешность совершенствования физических качеств в течение каждого учебного года. Выполнение этих тестовых упражнений характеризует исходный уровень развития и контролирует успешность совершенствования физических качеств в течение учебного года.

Физическая подготовленность и работоспособность школьников, в структуре личности рассматривается как одна из обязательных составляющих, характеризующих его всестороннее гармоническое развитие.

Таким образом, здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек. Применительно к подросткам необходимо постоянно иметь в виду, что не всегда сам подросток может обеспечить соответствующий способ

жизнедеятельности. Многое зависит от родителей, организаторов образования, педагогов. В этом смысле подросток пассивен, но от того, как организована его жизнедеятельность, во многом будет зависеть и его будущее поведение.

Литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура / Барчуков И.С. - М.: ЮНИТИ - ДАНА, 2003. - 255 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: ФиС, 2005. - 180 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев.- Ростов - н / Д: Феникс, 2003. - 21с.
4. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров.- М.: Изд. Центр «Академия», 2001. - 264 с
5. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры/ А.М. Максименко. - М.: Физкультура и спорт, 1999. -165 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.-480 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АКРОБАТИКЕ В ШКОЛЕ

Н.В.Люлина, доцент, Д.А.Морозов, старший преподаватель,
Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева
г.Красноярск, Россия

Эффективность занятий физическим воспитанием можно повысить, прежде всего, путем рациональной организации учебного процесса, включая в него и занятия акробатикой.

Существуют три метода организации учебного процесса:

- фронтальный, когда дается одно общее задание всей группе;
- групповой - при делении группы на несколько отделений, каждому из которых даются разные задания;
- индивидуальный, где персональное задание дается каждому ученику.

При фронтальном и групповом методах используют различные варианты организации учеников для выполнения упражнений: одновременный - задание выполняет сразу вся группа; посменный - задание выполняют в две-три или четыре смены шеренгами; поочередный - задание выполняют друг за другом по одному, а если группа построена в несколько колонн, то сразу по 2-4 человека.

В начальных классах целесообразно использовать преимущественно фронтальный метод организации учебного процесса. Применение группового метода возможно лишь при условии, когда предлагаемые упражнения уже достаточно хорошо освоены и даются с целью повторения, совершенствования.

Пользоваться фронтальным методом надо умело, так как в каждом конкретном случае требуется по-разному перестраивать занимающихся, выбирая для разных упражнений и заданий наиболее рациональные способы их выполнения. При этом учитываются этап обучения и степень освоения двигательных действий, их техническая сложность и физическая нагрузка. Эти факторы определяют, выполнять ли заданное упражнение всем классом одновременно, делать ли его в две-три смены или организовывать занимающихся для поочередного выполнения задания.

При выборе методов организации и способов выполнения заданий надо ориентироваться в первую очередь на поставленные перед занятием задачи, на те режимы, которые запланированы учителем физкультуры. Следует учесть, что в течение занятия возможно многократное варьирование методов организации и способов выполнения заданий - на перестроения тратятся секунды, а образовательный эффект занятий возрастает в несколько раз.

Работа в две смены возможна в следующих случаях: обучение новым, более сложным по координации упражнениям, когда необходимы паузы для их осмысления и взаимоконтроля; при выполнении упражнений со значительными мышечными напряжениями.

Если прыжки даются в форме комбинаций с достаточно высокой нагрузкой, то целесообразно организовывать трехсменное занятие, чтобы увеличить время отдыха.

В акробатических упражнениях варианты (сидя, лежа, присев), перекаты боком, круговой перекат целесообразно осваивать одновременно всей группой, включая эти элементы в комплексы общеразвивающих упражнений и как настроенные на занятиях акробатикой.

Данные и многие другие основные элементы, и их соединения можно и удобно проводить при двухсменной работе, укладывая в длину или по отдельности нужное количество гимнастических матов. Это позволит организовать взаимообучение, взаимопомощь и взаимоконтроль при достаточно

большом числе повторений. Смену делать через каждые 4-6 попыток, так как многократные повторения по свежим следам позволяют ускорить формирование соответствующих умений и навыков.

Большую часть подготовительных, подводящих и специальных упражнений в прыжках можно включать в комплексы общеразвивающих упражнений или использовать как настроечные в данном виде занятий и выполнять одновременно всеми детьми (выпрыгивание из приседа, прыжки, прогибаясь и с поворотами и др.). Для прыжков лучше применять посменный вариант, установив на нужной или разной высоте гимнастические скамейки, бревно, подвесные мостики, горку матов.

Для применения любого метода организации занятий и вариантов выполнения упражнений требуется решать вопросы и рационального использования спортивного оборудования, инвентаря, технических средств обучения.

Таким образом, системное планирование учебного процесса по физической культуре должно предусматривать не только педагогически обоснованное содержание развивающего материала в должной его последовательности, но и методы организации деятельности детей в ходе каждого занятия, каждой его части, на каждом отдельном виде упражнений.

Занятия акробатикой на уроках физической культуры в начальных классах средней школы положительно влияют на уровень физической подготовленности школьников, что значительно повышает эффективность их занятий физической культурой.

Эффект обучения во многом зависит от организации занятий, которые могут проводиться в форме уроков (учебных, тренировочных и учебно-тренировочных), контрольных тренировок, соревнований и самостоятельных занятий. Преимущество урока состоит в том, что учебный процесс возглавляет преподаватель, который обеспечивает максимальную продуктивность занятий. В ходе занятий решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Программой по физическому воспитанию в школе предусмотрено выполнение акробатических упражнений для мальчиков и для девочек.

Эти упражнения введены в программу в качестве средств воспитания ловкости, силы, гибкости и повышения устойчивости вестибулярных функций.

Наиболее рационально изучать акробатические упражнения на уроках фронтальным методом, который позволяет добиться высокой плотности выполнения акробатических упражнений.

За 15-20 минут, отводимых в уроке на акробатику, следует выполнить 5-8 упражнений, повторяя каждое 4-8 раз. Примерная схема чередования упражнений: перекаты – кувырки – стойки – соединения кувырков – мосты – прыжки – перевороты – соединение стоек с перекатами и кувырками – выполнение упражнений в виде соревнования или игры.

Различные равновесия, шпагаты, мосты, стойки и общеразвивающие упражнения вдвоем следует вводить в подготовительную часть игр, легкой атлетики и др., так как эти упражнения наиболее эффективны для воспитания двигательных качеств.

В физическом воспитании основное внимание необходимо уделить тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей, а также их сочетаний.

Вместе с тем закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки (техники и тактики): продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

На всех занятиях продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления здоровья, противостояния стрессам, проведения отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у детей представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию гармоничному физическому развитию.

Необходимо осуществлять закрепление у школьников потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, формировать у них адекватную самооценку, воспитывать нравственные и волевые качества личности, обучать основам саморегуляции.

К обучению особенно сложным в координационном отношении двигательным действиям рекомендуется приступать только тогда, когда соответствующие подводящие упражнения в достаточной степени отработаны. Это касается как элементов техники акробатических упражнений, так - и заданий тактического характера в спортивных играх. Для одновременного закрепления и

совершенствования двигательных навыков и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально-подготовительные упражнения, целенаправленно и часто изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу переменного упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей и обеспечивается их связь с техническим и тактическим совершенствованием, что является одной из главных особенностей физического воспитания школьников.

В непрерывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы; интенсивность; продолжительность и характер отдыха; число повторений упражнений. Нагрузку следует повышать постепенно и волнообразно.

В первой середине сентября и мая рекомендуется проводить тестирование уровня физической подготовленности школьников, чтобы иметь объективные исходные оценки и видеть произошедшие за данный период сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

Оценивая достижения школьника, важно учитывать индивидуальные темпы продвижения в развитии конкретных способностей.

Необходимо поощрять детей за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умение самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья.

Успех обучения и уровень мастерства при выполнении спортивных упражнений во многом определяются знанием биомеханических основ техники данного вида спорта. Спортивная техника обычно рассматривается как наиболее целесообразный способ выполнения двигательных действий, направленный на достижение высокого результата. Хорошая техника обеспечивает высокое качество выполнения упражнения на основе экономичности энергетических затрат. Экономичность достигается рациональностью действий, использованием законов движений, что позволяет на занятиях акробатикой наилучшим образом проявить свои физические и технические возможности.

Литература:

1. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта /Е.Н. Гогонов, Б.Н. Мартыанов.- М.: Физкультура и спорт, 2000. - 264с.
2. Журавин М.Л. Гимнастика/ М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков.- М.: Академия, 2001.- 448с.
3. Филин В.П. Грошенкова С.С. Начальная подготовка юного спортсмена, издательство. - М: Физкультура и спорт, 1996. – 255 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 348с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.– М.: Академия, 2004. – 480 с.
6. Шаповаленко И.В. Возрастная психология / И.В. Шаповаленко. - М.: Гордарики, 2005. -349 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ПАРТИЦИПАТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В.Г. Макаренко, доктор педагогических наук, профессор
Челябинский государственный педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Результативность любых процессов, в том числе и образовательных во многом определяется качеством организации управления данными процессами. В свою очередь, качество управления, как правило, зависит от глубины познания закономерностей развития управляемых процессов и точности определения и реализации значимых условий, необходимых для успешного решения сформулированных задач.

В нашем исследовании, посвященном разработке и обоснованию здоровьесориентированной концепции педагогического управления физкультурным образованием старших дошкольников, изучалось условие, предполагающее партисипативное взаимодействие ведущих субъектов педагогического управления физкультурным образованием дошкольников (персонал ДОУ и родители) по созданию здоровьесориентированной среды жизнедеятельности ребенка в ДОУ и семье.

Данное условие обеспечивается усилиями всех участников физкультурного образования детей и направлено на создание в ДОУ и семье целостной, развивающей здоровьеориентированной среды, позволяющей: укрепить и сохранить физическое и психическое здоровье детей; овладеть основными культурно-гигиеническими навыками; сформировать у ребенка начальные представления о здоровом образе жизни, обеспечить гармоничное физическое развитие и разностороннее развитие базовых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

Вопросы сохранения и укрепления здоровья человека были актуальны во все времена. Здоровье представляет основу для дальнейшего сохранения и развития жизни. Любое общество стремится сформировать человека физически, психически и социально здоровым в соответствии с моральными, интеллектуальными и физическими идеалами.

Многочисленные и разнообразные определения здоровья сходятся в одном: в том, что здоровье отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания.

Здоровье человека закладывается задолго до появления ребенка на свет и формируется в период детства. Во все времена считалось, что здоровье детей является показателем состояния физического и нравственного здоровья общества в целом [1; 2].

Очевидно, что прочный фундамент здоровья должен быть заложен именно в детстве, так как от этого будет зависеть качество всей последующей жизни человека.

Важными компонентами формирования здоровьеориентированной среды ребенка являются экологизация жизненного пространства ребенка в ДОУ и семье; обеспечение рационального режима питания, своевременное и качественное проведение лечебно-профилактических процедур, соблюдение режима дня; оптимальный объем активной двигательной деятельности, образование детей в области физической культуры и здорового образа жизни; повышение квалификации педагогов ДОУ и родителей в области охраны здоровья детей и т.д.

Очевидно, что результативность использования всего комплекса факторов, обеспечивающих здоровый образ жизни ребенка может быть достигнута при максимальной вовлеченности в этот процесс всего педагогического коллектива ДОУ, родителей и самих детей.

В данной статье мы будем оперировать категорией «партиципативность» образованной от лат. *participatio* – участие, совместно делаю, включенность, вовлеченность во что-либо и рассматривать его как альтернативу авторитарности директивности, принуждению и как тактику создания целостной, развивающей, здоровьеориентированной среды жизнедеятельности ребенка в ДОУ и семье.

Такой подход в решении проблемы формирования здоровьеориентированной среды ребенка предполагает во-первых совместное принятие управленческих решений членами педагогического коллектива, администрации и персонала ДОУ; во-вторых, консолидацию позиций ДОУ и родителей детей в выявлении актуальных проблем охраны здоровья и совместную разработку оптимальных моделей их решения; в-третьих, улучшение взаимодействия и диалоговое сотрудничество субъектов дошкольного образования: «воспитатель-ребенок», «родители-ребенок», «воспитатель-родители» [3].

В проблемном поле, связанном с охраной Здоровья дошкольников можно Выделить ряд основных проблем:

- проблему организации двигательной активности детей и профилактики гиподинамии;
- проблему формирования культуры здоровья дошкольников и компетентности педагогов ДОУ и родителей в вопросах здоровья и создания целостной, здоровьеориентированной среды жизнедеятельности ребенка в ДОУ и семье;
- проблему организации совместной деятельности ДОУ с родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей [2].

Рассмотрим возможные пути решения этих проблем.

Увлеченность детей просмотром телепередач, компьютерными и малоподвижными играми, видеофильмами и ограниченность возможностей для игровой деятельности на свежем воздухе (в силу занятости родителей, дефицита свободного пространства во дворах и неустойчивой криминогенной обстановки в обществе) – главные причины малоподвижного образа жизни, распространения среди городских дошкольников гиподинамии. Это приводит к задержке роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма детей, общему ухудшению состояния их здоровья.

В качестве профилактики гиподинамии мы предлагаем:

- увеличить объем двигательной активности детей в период их пребывания в ДОУ;

- использовать в процессе различных видов детской деятельности (музыкально-художественной, чтения, познавательно-исследовательской, коммуникативной и др.), осуществляемой в ходе режимных моментов и между ними малых форм физической активности дошкольников (физкультпауз, физкультминуток, игровых раундов и т.д.);

- скорректировать образовательные технологии музыкально-художественной, познавательно-исследовательской и интеллектуальной направленности на профилактику гиподинамии, увеличение в них доли активных движений и деятельности, направленной на формирование у детей элементарных компетенций в области личной гигиены, здорового образа жизни, профилактики травматизма;

- обеспечить ежедневное пребывание и активную занятость детей на открытом воздухе в период пребывания в семье, в объеме, предусмотренном санитарными нормами;

- организовать системное проведение совместных (ДОУ и родители) физкультурно-оздоровительных мероприятий (спортивные праздники, олимпиады, прогулки, экскурсии, катания на санках, лыжах и т.д.);

- осуществлять проведение специальных физкультурных занятий и других коррекционных мероприятий для детей с ограничениями по здоровью и т.д.

Решение проблемы формирования культуры здоровья дошкольников и повышения компетентности педагогов ДОУ и родителей в вопросах укрепления здоровья и создания здоровьесориентированной среды жизнедеятельности ребенка, начинается с повышения грамотности педагогического коллектива ДОУ в вопросах здоровья и здоровьесориентированных образовательных технологий, что обеспечивалось в ходе обучающего семинара для педагогов ДОУ (Формирование здоровьесориентированной среды в образовательном пространстве ДОУ). По мере накопления информации у педагогов ДОУ, она транслировалась в реальный образовательный процесс детского сада по всем образовательным областям, включенным в общеобразовательную программу дошкольного учреждения и логически переходила в другие последовательные шаги, направленные на формирование культуры здоровья у детей и компетентности у их родителей по обеспечению здоровьесориентированной среды жизнедеятельности ребенка в ДОУ и семье [4].

Взаимодействие семьи и образовательного учреждения – традиционная проблема педагогики. Вопросы обучения ребенка ДОУ может осуществлять и без помощи его родителей, однако результативно обеспечить процесс воспитания детей без поддержки со стороны семьи крайне трудно. В равной степени это касается и вопросов, связанных с заботой о здоровье детей. При этом следует учитывать две особенности. Во-первых, знания и навыки здорового образа жизни, которым учат ребенка в детском саду, в домашних условиях могут или находить ежедневную реализацию и закрепляться, или игнорироваться, а значит превращаться в ненужную, отвлеченную информацию, не имеющую практического развития. Во-вторых, следует признать, что здоровье своего ребенка и забота о нем являются крайне важными для любого родителя, поэтому организация сотрудничества ДОУ и родителей на этой основе наиболее вероятна и результативна. В этих условиях задача-минимум для ДОУ – обеспечить такой уровень взаимодействия, чтобы родители хотя бы не мешали педагогам в просвещении детей. Задача-максимум – интегрировать наиболее подготовленных родителей в работу детского учреждения для совместной реализации проектов по созданию здоровьесориентированного пространства жизнедеятельности ребенка в ДОУ и семье. Этому будет способствовать решение ряда локальных задач:

- проведение активной разъяснительно-консультационной работы педагогов ДОУ с родителями о необходимости интеграции усилий в области охраны и укрепления здоровья детей; формирование культуры здоровья и компетентности в вопросах здоровья и здоровьесориентированных технологий у родителей и педагогического персонала ДОУ;

- профилактика гиподинамии;

- организация активной двигательной деятельности ребенка в ДОУ и семье;

- использование гуманных, адекватных возрасту детей физических нагрузок и средств физического воспитания, реализуемых в процессе занятий физическими упражнениями и активной двигательной деятельности;

- повсеместное обеспечение положительного эмоционального фона в процессе занятий физическими упражнениями и активной двигательной деятельности в условиях ДОУ и семьи; охрана и укрепление психического здоровья детей;

- материально-техническое обеспечение условий жизнедеятельности детей в ДОУ и семье в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и возрастными особенностями дошкольников;

• открытость и диалоговое сотрудничество субъектов педагогического управления образовательным процессом в детском саду и семье и т.д.

Литература:

1. Виноградов, Г.Н. Теория и методика здорового образа жизни [Текст]: учеб. пособие / Г.Н. Виноградов, А.К. Кульназаров, В.Ю. Салов. – Алматы, 2004. – 320 с.
2. Волошина, Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников [Текст]: учеб.-методическое пособие / Л.Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2005. – 208 с.
3. Макаренко, В.Г. Теория и практика педагогического управления физкультурным образованием детей в дошкольном учреждении [Текст]: учеб. пособ. / В.Г. Макаренко. – Челябинск: изд-во ЗАО «Цицеро», 2012. – 260 с.
4. Никитина, Е.Ю. Педагогическое управление физкультурным образованием старших дошкольников: теоретико-методологический аспект [Текст]: моног. / Е.Ю. Никитина, В.Г. Макаренко. – М.: ВЛАДОС, 2010. – 238 с.

К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ПОНЯТИЯ «ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ» И ПЕРСПЕКТИВАМ РАЗВИТИЯ ЭКОТУРИЗМА В ПЕРМСКОМ КРАЕ

С.А. Мандрица, доктор биологических наук, профессор,
Г.Б. Кетов, старший преподаватель, В.Г. Власова, преподаватель
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

Не вызывает сомнений позиционирование экологического туризма в мире и в России как одного из важных направлений предоставления социально-туристических услуг [2, 3, 4, 12 и др.]. Так, Генеральная Ассамблея Организации Объединенных Наций приняла знаковую резолюцию (21 декабря 2012 года), признающую экотуризм в качестве важного элемента борьбы с нищетой, защиты окружающей среды и продвижения устойчивого развития [1]. В ней также признается, что “экотуризм открывает широкие возможности для сохранения, охраны и устойчивого использования биоразнообразия и природных районов, побуждая как местные сообщества и общины коренных народов в принимающих странах, так и туристов сохранять и уважать природное и культурное наследие”. В то же время, несмотря на почти 30-летнюю историю, до сих пор нет однозначного понимания специфики экологического туризма, а как следствие нет его универсального, общепринятого определения [2, 3, 4, 7, 8, 11, 12, 14]. На практике каждая страна пытается развивать экологический туризм в соответствии со своим, в той или иной мере субъективным вариантом трактовки содержания понятия «экологический туризм», которое должно удовлетворять набору критериев, через которые формализуется основная цель экотуризма: обеспечить максимально эффективную форму взаимосвязи интересов туризма, охраны природы и сохранения культурного наследия.

Наличие точного формального определения экотуризма является обязательным условием не только возможности оценить предлагающиеся турфирмами экотуры на соответствие критериям экотуризма, но и выступает в качестве основания для достижения эффективного управления природными ресурсами региона, вовлеченными в эксплуатацию через экотуризм.

К настоящему времени хорошо известны [2, 3, 4, 7, 8, 11, 12, 14] основные критерии, предлагаемые для понимания отличия экотуризма от других близких к нему форм природного туризма:

1. Устойчивое природопользование;
2. Минимальная ресурсоемкость;
3. Участие туристов в социально-экономическом развитии территорий;
4. Экологическое просвещение туристов;

Каждый из этих базовых критериев экотуризма также не имеет абсолютно однозначного понимания, что, например, связано с неизбежным субъективизмом в определении количественных пороговых значений для характеристики уровней «устойчивости», «минимализма» и уровня и форм «экологического просвещения».

Наиболее сложным для формализации и регулирования экотуризма является такой его параметр как оценка максимально допустимой нагрузки на природные и культурные объекты. В то же время не возможно представить достижимой идею устойчивого развития природопользования без максимально точной оценки этого параметра и его строго соблюдения всеми туристическими фирмами.

Однако сложность оценки качественных и точных количественных критериев экотуризма не должна являться основанием для политики невмешательства региональных органов власти в эту сферу бизнеса. Пусть и эмпирически, основываясь на постепенном совершенствовании экспертного сообщества и на практическом опыте, но государственное регулирование сферы экотуризма является основным инструментом практического достижения экотуризмом его базовых критериев и принципов. В основу решения этой важнейшей задачи могут быть, например, положены инструменты и накопленный опыт государственной экологической экспертизы.

В государственной программе «Развитие туризма в Пермском крае на 2014-2016 года» экологический туризм, к сожалению, не рассматривается как одно из перспективных направлений (он лишь упомянут в Подпрограмме № 3 среди некоммерческих направлений туризма). В ней также отсутствует определение понятия «экологический туризм», в соответствии с которым он развивается и регулируется государством в этом регионе. В тоже время на рынке региональных туристических услуг присутствуют фирмы, активно предлагающие определенный набор «экотуров» [5, 6, 9, 10, 13], подавляющее большинство которых (за исключением тех, которые проводятся в границах государственных заповедников) соответствует максимально свободной трактовке понятия «экологический туризм». Эффективное, устойчивое развитие экотуризма в Пермском крае не возможно без выполнения следующих условий.

1. Министерство физической культуры и спорта Пермского края должно однозначно определиться с формализованным определением понятия «экологический туризм», в соответствии с которым должны быть сформулированы основные критерии экотуров, на основании которых и будет организовано администрирование этого направления туристического бизнеса в регионе.

2. Необходимо создать кадастр природных и культурных объектов Пермского края, представляющих наибольшую привлекательность для развития экотуризма в регионе.

3. Каждый природный и культурный объект Пермского края (особенно входящие в перечень особо охраняемых природных территорий Пермского края), вовлекающийся в сферу экотуристического бизнеса, должен получить высокопрофессиональную оценку максимально допустимой нагрузки как минимум по следующим параметрам: а) по числу посещения туристами в единицу времени (сутки, месяц, сезон, год); б) по форме и особенностям поведения и перемещения туристов; в) по сезонной специфике посещения туристами.

4. Предлагаемые туристическими фирмами экотуры должны сертифицироваться Министерством физической культуры и спорта Пермского края на соответствие основным критериям и принципам экотуризма, принятым в регионе.

Таким образом, отсутствие юридически оформленного региональными властями определения понятия «экологический туризм» и его основных критериев является одной из главных причин стихийного развития рынка экотуристических услуг в Пермском крае, в результате чего невозможно достижение основных целей экотуризма.

Литература:

1. Генеральная Ассамблея ООН. <http://daccess-ods.un.org/TMP/7425023.31733704.html>
2. Задевалова С.В., Бутова Т.Г., Задевалов В.И. Экологический туризм как фактор устойчивого развития территорий // Вестн. Бурятского Гос. Ун-та, 2013, № 13. С. 53-57.
3. Кусков А. С. Современный экотуризм: основные концепции, направления и формы / А. С. Кусков, Е. И. Арсеньева. – URL: <http://tourlib.net/stattitourism/kuskovecotourism.htm>.
4. Мамаева Н.Н. Экологический туризм: определение понятия. // <http://ecoinf.uran/content/1intro/part2/shtml>.
5. ООО «Туристическая компания «Жемчужина». <http://www.jemtur.ru>.
6. ООО «Туристическая фирма «Белый камень». <http://www.uralekskursii.ru>.
7. Преловский В. И. О содержании понятия «экологический туризм» / В. И. Преловский // География и природные ресурсы. – 2002. – № 2. – С. 24-31.
8. Рудченко В. Н. Экологический туризм как часть туристской стратегии развития пригородной зоны мегаполиса // Ученые записки Российского государственного гидрометеорологического университета. 2013. № 27. С. 174-183.
9. Туристическая компания «Биармия-Тур», <http://biarmia-tour.ru>.
10. Туроператор по Уралу «Соло-Тур», <http://nordural.ru>.
11. Федотов В.И., Рошевкин Р.С. Еще раз о понятии «экологический туризм» и основных предпосылках экотуристической деятельности в Воронежском регионе // Вестн. ВГУ, Серия: География. Геоэкология, 2013, № 2. С. 5-9.
12. Храбовченко В.В. Экологический туризм. – М.: Финансы и статистика, 2003. – 208 с.
13. Центр экологического туризма «Зеленый Ветер», <http://www.zel-veter.ru>.

14. Экологический туризм на пути в Россию. Принципы, рекомендации, российский и зарубежный опыт /ред.-сост.: Е. Ю. Ледовских, Н. В. Моралева, А. В. Дроздов. – Тула: Гриф и К, 2002. – 284 с.

СПОРТИВНО - ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ИНТЕГРАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

В.В. Маркелов, доктор педагогических наук, профессор

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

Одним из основных условий интенсивного развития страны является наличие здорового поколения, гармоничное формирование которого невозможно без использования разнообразных средств физического воспитания и спорта. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии физических и психических сил организма. При этом спорт рассматривается как важнейшее средство формирования человека как личности. В процессе занятий спортом активно развиваются не только двигательные способности человека, но и обеспечивается формирование социально-ценных качеств личности. В ходе занятий спортом формируются такие позитивные качества личности, как оптимистичность, инициативность, решительность, креативность, стрессустойчивость, толерантность, коллективизм и другие. В последние годы Б. В. Бальсевичем и Л.И. Лубышевой широко внедряется система спортивно ориентированной физической культуры, основанная на привлечении учащейся молодежи к активным занятиям спортом. Спортизация физкультурного образования осуществляется как в форме учебно-тренировочных занятий, проводимых за пределами академического расписания, так и в форме теоретико-методических занятий. В целях апробации сопряженного влияния систематических занятий спортом на состояние здоровья, физическую подготовленность, личностное развитие и копинг-поведение и успешность учебной деятельности нами совместно с Е.Л. Комаровской было выполнено экспериментальное исследование с привлечением студентов московских вузов (125 чел).

Мы исходили из предположения о том, что активные занятия спортом будут положительно сказываться не только на физической подготовленности, но и будут способствовать формированию позитивных свойств личности, их интеграции, выбору и реализации студентами конструктивных стратегий совладающего поведения.

В работе был использован комплекс тестов физической подготовленности и анкетных методик, направленных на диагностику личностных особенностей (Р. Кеттелл, С.Р. Пантелеев и В.В. Столин, Ю.М. Орлов), стратегий психологических защит (Х. Келлермана и Р. Плутчика), свойств темперамента (А.И. Щебетенко), копинг-поведения (Г.С. Никифоров), психической надежности (В.Э. Мильман) и др.

В результате исследования обнаружено, что студенты, активно занимающиеся спортом, имеют не только статистически более высокие показатели по всем тестам физического развития и физической подготовленности, но и практически не болеют, а также имеют более высокую учебную успеваемость по сравнению с остальными студентами. В исследовании показано, что студенты, активно занимающиеся спортом, статистически значимо отличаются от остальных студентов по показателям таких личностных качеств, как позитивная Я – концепция, высокий уровень самоуважения, уверенность в себе, социальная смелость и пониженная тревожность. В сложных ситуациях они предпочитают использовать рациональные механизмы психологической защиты и конструктивные стратегии преодолеляющего поведения. Данные, полученные в исследовании, показали, что студенты-спортсмены отличаются более высоким уровнем саморегуляции, более самостоятельны и более адекватно реагируют на изменение условий деятельности по сравнению с «неспортсменами». При достаточно высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние некоторых «негативных» проявлений психодинамических свойств, препятствующих достижению цели. Для них характерна адекватность самооенок и устойчивость субъективных критериев оценки результатов деятельности. Студенты-спортсмены в большей степени способны принимать на себя ответственность за исход соревнований, просчитывать варианты решения проблем, выносить положительный опыт из экстремальных ситуаций и активизировать волевые усилия для совладания с ними. Они чаще используют такие адаптивные стратегии совладания с ситуацией, как планирование решения проблемы и адекватная переоценка ситуации. Они чаще выбирают и используют такие средства саморегуляции, как актуализация положительных эмоций (создание положительного образа

ситуации), концентрация внимания, идеомоторная тренировка, т.е. достаточно сложные виды произвольной активности.

Студентов, занимающихся спортом, отличает специфический комплекс личностных особенностей, отражающих отношение к людям, к самому себе и к профессиональной деятельности. Для них характерна значительно меньшая склонность к общению, к управлению деятельностью других и к неоправданному риску, а также меньшая выраженность агрессивности по сравнению со студентами, не занимающимися спортом. Этот комплекс отражает стремление студентов-спортсменов к экономии адаптационной энергии в целях успешной самореализации не только в спортивной, но и в учебной деятельности. Успешность учебной деятельности оказалось сопряженной у студентов-спортсменов с интернальностью в области достижений и неудач. У студентов-спортсменов более выражены показатели мотивационно-энергетического компонента психической надежности, являющегося одним из интегральных показателей надежности учебной и спортивной деятельности.

Нами обнаружены существенные различия в структуре индивидуальных свойств у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом

Согласно полученным в исследовании данным, значительно большее количество корреляционных связей свойств индивидуальности с показателями физической подготовленности обнаружено у студентов-спортсменов по сравнению с показателями студентов, не занимающихся спортом (156 против 78). Полученный факт можно рассматривать как феномен более активного включения системы разноуровневых свойств индивидуальности в детерминацию физической подготовленности спортсменов. При этом в структуре индивидуальности представителей группы спортсменов ведущая роль принадлежит свойствам личности, роль которых в детерминации физической подготовленности у студентов-спортсменов гораздо выше, чем у «неспортсменов» (127 корреляций – 81,4% против 46 – 58,9%). Анализ интеркорреляций свойств индивидуальности и копинг-поведения у представителей двух групп показал, что стратегии преодолевающего поведения у студентов-спортсменов сопряжены с 81 свойством личности. В структуре индивидуальности студентов, не занимающихся спортом, обнаружено 60 связей личностных свойств со стратегиями преодолевающего поведения. Таким образом, количество свойств, участвующих в детерминации копинг-поведения у студентов, занимающихся спортом на 35% больше, чем у студентов - «неспортсменов».

Сравнительный анализ полученных данных свидетельствует о качественном различии в детерминации копинг-поведения разноуровневыми свойствами индивидуальности у студентов, занимающихся спортом и остальных обучающихся. Полученные в исследовании результаты можно предположительно рассматривать как феномен интегрирующей функции занятий спортом в структурировании личности и детерминации копинг-поведения студентов.

Таким образом, в исследовании подтверждена гипотеза о высокой эффективности занятий спортом в совершенствовании физической подготовленности, интеграции личности и оптимизации стратегий совладающего поведения студентов.

Литература:

1. Асмолов А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека. М.: Смысл - Академия. 2007. – 528 с.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность /Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 4. – с. 2 – 4.
3. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся./Под ред. В. И. Харитоновой, М. В. Бажанова, А. П. Исаева, Н. З. Мишарова. – М.: ИНФРА - ДАНА, 2003. – 256 с.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. – 204 с.
5. Маркелов В.В. Развитие индивидуальности человека в физическом воспитании и спорте. Пермь. ПОИПКРО, 2006. – 244 с.
6. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М.: Педагогика. – 1986. – 256 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО - КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Н.В. Мартынов, учитель физической культуры, СОШ №1, г. Очер, Пермский край, Россия

Одним из приоритетных направлений работы учителей физической культуры является повышение качества образования через использование информационных технологий на уроках и внеклассных занятиях наряду с традиционными формами обучения.

Современные педагогические технологии, в частности использование новых информационных технологий, Интернет-ресурсов, позволяют учителю достичь максимальных результатов в решении многих задач.

1) Интенсификация всех уровней учебно-воспитательного процесса за счет применения средств современных информационных технологий:

- повышение эффективности и качества процесса обучения;
- повышение активности познавательной деятельности;
- углубление межпредметных связей;
- увеличение объема и оптимизация поиска нужной информации;
- индивидуализация и дифференциация процесса обучения.

2) Развитие личности обучаемого, подготовка индивида к комфортной жизни в условиях информационного общества:

- развитие коммуникативных способностей;
- формирование умений принимать оптимальное решение или предлагать варианты решения в сложной ситуации;
- эстетическое воспитание за счет использования компьютерной графики, технологии мультимедиа;
- формирование информационной культуры, умений осуществлять обработку информации;
- формирование умений осуществлять экспериментально– исследовательскую деятельность.

3) Работа на выполнение социального заказа общества:

- подготовка информационно грамотной личности;
- подготовка пользователя компьютерными средствами;
- осуществление профориентационной работы в области физической культуры.

Задача учителя состоит в том, чтобы создать условия практического овладения знаниями.

Применяя этот принцип к уроку физической культуры, можно отметить, что задача учителя, выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, своё творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность учащегося.

Изменяется содержание деятельности преподавателя: преподаватель становится разработчиком новой технологии обучения, что, с одной стороны, повышает его творческую активность, а с другой – требует высокого уровня технологической и методической подготовленности. С первых уроков в школе закладываются основы техники двигательных действий, которые востребованы на всём протяжении обучения в школе. Главное на этом этапе – овладение базовой техникой изучаемых двигательных действий. Чтобы создать правильное представление обучающихся о технике двигательных действий по всем программам, на помощь приходят информационно – коммуникационные технологии (ИКТ).

Использование ИКТ на уроке повышает эффективность обучения. Задачами таких уроков становится повышение уровня теоретических и практических умений, навыков по предмету, повышение качества знаний, развитие творческих способностей учащихся. Использование ИКТ не должно превышать 15 минут подряд. Задача учителя координировать, направлять и руководить, а компьютер «объясняет» материал. С помощью звука, текста, видеоряда учащиеся получают информацию и представление об изучаемом двигательном действии. В качестве проверки используется компьютерный контроль. Тем самым фиксируются успехи и ошибки учеников в выполнении учебных действий, реализуется принцип индивидуализации.

На уроке можно использовать различные виды компьютерных программ:

- Учебные (наставнические) программы используются преимущественно при объяснении нового материала для максимального усвоения.
- Программы – тренажеры – для формирования и закрепления умений и навыков, а также для самоподготовки учащихся. Используются эти программы, когда теоретический материал уже освоен.
- Контролирующие программы – для контроля. Это проверочные задания, тесты.
- Демонстрационные программы – для наглядной демонстрации учебного материала.
- Информационно – справочные программы – для вывода необходимой информации на экран.

Компьютерные программы ускоряют процесс подготовки к уроку, позволяет учителю использовать свое творчество, обеспечивает наглядность, повышает интерес и мотивацию учащихся, повышает качество оценивания. Используя компьютерные технологии, можно научить учащихся слушать и слышать друг друга, быть терпимыми к высказываниям других, научить общаться и обмениваться мнениями, реализовать себя в этом мире, Информационно – компьютерные технологии способствуют повышению познавательного интереса к предмету; содействуют росту успеваемости

учащихся по предмету; позволяют учащимся проявить себя в новой роли. Сам факт проведения урока физической культуры в кабинете, оснащенном компьютерной техникой, интригует детей, у них появляется внешняя мотивация. Из внешней мотивации “вырастает” интерес к предмету. При использовании компьютерных технологий в образовательном процессе, урок проходит более интересным, наглядным и динамичным.

В методике обучения физической культуре ставится задача сделать обязательным использование на уроках игр и занимательных упражнений, оказывающих стимулирующее воздействие на развитие познавательного интереса и уровня физической подготовленности учащихся. Уроки физической культуры включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование электронных презентаций позволяет эффективно решить эту проблему. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны ученикам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

Демонстрировать рекомендуется на большом экране прямо в спортзале. Ученики знакомятся с движениями только в эталонном исполнении с помощью видео уроков физкультуры. Техника двигательного действия может быть отображена в трех режимах: 1) общая характеристика; 2) детальная характеристика; 3) характеристика по элементам.

Упражнения можно показывать в трех вариантах: видеозапись, флэш-анимация и рисунок. Учитель самостоятельно определяет, каким материалом ему лучше воспользоваться (картины, фотографии, видеофрагменты, плакат). Учебная программа представлена в виде плакатов, где определенное двигательное действие разбито на фазы. Это помогает учителю указать на правильность выполнения и предвосхитить неправильное выполнение и травмы. Видя себя на экране, учащиеся исправляют ошибки.

Использование тестирующих компьютерных программ на уроках физической культуры, при подготовке к олимпиаде по предмету “физическая культура” позволяет объективно оценить теоретические знания учащихся. Тесты могут использоваться на любом этапе обучения. Компьютерные тексты предусматривают как работу с подсказкой ответов, так и без них, на каждый вопрос даются варианты ответов. Время, выделяемое на тест, зависит от сложности вопросов и их количества и ограничивается 10 – 15 минутами. По окончании работы открывается окно результатов. В этом окне отображается оценка по пятибалльной системе. Выигрывает от этого не только учитель, такая компьютерная программа полезна, прежде всего, ученикам. Компьютер всегда непредвзят, это независимый эксперт. В компьютеризованном виде возможен вариант самообучения, идущий в 2 – 4 раза быстрее, чем при традиционном коллективном разборе результатов тестирования.

Назначение интернет – сайта учителя – помочь ученикам через тематические странички сайта получить дополнительные материалы к урокам, зачётам. Использование интернет-сайта учителя помогает формировать информационную компетенцию учащихся, повышает эффективность обучения, сайт учителя экономит время и средства на подготовку к уроку, позволяет использовать материалы сайта для домашних заданий и работы на уроках, для подготовки к экзамену по предмету.

Компьютерная поддержка позволяет вывести современный урок на качественно новый уровень, повысит статус учителя, использовать различные виды деятельности на уроке, эффективно организовать контроль и учет знаний учащихся. .

Таким образом, исходя из своего опыта работы, я считаю, что при организации и проведении современного урока физкультуры необходимо использование ИКТ, что позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности школьника, расширять общий кругозор.

Литература:

1. Дядюшкина Т.С. Использование информационных технологий на уроках физической культуры. Ростов - 2010
2. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии, М. 1999

ВЛИЯНИЕ БАННЫХ ПРОЦЕДУР НА ОРГАНИЗМ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТСМЕНА

В.В. Матвеев, кандидат педагогических наук, доцент,

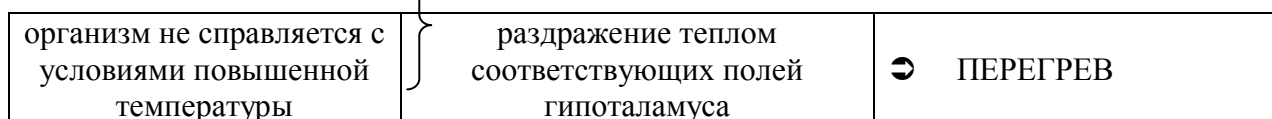
П.А. Матвеева, кандидат экономических наук, доцент

Челябинский государственный педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Парная баня характеризуется, как правило, температурой воздуха от 40 до 60° С при 90-100% относительной влажности, а суховоздушная - температурой воздуха 70-90° С при 5-15% относительной влажности. Эти особенности играют существенную роль при воздействии на организм человека и приводят к заметным различиям в характере ответной физиологической реакции – терморегуляции [2]. Условия высоких температур затрудняют теплоотдачу, и в результате нарушается тепловое равновесие, в том числе, задерживается и накапливается тепло в организме, что в свою очередь, ведет к повышению температуры тела. Эти процессы мобилизуют функции терморегуляции для удаления из организма лишнего тепла, что может осуществляться двумя путями:

- снижением теплообразования в клетках и органах (химическая терморегуляция);
- усилением теплоотдачи с помощью потоотделения, расширения кровеносных сосудов кожи и легких, учащения дыхания (физическая терморегуляция).

Эти механизмы могут обеспечить тепловой гомеостаз (равновесие) лишь на определенный промежуток времени, в зависимости от окружающей температуры и влажности. Таким образом, время нахождения в бане не должно превышать того уровня, иначе (см. рис 1):



ПРИЗНАКИ:

бледность | головокружение | тошнота | нарушение координации

Рис. 1. Результат превышения допустимого времени нахождения в бане

В парной с горячим воздухом общее разогревание тела происходит относительно медленно, изменение температуры на участке сонной артерии происходит довольно быстро.

Главное различие парных и суховоздушных бань - влажность воздуха.

Основные механизмы:

1. Сухой воздух ➔ Легкое испарение влаги с поверхности кожи ➔ Значительно понижается температура тела (чем меньше относительная влажность воздуха, тем меньше его теплопроводность и, следовательно, меньший нагрев тканей организма).
2. Высокая влажность воздуха ➔ Затруднено испарение влаги с поверхности кожи, легких и дыхательных путей ➔ Быстрое и сильное нагреванию тканей ➔ затруднен газообмен в легких ➔ перегревание ➔ быстрое нарушение терморегуляции и ухудшение самочувствия [3].

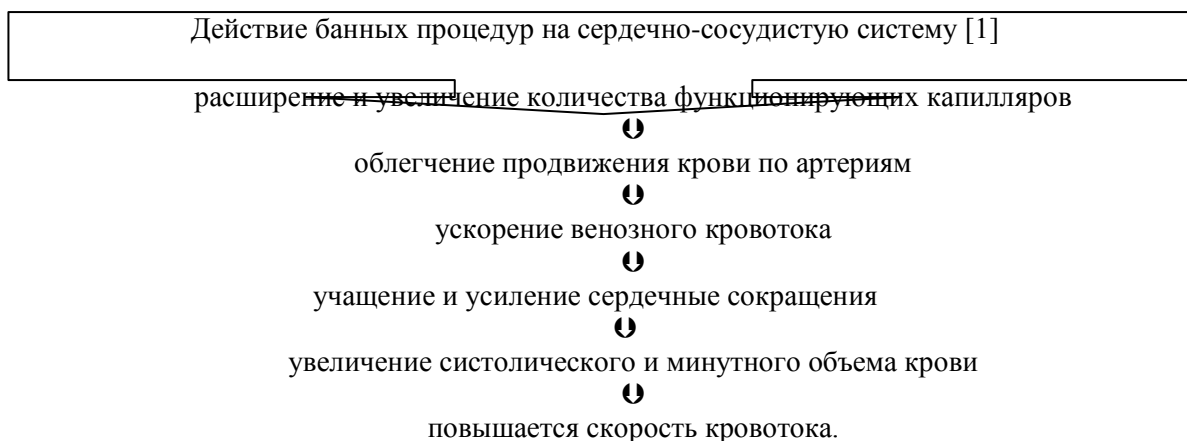


Рис. 2. Действие банных процедур на сердечно-сосудистую систему.

Расширение сосудов кожи → изменение кровяного давления: увеличение систолического / уменьшение диастолического давления.

Венозное давление повышается → кровоснабжение внутренних органов уменьшается.

Таблица 1

Функциональные сдвиги в условиях парных и суховоздушных бань

В парной бане	В суховоздушных банях
более резкие изменения функций сердечно-сосудистой системы: существенное повышение систолического и диастолического давления, нарушение обменных процессов в сердечной мышце, резкое повышение ЧСС до 140-170 уд/мин.	функциональные сдвиги в сердечно-сосудистой системе менее значительны: частота сердечных сокращений достигает 120 уд/мин, давление крови снижается (особенно заметно у больных с гипертоническими синдромами), функции сердечной мышцы повышаются

Рассмотрим влияние банных процедур на некоторые системы организма человека. Банные процедуры утомленным мышцам показаны после физической работы, а также во время соревнований с целью снятия напряжения.

Функции банных процедур:

1. Средство снятия утомления, восстановления работоспособности;
2. Специфическая форма тренировки мышц, улучшения эластических и энергетических процессов в них;
3. Средство повышения функциональных возможностей, в том числе, увеличения силы, выносливости.

Таблица 2

Основные механизмы:

Баня с высокой влажностью в парной (80-100% при температуре воздуха 60-70°С)	В бане сухой воздух (температура 90 - 110°С при влажности 10-25%)	Температура в сауне превышает 120° С (при прочих равных условиях)	Температуре в бане 60-70°С и влажности воздуха 60-80 % и больше
В первое время наблюдается снижение мышечной силы, появление чувства усталости, слабости, ухудшение настроения и понижение работоспособности; через 10-15 часов работоспособность повышается обратно	Посещение спортсменами парной через 10-12 мин после тренировки в 2 захода по 3- 4 мин с перерывом между заходами 5-10 мин (при этом прием процедуры в горизонтальном положении), сила мышц кисти уже через 1-2 ч возрастала на 1 кг 200 г: в этом случае <u>вечерняя тренировка проходила эффективнее</u>	Сила мышц почти не увеличивается	Спортсмены чувствуют себя вялыми, не отдохнувшими: <u>вечерняя тренировка малоэффективна</u>

Баня может обеспечивать не только избирательное воздействие в поверхностно расположенных мышцах, но и более глубоко лежащих, что приводит к положительным функциональным и структурным изменениям в прогретых мышцах.

Влияние банных процедур на нервную систему.

Условия парных и суховоздушных бань значительно влияют на функции центральной нервной системы (ЦНС) и нервно-мышечного аппарата в целом. Общеизвестный факт: чрезмерные температуры (выше 100°С) приводят к ухудшению функций нервно-мышечного аппарата.

Механизм влияния:

Расширение периферических кровеносных сосудов в коже, подкожной клетчатке, мышцах → кровь отливает от мозга → снижается активность его корковых структур → наступает торможение, релаксация (покой).

Таблица 3

Влияние банных процедур на нервную систему

10 минут	До 20 минут	До 30 минут
<p>1. Улучшение показателей функционального состояния ЦНС и двигательного аппарата; повышается световая чувствительность глаза на 40,5%, скорость двигательной реакции на световой и звуковой сигналы на 6,9 и 8% (соответственно), точность движений увеличивается на 25,8%, силовая выносливость на 14,1%;</p> <p>2. Ускорение процессов восстановления мышечной работоспособности;</p> <p>3. Улучшение психо-эмоционального состояния человека: сон, настроение, самочувствие, внимание и т.д.</p>	<p>В первые часы после нее: некоторое снижение показателей функционального состояния ЦНС, нервно-мышечного аппарата, но быстрым восстановлением и дальнейшим их увеличением по сравнению с исходным уровнем</p>	<p>Ухудшением показателей функционального состояния ЦНС, двигательного аппарата и психо-эмоционального состояния</p>

Влияние банных процедур на обмен веществ и системы внутренней секреции (рис. 3).

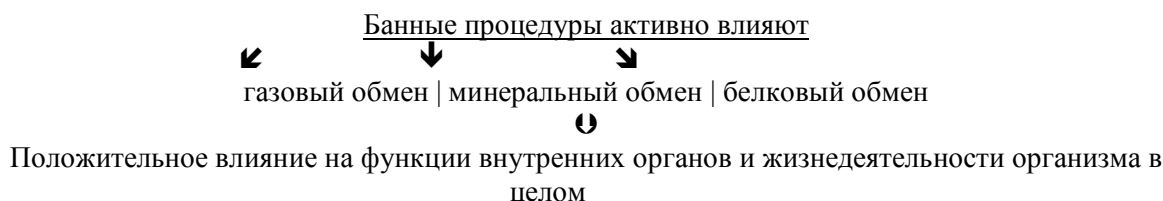


Рис. 3. Влияние банных процедур на обмен веществ.

Установлено и положительное воздействие парной на скорость удаления из организма молочной кислоты после мышечной нагрузки [4].

Таблица 4

Баня активизирует обменные процессы:

Влияние повышенной температуры	Влияние охлаждающих процедур (погружение в снег, купание в холодной ванне)
<p>1. Интенсификация обмена веществ в соответствии с правилом, согласно которому скорость реакций зависит от температуры, интенсивность метаболизма увеличивается в подогретых тканях;</p> <p>2. Разогрев, хотя и в различной степени, всех органов</p> <p>3. Возникновение связанных с функционированием различных органов различий в интенсивности метаболизма, в зависимости от специфической деятельности конкретного органа</p>	<p>Повышение энергетического обмена затрагивает в первую очередь мышцы и печень как важнейшие органы, выделяющие тепло.</p>

Итак, использование банных процедур должно быть крайне дозировано и дифференцировано в соответствии с функциональным состоянием спортсмена, определяемым тренером совместно с медицинским работником, в зависимости от задач тренировочного цикла – повышение работоспособности спортсмена, восстановление, расслабление.

Литература:

1. Романчук А.П., Овчарек А.М., Браславский И.А. Вегетативное обеспечение кардиореспираторной системы спортсменов различных специализаций// Теория и практика физической культуры.-2006.- №7.- С. 48-51.
2. Системные реакции организма спортсмена на воздействие адаптогенных факторов: Сб. науч. тр./ Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.-Л.: ГДОИФК, 1987.- 88с.
3. Цыган Н.В., Степанов А.В., Мокеева Е.Г., Князькин И.В., Ким А.Ф., Акперов Э.К. Иммунореабилитация спортсменов/ Под ред. чл.- кор. РАМН проф. Ю.В.Лобзина.- СПб.: СпецЛит, 2005.-63с.
4. Аванесов В. Восстановление. Влияние физических средств восстановления на специальную работоспособность спринтеров в процессе выполнения тренировочных заданий// Легкая атлетика.- 2007.- №11-12.- С. 48.

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.П.Матвеев, доктор педагогических наук, профессор
Московский государственный областной университет, г. Москва, Россия

Отечественная педагогическая наука, роль которой всегда возрастала на переломных этапах развития общества, предложила целый ряд методологически обоснованных положений и концептуальных решений по реформированию школьного образования. В своей основе, все они отражают единую потребность общества в формировании разносторонней личности, способной к творческой самореализации, как в собственных жизненных интересах, так и интересах общества.

В соответствии с общей целевой установкой отечественного образования, формулируется цель для общего среднего образования по физической культуре, которая ориентирует данную предметную область на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения индивидуального здоровья, оптимизации собственной трудовой деятельности, организации активного отдыха и досуга.

Вместе с тем, ни для кого не является секретом, что на предшествующем историческом этапе физическая культура, как явление культуры, рассматривалась в обществе преимущественно с позиций прагматических установок и представлений созданной государством системы физического воспитания и подчинялась в своем развитии решению ее сугубо утилитарных задач по совершенствованию «биологической природы» человека. Развиваясь в рамках заданности этой системы, физическая культура, по сути, «теряла» свои собственные социокультурные формы и функции и представала в сознании человека как суть тождественность процессу физической подготовки, соотносящемуся «напрямую» лишь с практикой «подготовки к труду и обороне Родины». Подобная трансформация физической культуры из феномена целостного развития человека в одно из средств его подготовки к жизни, обозначила сегодня проблему содержательного наполнения образовательной области физической культуры в структуре школьного образования, полноту формирования системных элементов ее учебного предмета. Отсюда становится очевидным, что неразрешенность данной проблемы в ближайшее время, делает, по сути, невозможным выполнение в полном объеме требований федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) и, следовательно, достижения его целевых установок в целом.

К настоящему времени, в специальной литературе складывается мнение о том, что в предшествующий период в общеобразовательных школах подмена учебного предмета физической культуры на предмет физической подготовки был связан, в том числе, и с недостаточной разработанностью собственно теории образования по физической культуре. Здесь, возможно предположить, что учебный предмет образования, коим является «физическая культура» и его программно-методическое обеспечение обрабатывались и, к сожалению, продолжают обрабатываться сегодня, на базовых положениях и концептуальных конструкциях раннее созданной теории физического воспитания. Последнее обеспечивала и обеспечивает сохранность основ учебного предмета в традиционной парадигме, ориентируя его содержание на преимущественную физическую подготовку. Из сказанного становится очевидным, что для полноценного развития образования

школьников в области физической культуры, реализации целевых установок и требований ФГОС необходимо создание соответствующей теории образования в области предмета физической культуры, адекватной современным представлениям общей теории образования, разработанной отечественными учеными и педагогами.

Любая теория, как известно, начинается с категориального аппарата, который отражает уровень ее развития и разработанности. Учитывая это, для разработки основ теории предмета физкультурного образования необходимо, в первую очередь, рассмотреть ключевые категории общей и частной педагогики, включая и категории теории физического воспитания и, пришедшей ей на смену, «теории и методики физической культуры». Проведенный сравнительный анализ основных категорий теории педагогики и ее частных направлений позволил прийти к некоторым заключениям, в числе которых особо следует отметить следующие:

1. В «Законе об образовании» (2013) категория «образование» раскрывается через три взаимосвязанных процесса - обучение, воспитание и развитие. Такая же конструкция и с тем же содержательным наполнением (обучение, воспитание и развитие) используется и в общей педагогике для раскрытия понятия «педагогический процесс» (Ю.К.Бабанский, 1985). Отсюда, логично предположить, что понятие «образование» и понятие «педагогический процесс» являются тождественными и раскрывают суть одного, и того же явления. Следовательно, адресность целевой установки образования, провозглашенной в федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС), в равной степени относится не только к образованию, но и целостному педагогическому процессу, реализуемому в каждом образовательном учебном заведении. Вместе с тем, необходимо отметить, что в последующих нормативных и сопровождающих Закон материалах, категория «образование» уже не соотносится с собственно педагогическим процессом, а раскрывается как социальная структурно-организованная система. И в этой системе, в качестве ее оснований, представляются лишь формы организации, которые, по сути, совпадают с базовыми компонентами педагогического процесса: обучения, воспитания, развития. Очевидно, что двойственность использования понятия «образования» и как системы и как педагогического процесса, особенно, в нормативных и методических материалах, требует своего научного «разведения». При этом, особенно важно подчеркнуть, что такое разведение необходимо для понимания целостности педагогического процесса, понимания функциональной ориентации его составляющих компонентов и частей. Как результат этого, появляется объективная необходимость предметного и более глубокого изучения данного явления, которым является образование. Последнее становится возможным на основе принципа историзма, позволяющего выявить первооснову любого явления, раскрыть основные причины и закономерности его развития.

2. В базовых положениях федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) понятие «образование» раскрывается в т.н. «широком толковании», т.е. как социальное явление, в основании которого лежит процесс формирования активной творческой личности, способной к самореализации. В тоже время, собственно процесс образования в данном документе не рассматривается в качестве структурного основания целостного педагогического процесса, не раскрывается наравне с обучением и воспитанием. Следовательно, вне целостного педагогического процесса, образование начинает выступать в образовательном пространстве «неким» относительно самостоятельным явлением, берущим на себя в том числе, и функцию обучения, и функцию воспитания, и функцию развития. При таком понимании, родовая функция процесса образования как одного из компонентов целостного педагогического процесса, нивелируется, и ее влияние на результативность развития личности школьников, остается весьма неопределенной. Отсюда очевидно, что для теории педагогики актуализируется проблема раскрытия существа самого педагогического процесса образования, понимания его роли и места в структуре целостного педагогического процесса, базовой функцией которого было, есть и будет целенаправленное развитие личности.

3. В общей педагогике понятие «образование по физической культуре» практически не рассматривается и это несмотря на то, что его определение и внесение в теорию педагогики было осуществлено П.Ф.Лесгафтом более века тому назад (1987). Согласно взглядам этого ученого, «физическое образование», в своей предметной сущности, представляется как педагогический процесс, ориентированный на образование и развитие психосоциальной природы ребенка. В таком понимании, «физическое образование», в определенной степени, противопоставляется процессу «физическое воспитание», вектором развития которого, уже в то время, представало адресное совершенствование (преобразование) физической природы человека. К сожалению, в современной теории педагогики, за физическим воспитанием сохранился приоритет преимущественного развития

«физической природы человека» и вместо категории «физическое образование» (образование в области физической культуры) активно разрабатывается категория «физическое воспитание». Согласно этой существующей теории, категория «физическое воспитание» раскрывается, не в парадигме собственно процесса воспитания (а именно, воспитания личности средствами физической культуры), а через процессы обучения знаниям и двигательным действиям, воспитания физических качеств. При таком понимании становится очевидным, что базовая категория «физическое воспитание» вбирает в себя те структурные компоненты, которые присущи образованию, а именно обучение и воспитание. Последнее, лишний раз показывает, что развитие теории физического воспитания в сегодняшнем своем выражении осуществляется вне общей теории педагогики, мало ориентируясь на ее базовые положения и, следовательно, является «мало достаточной», для разработки программно-методического обеспечения и сопровождения процесса выполнения требований ФГОС. Рассматривая основы теории физического воспитания необходимо отметить и тот факт, что в рамках развития своего научного предмета, она, в последние несколько десятков лет, расширяет свои функциональные границы, активно «взявшись» за разработку проблемы укрепления здоровья подрастающего поколения. Последнее явно не вписывается ни в парадигму воспитания, ни в парадигму образования и, поэтому, начинает восприниматься уже как лечебно педагогическое, профилактическое явление, развивающееся по своим специфическим законам и на основе своих специфических принципах.

4. Одной из основных категорий современной «теории и методики физической культуры»¹ выступает понятие физическое воспитание, которое определяется как синоним физической подготовки «... физическая подготовка и физическое воспитание есть суть слова синонимы ...» (Л.П.Матвеев, 1983). В то же время, тот же автор, но уже в части теории спортивной подготовки утверждает, что в структуре спортивной тренировки «... физическая подготовка, есть относительно самостоятельный целенаправленный процесс *воспитания физических качеств*...» (Л.П.Матвеев, 1991; 2008). Возможно это и так, что все эти процессы и «физическое воспитание», и «физическая подготовка», и «спортивная тренировка как многолетний педагогический процесс», есть слова синонимы, отражающие суть одного и того же явления. Но трудно согласиться с тем, что в основе этих педагогических процессов, по мнению этого же автора, лежит *воспитание* физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и пр.), под которыми он понимает «... совокупности анатомо-морфологических свойств человека, обеспечивающих все многообразие его двигательной активности ...» (Л.П.Матвеев, 2008). Из сказанного, вытекает, что современная теория и методика физической культуры обосновывает возможность направленного *воспитания* биологической природы человека, поскольку и сократительные свойства мышц, и проводимость нервных импульсов, и многие другие свойства, определяющие проявление физических качеств, относятся к анатомо-морфологическим свойствам человека. Вместе с тем, обращаясь к трудам П.Ф.Лесгафта (1987), А.Д.Новикова (1941; 1949), Н.И.Пономарева (1980) и других отечественных ученых, опираясь на общепринятое в педагогике понятие «воспитание», можно прийти к несколько иному, отличительному, пониманию существа «физического воспитания». Физическое воспитание есть целенаправленный процесс воспитания качеств личности, средствами физической культуры в условиях освоения или совершения двигательной (физкультурной) деятельности (А.П.Матвеев, 1997).

6. Несмотря на то, что в учебных планах общеобразовательных школ представлена дисциплина «физическая культура», учебный процесс в большинстве из них до сих пор осуществляется в представлениях учебного содержания «Комплексной программы по физическому воспитанию», которая, по сути, и определению, является программой по физической подготовке (В.И.Лях, 1993; 2008). Как следствие этого, вместо учебного предмета физической культуры, в основании которого лежит деятельность человека по преобразованию и совершенствованию собственной физической природы, в содержание образовательного процесса школьников закладывается целенаправленная «физическая подгонка» под соответствующие образцы, представляемые нормативами и требованиями к уровню развития базовых физических качеств (А.П.Матвеев, 1997).

Таким образом, представленные суждения позволяют прийти к общему выводу о том, что современная педагогическая наука определяет вектор совершенствования современной школы в парадигме системно-организованного образования, ориентированного на формирование личности,

способной к самореализации в условиях последующей общественной и профессиональной деятельности. Подобная смена целевой ориентации отечественного образования, как хорошо известно, связана с переходом общества на новый «рыночный» путь развития, который собственно и предопределил необходимость пересмотра и переосмысления ряда основополагающих положений теории педагогики, актуализировал ряд ее актуальных проблем, требующих своего скорейшего разрешения. Здесь, среди наиболее значимых и актуальных проблем отечественной педагогики предстает проблема развития теории образования школьников в области физической культуры, разработка теоретических основ ее учебного предмета, обеспечивающего объективную возможность в достижении качественного выполнения требований ФГОС (2010/2012).

Целью настоящего сообщения является вынесение на широкое обсуждение концептуальных положений и подходов к определению основ содержания образования школьников в области физической культуры, привлечение специалистов к разработке основополагающих научных принципов ее современного развития, формирование основ учебного предмета дисциплины «Физическая культура».

Определение оснований структуры и содержания образования школьников в области физической культуры осуществлялось на основе анализе базовых категорий и концептуальных положений теории педагогики и соотносилось с имеющимися представлениями в педагогике физической культуры и теории физического воспитания. В качестве исходных оснований при разработке структуры и содержания образования по физической культуре выступали:

- педагогический процесс, как условие и результат развития личности;
- школьник, как активный субъект педагогического процесса;
- учебный предмет, как средство педагогического процесса, ориентированного на формирование личности.

В нашей концепции педагогический процесс характеризует собой целостную конструкцию, включающую в себя единство процессов обучения, воспитания и образования. Каждый из этих структурных компонентов основания педагогического процесса определяется собственной функциональной направленностью, содержанием и технологией воздействия на физическую, психическую и социальную сферу школьника:

- *процесс обучение* - основная (родовая) функция которого раскрывается через формирование общественно-значимого исторического опыта и проявляется в конструкции присвоения учащимися соответствующих знаний, умений и навыков (Я.А.Каменский, 1989);

- *процесс воспитание* – основная (родовая) функция которого раскрывается через формирование общественно-значимых личностных качеств и установок, понятий, принципов и ценностных ориентаций и которая проявляется в конструкции приобретения индивидуального мировоззрения и миропонимания, устойчивых черт характера и способов межличностного общения (Ж.Ж.Руссо, 1989);

- *процесс образование* – основная (родовая) функция, по нашему мнению, должна рассматриваться через развитие творчества и мышления (Г.Ф.В.Гегель, 1972) и проявляться в овладении познавательной и предметной деятельностью, развитии способностей к активной самореализации в индивидуальных и общественных интересах.

В целостном педагогическом процессе ни один из компонентов (ни обучение, ни воспитание, ни образование) не может быть выделен в «чистом» виде. Взаимодействуя между собой, каждый из них в том или ином выражении представляется в целостном результате развития личности.

Социализация школьника, лежащая в основе формирования его личности, характеризуется, как процесс активного включения в систему разнообразных общественных отношений и, которая, может проявляться, в частности в процессе онтогенеза, в нескольких взаимосвязанных ипостасях:

- *идентификация* – процесс вхождения в реальную деятельность, выражающийся отождествлением с другими людьми и включением в отношения с ними;

- *индивидуализация* – процесс саморазвития в реальной деятельности, выражающийся приобретением отличительных свойств и способностей, активным включением во взаимодействие и сотрудничество с другими на основе общих интересов, целей и приобретаемых качественных свойств;

- *персонализация* – процесс самореализации в реальной творческой деятельности в целостности многообразия приобретенных качественных свойств и способностей, выражающийся представленностью в социальных отношениях других и активностью воздействия на них даже за пределами их наличного взаимодействия (А.В.Петровский, 2007) В условиях целостного педагогического процесса, каждый его компонент, благодаря собственной родовой функции,

стимулирует ту или иную направленность в социализации личности. Так, доминанта задач обучения стимулирует процесс идентификации, задач воспитания – процесс индивидуализации, задач образования – процесс персонализации.

Учебным предметом физической культуры в школе выступает область культуры, в основании которой лежит двигательная (физкультурная) деятельность человека, направляемая на преобразование (совершенствование) физической природы человека. Как и любая деятельность, двигательная деятельность, кроме преобразования того объекта, на который она собственно направляется (на физическую природу человека), обеспечивает целостное развитие личности, единство физического, психического и социального развития. Последнее позволяет полагать, что в процессе двигательной деятельности, благодаря ее преобразовательному процессу, получают свое активное развитие такие психосоциальные характеристики как самостоятельность, мышление, творчество, своеобразие воспроизведения индивидуальных качеств и способностей.

Вместе с тем, как и любая деятельность, двигательная деятельность имеет сложную системно-структурную организацию, включающую в себя, в качестве своих оснований информационный, операциональный и мотивационно-преобразовательный компоненты:

- *информационный компонент* объединяет в себе знания о физической природе человека (медико-биологические основы деятельности), психической природе человека (психолого-педагогические основы деятельности) и социальной природе человека (историко-социологические основы деятельности);

- *операциональный компонент* представляется средствами, методами и формами организации деятельности, методами и способами планирования, контроля и регулирования собственно преобразовательного процесса;

- *мотивационно-преобразовательный компонент* включает в себя виды и разновидности двигательной деятельности, ориентированных на удовлетворение общественных и индивидуальных интересов личности в совершенствовании и преобразовании собственной физической природы (физкультурно-оздоровительное направление, спортивно-оздоровительное направление, прикладно-ориентированное направление).

Каждый из этих компонентов двигательной деятельности оформляется структурными разделами учебного предмета физической культуры, которые наполняются соответствующим учебным содержанием:

Знания о физической культуре – содержание отбирается и группируется по трем векторам познавательной деятельности: на природу (природознание); на человека (человекознание); на общество (обществознание).

Способы деятельности – содержание отбирается и группируется по трем векторам предметной деятельности: организация, планирование и контроль, регулирование.

Физическое совершенствование – содержание, включающее в себя физические упражнения и двигательные действия, отбирается и группируется в соответствии с тремя основными направлениями развития физической культуры в обществе: оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное. При этом, каждое из этих направлений, насыщается содержанием, формируемым в соответствии с предметно-родовыми, личностно-значимыми и общественно-значимыми ценностными ориентациями.

Целостный педагогический процесс в современной школе ориентируется на целостное развитие учащихся и характеризуется определенной этапностью, отражающей своеобразие их психического развития в школьном онтогенезе. Изучение данного своеобразия, как хорошо известно, позволило отечественным педагогам создать концепцию «ведущего вида деятельности в онтогенезе», которая определила возможность направленного формирования интересов школьников в зависимости от изменчивости вектора их активности, порождаемой наследственными, генетически заложенными программами индивидуального развития (Эльконин, 1978, Давыдов, 1986).

Руководствуясь базовыми положениями концепции ведущего вида деятельности в онтогенезе и рассмотренными представлениями о концептуальных структурных основаниях образования школьников в области физической культуры, легли в основу разработки концептуальной модели целостного педагогического процесса (таблица 1). Данная модель прошла апробацию при разработке Государственных стандартов содержания образования по физической культуре для начального, основного и среднего (полного) образования (2004). С учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта (2010/2012) данная модель была усовершенствована и активно использовалась при разработке Фундаментального ядра образования для учащихся начальной (2010), основной (2011) и средней (полной) школы (2012). Кроме того, ее структурные

основания нашли свое отражение в структуре и содержательном наполнении Примерных и Рабочих программ по физической культуре для всех ступеней школьного образования (А.П.Матвеев, 2006 – 2013).

Таблица 1

Концептуальная модель целостного педагогического процесса развития школьников посредством освоения учебного предмета «Физическая культура»

Основания	Начальная школа	Основная школа	Старшая школа
1	2	3	4
<i>Ведущие виды деятельности</i>	Учебная	Общественно-полезная	Учебная профильно-ориентированная
<i>Этапы социализации</i>	Идентификация в двигательной деятельности	Индивидуализация в двигательной деятельности	Персонализация в двигательной деятельности
<i>Педагогический процесс</i>	Обучение	Воспитание	Образование
<i>Вектор содержательного наполнения</i>	Введение в двигательную деятельность	Самоопределение в двигательной деятельности	Самореализация в двигательной деятельности
1	2	3	4
<i>Ориентации на взаимодействие</i>	Учись у учителя	Учись вместе с другими	Учись быть учителем
<i>Учебный предмет Знания о физической культуре</i>	Физическая культура как средство физического развития и укрепления здоровья	Физическая культура как средство воспитания качеств личности и физического совершенствования	Физическая культура как способ жизнедеятельности человека
<i>Способы самостоятельной деятельности</i>	Планирование, контроль и регулирование содержания в простейших формах занятий	Планирование, контроль и регулирование содержания в системе целенаправленных форм занятий	Планирование, контроль и регулирование содержания в системе индивидуализированных форм занятий в различных видах двигательной деятельности
<i>Физическое совершенствование</i>	Физкультурная деятельность с общеразвивающей и оздоровительной направленностью	Физкультурная деятельность с оздоровительной и спортивно-ориентированной направленностью	Физкультурная деятельность с индивидуальной оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью

Литература:

1. Бабанский Ю. К. Методы обучения в современной общеобразовательной школе / Ю.К. Бабанский;. – Москва : Просвещение, 1985. – 207
2. Визитей Н.Н. Физическая культура личности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты : монография / Н.Н.Визитей - Кишинев: Штиинца, 1989 – 178 с.
3. Выдрин В.М. История и методология науки о физической культуре [Учебно-методическое пособие]. Издание 2-е, исправленное и дополненное. - СПб., 2006. - 151 с.
4. Гегель Г.В.Ф. Речи директора гимназии : монография / Гегель Г.В.Ф. Работы разных лет: в 2 т. - М.: Мысль, 1972. Т. 1 – 367 с.

5. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования /В.В.Давыдов – М.: Педагогика, 1986. – 240 с
6. Коменский Я.А., Локк Д., Руссо Ж.-Ж., Песталоцци И.Г. Педагогическое наследие / Сост. В.М.Кларин, А.Н.Джурицкий. – М.: Педагогика, 1989 – 416 с.
7. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста : монография / Лесгафт П.Ф. Избранные труды : Сост. И. Н.Решетень - М.: ФиС, 1987. – 232 с
8. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов : образовательная программа /В.И.Лях М.: Просвещение, 1993 – 2008. – 76 с.
9. Матвеев А.П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры : монография /А.П.Матвеев – М.:, 1997 - 118 с.
10. Матвеева Л.П. Введение в теорию физической культуры [Учеб. пособие для институтов физ. культуры] /Л. П. Матвеев - М.: Физкультура и спорт, 1983 – 128 с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (Общ. основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) : [Учеб. для институтов физ. культуры] / Л. П. Матвеев - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: [Учеб. для высшей школы]. /Л. П. Матвеева; М.: СпортАкадемПресс 2008 – 486 с.
13. Новиков А.Д. Средства и методы физического воспитания : монография /А.Д.Новиков - М.-Л., 1941 - 147 с
14. Новиков А.Д. Физическое воспитание : монография /А.Д.Новиков - Л., 1949 – 164 с
15. Петровский А.В. Психология [Учеб. для высшей школы] /А.В.Петровский, М.Г.Ярошевский – М.: Академия, 2007 – 376 с
16. Пономарев Н.И. Спорт и социальные проблемы общества.: статья //Спорт в современном обществе. - М.: ФиС, 1980, с 234-243 .
17. Сластенин В.А. Общие основы педагогики [Учебн. пособие для средн. проф.образов. учреждений /А.В.Сластенин – М.: Педагогика, 1986, с.17-18
18. Эльконин Д. Б. Психология игры : монография /Д.Б.Эльконин - М. Педагогика, 1978 - 272 с.

СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

К.А.Минина, старший преподаватель,
Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»,
Г.Б.Белова, к.п.н., профессор,
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

В новых экономических условиях затрудняется развитие студенческого спорта в вузах, кроме того становится очевидным тот факт, что традиционные, издавна сложившиеся и используемые на практике формы физкультурно-спортивной работы не вполне отвечают современным требованиям.

Сложившаяся система физического воспитания в высших учебных заведениях не учитывает интересы и потребности студентов, не способствует устойчивой мотивации к двигательной деятельности, формированию спортивной культуры личности студента, а также наблюдается рост количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, физического развития и подготовленности. Состояние уровня здоровья современных студентов требует серьезного подхода к решению проблемы формирования потребности к занятиям физической культурой.

Проведенные опросы студентов, поступивших в НИУ ВШЭ – Пермь, свидетельствуют, что отдельные виды программы по физической культуре для них не интересны или вызывают сложности в выполнении. У большинства студентов главным мотивом посещения занятий физической культурой, является получение зачёта. Студенты дифференцированно подходят к выполнению различных разделов учебной программы по физическому воспитанию.

Исходя из вышеизложенного, кафедра физического воспитания НИУ ВШЭ – Пермь поставила перед собой задачу изменить организацию физического воспитания студентов в вузе. Мы предполагаем, что проведенные изменения приведут к увеличению систематически занимающихся физическими упражнениями, а также изменит отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом.

В основу преобразований была положена инновационная спортивно ориентированная педагогическая система физического воспитания, разработанная профессором Бальсевичем В.К.

Используя принципы спортивно ориентированного физического воспитания, в вузе функционирует 14 секций по таким видам спорта как аэробика, бадминтон, волейбол, баскетбол,

дартс, футбол, мини-футбол, настольный теннис, гиревой спорт, спортивные танцы, плавание, атлетическая гимнастика, шахматам и секции по общей физической подготовке. Студенты выбирают занятия по этим видам спорта исходя из своих задатков, способностей, личностных установок, потребностей и интересов.

Занятия по физической культуре вынесены за сетку основного расписания, проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Необходимо отметить, что студенты, имеющие по состоянию здоровья специальную медицинскую группу, и освобождённые от занятий физической культурой, также посещают секции, так как, используя такую форму организации занятий, мы можем варьировать интенсивность нагрузки, учитывая индивидуальные и типологические особенности занимающихся.

Организованные занятия таким образом позволили создать систему соревнований внутри вуза, сформировать сборные команды по видам спорта, которые регулярно принимают участие в различных студенческих соревнованиях и универсиаде Пермского края.

Повторный опрос студентов, занимающихся по спортивно ориентированной системе физического воспитания студентов показал следующие результаты: 92,6% юношей и 91,3% девушек положительно относятся к организации занятий физической культуры в вузе по рассматриваемой педагогической технологии. Основным мотивом занятий физической культурой для студентов является укрепление здоровья с помощью физических упражнений (75%), для 62,5 % важны занятия для контроля за своим весом, а 58,9% - от занятий получают удовольствие. Приведенные данные подтверждают, что у студентов сформировано позитивное отношение к физической культуре, студенты осознают важность роли физической культуры в сохранении и укреплении здоровья. Для других опрошенных студентов мотивацией к занятиям является регулярные встречи с друзьями, общение. Занимаясь в той или иной секции студенты могут удовлетворять не только свои потребности в двигательной активности, но и способствует созданию положительного психологического климата в учебной группе.

Игровые виды спорта позволяет студентам проявлять свои лидерские качества, будучи капитаном команды, организатором игр, ведущим игроком, что также является сильной мотивацией, стимулирующей к занятиям физической культурой. У всех студентов свои побуждающие мотивы, которые ведут его на занятия в секцию. Но основным мотивом все же является интерес к занятиям тем или иным видом спорта. Физическая культура приносит пользу в том случае, когда на занятиях создается благоприятный эмоциональный климат.

Необходимо отметить, что такая организация занятий устранила проблему посещаемости обязательных занятий по физическому воспитанию. Так, при традиционной организации занятий по физическому воспитанию посещаемость составляла около 60%, то при организации занятий по спортивно ориентированной системе, посещаемость занятий составила 97%.

Из выше изложенного можно сделать вывод, что организация занятий на основе избранного вида спорта имеют больше перспектив в плане самосовершенствования, сохранения и укрепления здоровья молодежи, чем традиционные занятия физической культурой. Таким образом, решается основная задача физического воспитания в вузе – поддержание состояния здоровья и физической подготовленности студентов на должном уровне.

Факторами, влияющими на эффективность процесса физического воспитания студентов являются те, которые учитывают их потребности, интересы и мотивы.

Спортивно ориентированная система физического воспитания повышает мотивацию и интерес к занятиям физической культурой. У студентов формируется потребность в регулярных занятиях избранным видом спорта. Они понимают необходимость достаточного количества физической нагрузки в своей жизни. Как отмечают сами студенты занятия проходят на высоком эмоциональном уровне.

Таким образом, проведенные исследования подтверждает то, что внедрение новых, интересных для молодежи форм организации занятий является действенным средством формирования спортивной культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки высококвалифицированного специалиста. Кроме этого, для более эффективной организации системы физического воспитания в вузе, необходимо рассмотреть создание новых организационно-управленческих форм физического воспитания в НИУ ВШЭ - Пермь.

Литература:

1. Бальсевич В.К. Перспективы модернизации современных образовательных систем физического воспитания на основе интеграции национальной физической и спортивной культуры: Актовая речь. – М.: Теория и практика физической культуры. – 2002. – 30с.

2. Лубышева Л.И. Физическая и спортивная культура: понятия, функции, технологии//Доклады первого межд. Конгресса «Термины и понятия в сфере физической культуры», 20-22 декабря 2006 года, Россия, Санкт-Петербург. – СПб. 2007. – С. 229-232.

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРОБЛЕМНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

О.С.Морозов, кандидат педагогических наук, ведущий научный сотрудник
ФГБУ ФНЦ «Физической культуры и спорта (ВНИИФК)», г.Москва, Россия

Актуальность. Имеющая место у человека столь разносторонняя и богато сенсорно оснащенная иерархическая система координационных уровней, способных в порядке кольцевого управления как к реализации, так и к мгновенным смысловым перестройкам разнообразнейших программ движения, является, видимо, в равной степени и следствием громадного обилия степеней свободы двигательного аппарата, который только такая сложная система и способна сделать управляемым [Н.А. Бернштейн, 1960].

В современном спорте высших достижений все более сложным становится завоевание пьедестала атлетами в важных международных соревнованиях, что весьма существенно поднимает имидж любого государства во всемирном политическом рейтинге. Достижения максимально возможных спортивных результатов и побед в важных международных спортивных соревнованиях, предъявляет все более жесткие требования к психическим и функциональным возможностям организма атлетов. Это единственная модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных психофизиологических пределов возможностей здорового человека [О.С.Морозов, 2014].

Кумуляция напряжения приводит к нарушению психофизиологической адаптации, как системного ответа организма человека на действие внешних и внутренних стимулов и факторов, направленных на достижение полезного приспособительного результата [В.Ю. Щебланов, 2010]. В данном случае в качестве адаптационного порога необходимо понимать психические и физические нагрузки и перегрузки в спортивных достижениях атлетов. Соответственно сохранение достигнутого уровня высоких спортивных достижений возможно через стратегию развития конкурентноспособности спортсменов национальных сборных команд на международном уровне. В этой связи существенный резерв находится в регуляции и саморегуляции психических и функциональных состояний у квалифицированных спортсменов в условиях спортивной деятельности [О.С.Морозов, 2005].

Проблема регуляции психических состояний разрабатывалась, как в русле практической, так и теоретической психологии, кумулируя свою актуальность особенно связанной с повышенным риском в профессиональной деятельности.

Цель исследования: динамическая оценка текущего психофизиологического статуса спортсменов высокой квалификации с последующей регуляцией проблемных психических состояний.

Ретроспективный аспект проблемы. В середине XIX в. И.М. Сеченов экспериментально показал принцип обратной связи в формировании и течении психических состояний, открывая новый период в развитии теории и практики о психических состояниях, уже не изолированных от внешнего мира и поведения. В тоже время, теория «психологии состояний» весьма молодая отрасль психологии. Тезис В.А. Ганзена [1984], о том, что только «после выхода в 1964 г. книги Н.Д. Левитова «О психических состояниях человека» термин «психическое состояние» получил широкое распространение. Если раньше психологию определяли как науку о психических процессах и свойствах личности, то сейчас в большинстве учебников психологии встречается такая формулировка: психология – это наука о психических процессах, состояниях и свойствах личности», иногда в определение психологии добавляют «психические образования», т.е. знания, умения, навыки, привычки.

В понятийном аппарате психического состояния Н.Д. Левитов [5] сформулировал следующее определение: «это – целостная характеристика психической деятельности за определённый период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности».

С позиции теории функциональных систем П.К. Анохин выделил центральную, системообразующую характеристику всего компонентного состава психического состояния, которой является отношение человека, представляющая его уровень сознания и самосознания. Отношение как характеристика сознания – это отношение к окружающей действительности; как характеристика самосознания – это саморегуляция, самоконтроль, самооценка, т.е. установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения человека [1].

В представлении суждения о «*функциональном состоянии*», как теоретической проблемы понятийного аппарата мы придерживаемся следующих определений.

Функциональное состояние – интегральный комплекс наличных характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека [2]. Адаптивные перестройки в организме спортсменов обусловлены тренировочными нагрузками, при этом специфические изменения в тех или иных функциональных системах неодинаковы. Соответственно, важно понимать смысл понятия «Адаптация». По определению П.К. Анохина: «...функциональное состояние отражает уровень функционирования, как отдельных систем, так и всего организма. Центральным звеном любой системы является результат ее функционирования – ее системообразующий фактор. Таким системообразующим фактором для целостного организма является адаптация». Таким образом, *функциональное состояние* есть характеристика уровня функционирования систем организма в определенный период времени, отражающая особенности гомеостаза и процесса адаптации. Достижение того или иного уровня функционирования осуществляется благодаря деятельности механизмов регуляции [1].

Методы и организация исследования.

Обследования и динамические наблюдения проводились в периодах подготовки к международным соревнованиям, в которых приняли участие квалифицированные спортсмены ($n=40$) единоборцы. Определение текущего уровня и оценки функционального состояния вегетативной регуляции (ФСВР) организма спортсменов по границам баллов количественных оценок variability сердечного ритма по Р.М. Баевскому [1978, 2002]. Определение текущего функционального уровня центральной нервной системы (ТФУ ЦНС) по критериям Т.Д. Лоскутовой [1978] на основе оценки сенсомоторной активации простого и сложного зрительно-моторного реагирования. Оценка экскурсии дыхательного ритма (ЭДР). Регистрация электрокожной проводимости (ЭКП), А.Т. Неборский, С.А. Неборский [7]. Регистрация периферической температура кожи (ПТК). Математическая статика.

Результаты собственных исследований. По данным текущих обследований мы сопоставили, сравнили и проанализировали динамику функционального (ФС) состояния борцов высокой квалификации в ходе выполнения нагрузок тренировочных сборов (ТС). В результате определено распределение по трем вариантам функционального состояния организма спортсменов к завершению ТС. Таким образом, после физических и психических нагрузок ТС нами определены три принципиальных варианта выхода спортсменов высокой квалификации на следующие уровни функционального состояния:

-высокий – у 27,5 %, исследуемых спортсменов, с динамикой увеличения с исходного сниженного (2) ФСВР до высокого (16), с одновременным снижением ТФУ ЦНС на 33,67%, с высокого (4,99) до среднего (3,31);

-средний – у 47,5 %, исследуемых спортсменов, с возвратом в завершении ТС к исходному – удовлетворительному уровню (8) ФСВР, с одновременным снижением ТФУ ЦНС на 14,77 %, с высокого (4,13) до среднего (3,52);

-низкий – у 25,0 %, исследуемых спортсменов, с динамикой снижения исходно высокого (12) ФСВР до сниженного (-4), с одновременным повышением ТФУ ЦНС на 15,17 %, в пределах показателей среднего уровня в начале (3,23) и завершении (3,72) ТС.

Регуляцию и в последующем саморегуляцию (взаимосвязь волевых процессов [8]) мы предлагаем рассматривать как осознанное управление психофизиологическими процессами нескольких функций организма с определенной ментальной установкой. Например, функция внешнего дыхания, т.к. дыхание является функцией наиболее доступной произвольному управлению в широких пределах, и дыхательная система занимает центральное положение среди основных гомеостатических функций организма, а также во взаимосвязи с ними.

Для развития навыков саморегуляции проблемных психических состояний, спортсменов необходимо обучить методу контроля частоты дыхания в рефлексии позитивного и отрицательного опыта спортивной деятельности. Собственно сами проблемные психические состояния, представляющие для спортсменов, одновременно и проблему и желание продолжить развитие

навыков саморегуляции для их преодоления, в своих обобщениях характеризуются неустойчивой динамикой соревновательных ситуаций. В том числе, для более устойчивой ментальной концентрации на особенностях реализации технико-тактических приемов в условиях соревновательного поединка. В одном из перцептивно-когнитивных упражнений спортсменам было предложено удерживать ритм дыхания не более шести циклов в минуту с одновременным контролем ментально переживаемых позитивных и негативных ощущений из предыдущего соревновательного опыта. В перцептивном компоненте решалась задачи установки восприятия динамических образов на основании прошлого опыта, что включает в себя процесс осмысления (стимуляции сенсорных рецепторов), сосредоточение на осмысленном представлении – о положительном и успешном, также об отрицательном и неуспешном, соревновательном опыте. В когнитивном компоненте решались задачи – осознания, переживания опыта альтернативных стратегий.

Таким образом, эффект серии тренировок заключается в контроле чувств при реализации установки (стратегии) на достижение успеха в конкретной динамической ситуации единоборства в условиях соревновательного поединка и оперативного принятия решения об изменении двигательных алгоритмов на основании противодействия соперника.

После вработывания и начала регистрации психофизиологических показателей спортсменам была дана установка на переживание неуспешного, проблемного, отрицательного соревновательного опыта. Переживания стресс факторов отражены изменением психофизиологических функций. Так, например, ЭКП начала возрастать, а ПТК снижаться, наблюдалось нарушение соотношения ВРС и ЧД. На первом графике рисунка 3 парасимпатические влияния снижены (мощность спектра в пределах 280 – 375) преобладает симпатическая активность (второй пик с мощностью спектра 725), экскурсия дыхательного ритма меньше 6 циклов в минуту с невысокой (700) мощностью спектра.

После второй минуты начала регистрации психофизиологических показателей спортсменам сменили установку на переживание самого успешного, результативного, положительного соревновательного опыта. Примерно через 20 секунд регистраторы фиксируют значительные изменения психофизиологических показателей. Первыми, более лабильно, изменились показатели ВРС, далее экскурсия дыхательного ритма, с отметки 2 мин 30 с, наблюдалось начало согласования ВРС и дыхательного ритма с частотой дыхания 3 цикла в минуту. На втором графике рисунка 3 показано возрастание мощности спектра парасимпатической активности (с 60 до 590), значительное увеличение мощности спектра экскурсии дыхательного ритма (до 1220), снижение симпатической активности по мощности спектра с 300 до 50.

После третьей минуты ментальной тренировки спортсменам была дана установка на переживание невозмутимости, безмятежности, уравновешенности, спокойствия. Регистраторы фиксируют продолжение синхронности ВРС и экскурсии дыхательного ритма с оптимальной ЧД 6 циклов в минуту. Динамика других показателей существенно изменилась, так показатели ЭКП снижались, а ПТК возрастали. На третьем графике рисунка 3 показано: стабилизация парасимпатической активности по мощности спектра 440 – 490; увеличение мощности спектра экскурсии дыхательного ритма (до 1500); понижение (с 210 на 25) и стабилизация (на уровне 10 – 25) мощности спектра симпатической активности.

В процессе психологической подготовки регистрировались значения психофизиологических показателей: ЭКП; ПТК (см. рисунок 1); ВРС; ЭДР (см. рисунок 2); мощность спектра ВРС и частоты резонанса соотношения ВРС и частоты дыхания (ЧД) (см. рисунок 3).

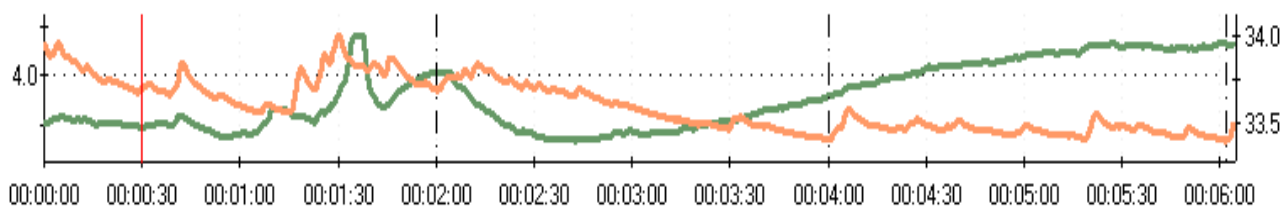


Рис. 1. Динамика ЭКП (верхняя кривая, в последствии уходит вниз) и ПТК (нижняя кривая, в последствии уходит в верх) у обследуемых спортсменов в процессе ментальной тренировки.

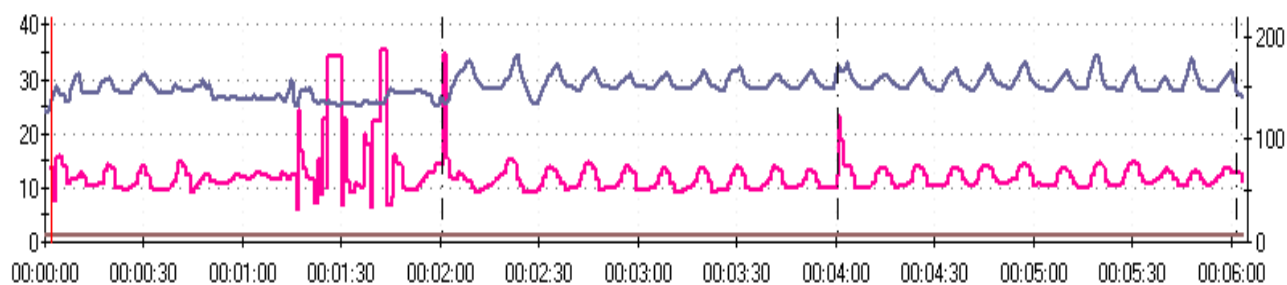


Рис. 2. Динамика ЭДР (верхняя тахограмма в виде синусоиды) и ВРС (нижняя синусоида) и у обследуемых спортсменов в процессе ментальной тренировки.

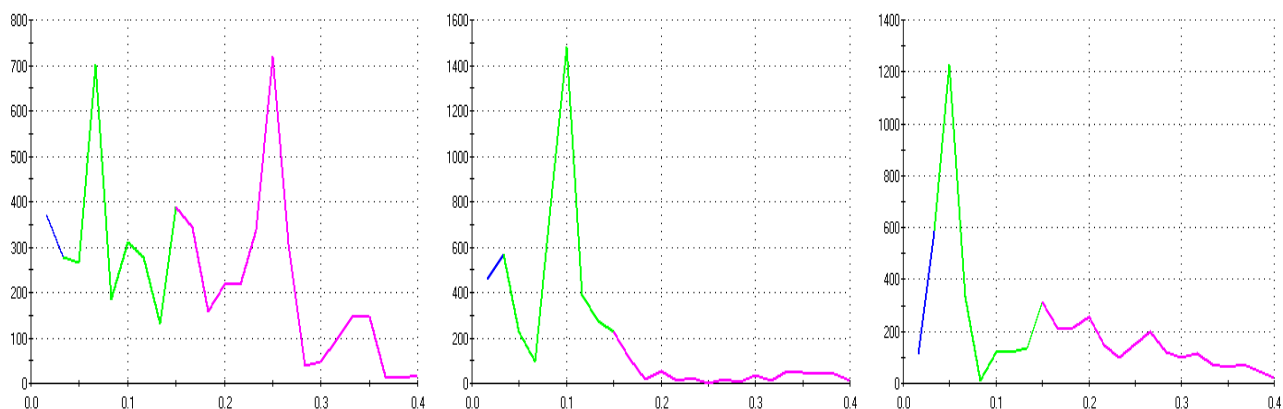


Рис. 3. Мощность спектра (ось ординат) ВРС и частоты (ось абсцисс) резонанса в соотношении ВРС и дыхательного ритма.

Заключение и выводы. Весьма важным, является разрешение проблемы прогноза психического и функционального состояния организма спортсменов, как результирующего фактора успешности, в предстоящих международных соревнованиях. В виду того, что спортивная деятельность характеризуется максимальным психическим напряжением вследствие её сложности и высокой ответственности, частых возникновений экстремальных ситуаций, а также высокой «цены» ошибочных действий, одним из важных направлений совершенствования психофизиологического сопровождения спортсменов в условиях спортивной деятельности, является введение мероприятий по оценке психического и функционального состояния для предупреждения срывов психофизиологической адаптации.

Экспериментально подтверждено, что теоретической основой ментальной тренировки с биоуправлением посредством биологической обратной связи [М.Б. Штарк, 1998], является представление об адаптации, как о постоянном процессе активного приспособления индивида к условиям социальной среды, затрагивающего все уровни функционирования человека [3].

Посредством биоуправления с биологической обратной связью, когда спортсмен видит графики и понимает характер их изменений, возможно более эффективно развивать навыки самоконтроля соревновательного поведения спортсменов в неблагоприятных условиях психических состояний спортивной деятельности, принимать решения в осуществлении выбора наиболее результативных решений из имеющихся альтернатив.

Навыки управления психической активностью в спортивной деятельности составляют доминанту в личностно адаптационном потенциале поведенческой регуляции проблемных психических состояний. В данном случае, последовательной сменой ментальных установок на основе переживания, реально полученного соревновательного опыта. Необходимо дальнейшее выполнение исследований в условиях спортивной деятельности для совершенствования психологической подготовки спортсменов в направлениях: саморегуляции психической напряженности; выработке устойчивости к стресс факторам; управление психическими состояниями; пространственно-временной антиципации, способности к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени; принятием решений, приводящих к спортивным победам.

По регистрации динамики комплекса психофизиологических показателей: вариабельности сердечного ритма; экскурсии дыхательного ритма; электрокожной проводимости; периферической

температуры кожи – возможно, весьма точно распознавать, и, таким образом, диагностировать реакции на стимулы переживаемых эмоций для более эффективного управления и обучения спортсменов саморегуляции в условиях сбивающих факторов спортивной деятельности.

Для решения проблемы психофизиологического сопровождения спортсменов в спортивной деятельности необходимо продолжать разработку, в том числе, методических подходов в коррекции проблемных психических состояний на основе исследований когнитивного, эмотивного и поведенческого компонентов личности для повышения конкурентноспособности российских спортсменов высокой квалификации на международных спортивных аренах.

Литература:

1. Анохин, П.К. Системные механизмы высшей нервной деятельности. Избранные труды / П.К.Анохин. М.: Наука. – 1979. – 455 с.
2. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн : М.: Наука, – 1990. – С. 373–392.
3. Биоуправление – 3: теория и практика / ред. М. Штарк, Россия; Р. Колл, США : Новосибирск, – 1998. – С. 130–141.
4. Дружинин, В.Н. Психические состояния / В.Н. Дружинин : Хрестоматия // Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. СПб : Издательство «Питер». – 2000, – 512 с.
5. Левитов, Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов // М.: Просвещение – 1964, – С.18–21; 34–35.
6. Морозов, О.С. Общие принципы управления сложно-динамическими системами в конфликтной ситуации / О.С.Морозов // Теория и практика физической культуры. – 2005. – N 2. – С. 15–17.
7. Неборский, А.Т., Неборский, С.А. 2007 Электрокожная проводимость в оценке функционального состояния организма человека / А. Т. Неборский, С. А. Неборский : Экспериментально-теоретическое обоснование. Тверь : Триада. – 2007. – 224 с.
8. Никифоров, Г.С. Самоконтроль человека / Г.С. Никифоров : Л.: Изд-во ЛГУ. – 1989. – 191 с.
9. Щепланов, В.Ю. Связь индивидуальных механизмов саморегуляции со свойством стрессоустойчивости / В.Ю. Щепланов, А.Ф. Бобров, О.А. Джафарова, С.А. Надоров // Бюл. сиб. медицины. – 2010. – № 2. – С. 134–139.

СВОБОДА КАК МОТИВИРУЮЩИЙ ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ф. Д. Мухамитянов, кандидат педагогических наук, доцент,
Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский,
Пермский край, Россия

Мотивации учебно-познавательной деятельности современного школьника на сегодняшний день по-прежнему остается актуальной педагогической проблемой. В данной статье сделана попытка взглянуть на эту ситуацию с позиции свободы человека, которую в гуманитарной области познания определяют как сущностную характеристику человека.

Существует многообразие научных концепций свободы – философские, психологические, экономические, правовые и т.д. В рамках выделенных подходов имеется разнообразие взгляды на данное понятие. В рамках данного исследования под свободой будем понимать - осознанный, свободный выбор человеком линии своего поведения. Главная цель этого выбора – выход за пределы наличной необходимости. А необходимость это система объективно реальных возможностей поведения человека в данной ситуации [1].

В предметном поле физической культуры общества человек в большей степени реализует свободу в рекреационной физической культуре, которая представляет собой занятия физическими упражнениями как часть досуга людей. Ежедневный и еженедельный досуг содержат элементы праздника, праздничного начала. Досуг является воплощением свободы как антитезы будничной необходимости.

В какой-то степени это относится и к уроку физической культуры. Однако касается это в большей степени учащихся начальной школы и двигательного одаренных учащихся среднего и старшего школьного возраста. Но, в тоже время, можно говорить о том, что свобода является мотивирующим фактором поведения учащихся на уроке физической культуры.

Урок физической культуры обладает рядом специфических особенностей в сравнении с другими уроками в школе:

- ✓ Во-первых, это повышенная двигательная активность, свобода передвижения и возможность устанавливать частые межличностные контакты и общение;
- ✓ Во-вторых, повышенный эмоциональный фон, связанный яркими глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи;
- ✓ В-третьих, преодоление различных препятствий объективного и субъективного характера и связанного с этим проявление волевых усилий.

Степень включенности учащихся в учебный процесс во многом определяется методами, которые использует учитель. Такими основными методами, которые активизируют деятельность учащихся, помимо традиционных - игрового и соревновательного, являются интерактивные методы. Эти методы основываются на увеличении степеней свободы учащегося, возрастания его субъектности при выполнении задания.

Формы бытия человеческой свободы весьма многообразны. В рамках данной статьи предметом специального рассмотрения будут – игра, творчество и риск.

Игра. Вопросом игры, как философской категории, уделяли внимание также мыслители как Ф. Шиллер, Г. Спенсер, Ф. Ницше, Г. В. Плеханов, М. М. Бахтин и др. Многие из них рассматривают игру как форму проявления свободы, общебытийного состояния человека.

В философском энциклопедическом словаре дается определение, игры как широкого круга деятельности животных и человека, противопоставляемых обычно утилитарно-практической деятельности и характеризующихся переживанием удовольствия от самой деятельности. Данное определение игры и определение ряда других авторов не вскрывают внутренней сущности игры, а показывают только внешнюю сторону, открытую наблюдателю.

Внутренней сущностью игры является имитация. Имитация в игре есть подражание, каким либо действиям человека, животного, явлениям социальной и природной среды вне контекста реальной ситуации. Это подражание в сравнении с подражаемыми явлениями не столь жестоко структурировано (права, обязанности, технология, материалы, ответственность за результат). В процессе подражания человек повторяет системные составляющие (основу) действия, а в деталях он свободен для проявления творчества.

Как участвующие в игре, так и зрители понимают и принимают одну из особенностей игры – её условность. Эта условность связана с имитацией, когда ситуация или цель, или средство, или способы находятся в воображении играющего. И вытекающее из этого «мягкое оценивание» успехов и неудач, играющих, в сравнении с учёбой и трудовой деятельностью.

Другой особенностью игры является получение удовольствия, получаемого как в процессе игры, так и по её окончании. Это обусловлено реализацией потребности человека в самоутверждении (осознание успеха как личного, таки группы, т. е. принадлежность к группе), самореализации, в двигательной активности. В игре с её условностью утверждение себя достичь легче, чем в реальной жизненной ситуации.

Требования к знаниям, умениям и навыкам в игре не столь жестокое как в учебной и трудовой деятельности на первое место выходят свободное творчество, оригинальность.

Исходя из выше сказанного, можно дать следующее определение.

Игра – это имитация с различной степенью соответствия каких-либо действий человека, животных, явлений социальной и природной среды и различным уровнем противоборства.

На основании вышесказанного игру можно представить формулой:

$$\text{игра} = \frac{\text{имитация} + \text{свобода} + \text{творчество}}{\text{мягкое оценивание}} \text{ на фоне противоборства}$$

Творчество. Творчество чаще рассматривается как одно из самых активных состояний и проявлений человеческой свободы. В более широком смысле, под творчеством или творческой деятельностью понимают всякую практическую или теоретическую деятельность человека, в которой возникают новые (по крайней мере, для субъекта деятельности) результаты (знания, решения, способы действия, материальные продукты)[1].

Урок физической культуры обладает большим потенциалом проявления творчества учащихся. Особенно это актуально при переходешколы на ФГОС основного общего образования. В основе Стандарта лежит системно-деятельностный подход, который должен обеспечить формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию, а также активную учебно-познавательную деятельность обучающихся. Это позволит в первую очередь сформировать метапредметные результаты(универсальных учебных действий).

Если на уроках тренировочной направленности степень свободы достаточно ограничена желанием учителя добиться высокого уровня моторной плотности, то на уроках образовательной направленности, построенном на системно-деятельностном подходе, ситуация несколько иная. Учитель вынужден подбирать разнообразные задания как двигательного, так и теоретического характера, где учащиеся проявляют свою креативность. В данной ситуации более комфортно начинают себя чувствовать учащиеся имеющие трудности в проявлении своих двигательных способностей и освоении двигательных действий. У них есть возможность проявить свои интеллектуальные способности в творческих заданиях на предметном содержании дисциплины «Физическая культура».

Например, это система домашних заданий:

- разработка и реализация учебных проектов («Организация и проведение подвижных перемен для учащихся начальных классов», «Организация и проведение соревнований для учащихся начальных классов», «Комплекс упражнений для бабушки» и т.д.)

- разработка физических упражнений для развития конкретной мышечной группы, освоения двигательного действия, подготовительной части урока.

- разработка слоганов, написание небольших стихотворных форм на тему ЗОЖ, коллажа на спортивную тематику.

На уроке может широко использоваться запись движения на видео с последующим анализом выполненного упражнения, стенгазета под названием «Репортаж с урока физической культуры», «Репортаж с соревнований»

Риск.В.В. Шаронов отмечает, что основные формы бытия свободы – игра и творчество – нерасторжимо связаны с риском. Из нескольких характеристик риска предложенных данным автором остановимся на одном из них. Риск – это ситуативная характеристика деятельности, осуществляемой человеком в надежде на успех, но в условиях недостаточной подготовленности, а поэтому и недостаточной уверенности в достижении цели [1].

В содержании урока физической культуры применение риска не предполагает использование травмоопасных упражнений. Предполагается, что эти упражнения или действия в соревнованиях и играх находятся в зоне ближайшего развития учащегося. Это могут быть различные способы уравнивания команд или отдельных учащихся через гандикап.

Например, это может быть в следующих формах:

- игра в баскетбол начинается со счета 10 : 0

- у слабых учащихся линия старта передвинута на 10-20 метров вперед, а финиш общий.

- при попадании в кольцо слабая команда получает 3 очка, сильная команда - 2.

Неопределенность исхода игры или забега позволяет активизировать как менее подготовленных, так и более успешных учащихся.

Таким образом, понимание учителями сущности свободы и проявление основных форм ее бытия позволяет использовать игру, творчество и риск для повышения учебно-познавательной деятельности учащихся на уроке физической культуры.

Литература:

1. Шаронов В.В. Основы социальной антропологии.- СПб.: Издательство «Лань»,1997.- 192 с.

ВЛИЯНИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОГО РАЗДРАЖЕНИЯ НА СТАТОКИНЕТИЧЕСКУЮ СИСТЕМУ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ И СИТУАЦИОННЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

А.С. Назаренко, кандидат биологических наук, старший преподаватель,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
г. Казань, Россия

В спортивной деятельности человека эффекты от мышечных и вестибулярных нагрузок часто суммируются и оказывают существенное влияние на его работоспособность, которая в свою очередь зависит от вегетативных реакций, в частности реакции сердечно-сосудистой системы.

Наиболее важными параметрами реакции сердечно-сосудистой системы на действие ускорений являются направленность и величина возникающих при этом изменений в ее деятельности, в частности ЧСС и артериального давления на стандартное вестибулярное раздражение.

Целью настоящей работы является изучение зависимости реакции сердечно-сосудистой системы на вестибулярное раздражение от специфики двигательных действий в названных видах спорта.

Были изучены вестибулярные реакции 93 человек мужского пола, 78 из которых занимались циклическими (легкая атлетика, лыжные гонки, плавание) и ситуационными видами спорта (спортивные игры - бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей), имеющие спортивную квалификацию от I разряда до мастера спорта, со спортивным стажем не менее 5 лет. Студенты в составе 15 человек, не занимающихся спортом, составили контрольную группу. Все участники эксперимента были здоровы, не имели каких-либо ограничений для занятий спортом.

Для вестибулярного раздражения использовали пробу В.И. Воячека. По данным, полученным до и после вращательной пробы, оценивали:

1) реакцию сердечно-сосудистой системы – по изменениям частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД);

2) коэффициент выносливости (КВ) (по Баландину и соавт., 1975), который представляет собой интегральную величину, объединяющую ЧСС, АД_с и АД_д.

3) вестибулярную устойчивость по методике Н.Н. Лозанова и И.П. Байченко (1938), в которой учитывались данные вегетативных рефлексов (ЧСС и АД_с) на вращательную пробу в баллах.

Исходный уровень ЧСС у спортсменов циклических и ситуационных видов спорта составил в среднем $56,09 \pm 0,57$ и $59,68 \pm 0,52$ уд/мин соответственно ($p < 0,01$). Более низкая ЧСС в условиях покоя у занимающихся циклическими видами спорта связана, очевидно, с преобладанием в их тренировке упражнений, направленных на развитие выносливости. У контрольных испытуемых ЧСС существенно выше, чем у спортсменов – $68,13 \pm 1,19$ уд/мин ($p < 0,001$). Преобладающей реакцией ЧСС на вестибулярное раздражение, как у спортсменов, так и контрольных испытуемых, было ее повышение. Лишь у 10 % испытуемых реакция оказалась отрицательной. Исключение составили пловцы, у которых снижение ЧСС в ответ на вестибулярное раздражение наблюдалось почти у половины из них (на 1-3 уд/мин), что, очевидно, связано со специфическим воздействием воды на вестибулярный аппарат в процессе тренировок (В.М. Федчин, 1988). Несмотря на это, средняя величина реакции у них также была положительной – $1,18 \pm 0,87$ уд/мин ($p < 0,05$). У представителей ситуационных и циклических видов спорта средний прирост ЧСС в ответ на вращательную пробу не различался – $2,74 \pm 0,58$ и $2,66 \pm 0,25$ уд/мин соответственно – и был почти вдвое ниже, чем у контрольных исследуемых ($5,27 \pm 1,22$ уд/мин; $p < 0,05$). В то же время в группах спортсменов в зависимости от специфики спортивной деятельности реакция ЧСС на вращательную нагрузку имеет некоторые различия. У лыжников, бегунов, футболистов, волейболистов, у которых преобладают прямолинейные перемещения, она несколько выше, чем у баскетболистов, бадминтонистов, хоккеистов, игровая деятельность которых изобилует различными вращениями и поворотами. Однако эти различия носят лишь характер тенденции.

Таким образом, у подавляющей части исследуемых, судя по изменению ЧСС, характер вегетативных сдвигов связан с усилением адренергических влияний на водитель ритма сердца, что расценивается как адекватная реакция на вестибулярное раздражение, представляющее собой стрессовое воздействие и вызывающее стресс-реакцию.

Систолическое давление (АД_с) у спортсменов циклических и ситуационных видов спорта не различалось и составило $111,76 \pm 0,79$ и $111,95 \pm 0,55$ мм рт.ст. соответственно. У контрольных исследуемых оно заметно выше – $117,20 \pm 1,25$ мм рт.ст. ($p < 0,01$), что хорошо согласуется с представлением о развитии умеренной гипотонии при занятиях спортом (В.Л. Кармпан, 1982). Прирост АД_с после вращательной пробы у занимающихся циклическими и ситуационными видами спорта и у контрольных испытуемых был практически одинаковым и составил соответственно $3,68 \pm 0,56$; $3,77 \pm 0,40$ и $3,80 \pm 1,08$ мм рт.ст.

Диастолическое артериальное давление (АД_д) до вестибулярной нагрузки у представителей обеих спортивных специализаций, как и АД_с, было почти одинаковым – $69,44 \pm 0,75$ мм рт.ст. в циклических и $69,89 \pm 0,68$ мм рт.ст. в ситуационных видах спорта. Индивидуальные реакции АД на вращательную пробу у занимающихся ситуационными видами спорта имели разную направленность, вследствие чего средний показатель при положительном знаке оказался недостоверным ($0,80 \pm 0,52$ мм рт.ст.). У спортсменов циклических видов спорта преобладающей реакцией было повышение АД_д. Оно составило $1,53 \pm 0,47$ мм рт.ст. ($p < 0,01$). У испытуемых, не занимающихся спортом, исходное АД_д ($72,33 \pm 1,33$ мм рт.ст.) было несколько выше, чем у спортсменов, но различие оказалось недостоверным. После вестибулярного раздражения оно у них увеличилось на $2,60 \pm 1,07$ мм рт.ст. ($p < 0,05$), что также достоверно не отличается от соответствующего показателя у спортсменов.

Однако пульсовое давление (ПД) у контрольных испытуемых, в отличие от такового у спортсменов, в ответ на вращательную нагрузку достоверно не увеличилось – $1,20 \pm 1,31$ мм рт.ст. ($p > 0,05$), в то время как у занимающихся циклическими и ситуационными видами спорта увеличение ПД было в высокой степени достоверным ($p < 0,001$) и составило $2,15 \pm 0,45$ и $2,98 \pm 0,54$ мм рт.ст. соответственно. Отметим также, что реакция ПД на вестибулярное раздражение имеет тенденцию к повышению с ростом квалификации спортсменов – у мастеров спорта она несколько выше, чем у кандидатов в мастера спорта и перворазрядников. Если учесть, что ПД корреляционно связано с ударным объемом крови (УОК) (В.Л. Кармпан, 1982), то реакция сердца на вестибулярное раздражение, как и на физическую нагрузку, направлена на большее увеличение УОК при меньшем увеличении ЧСС.

Эта закономерность выявилась при сравнении реакции на вестибулярное раздражение и коэффициента выносливости (КВ), который согласно формуле ее вычисления отражает соотношение ПД и ЧСС. У перворазрядников после вращательной пробы КВ незначительно увеличился, у кандидатов в мастера спорта он снизился на 0,28, а у мастеров спорта – на 0,43. Отметим, что именно снижение КВ свидетельствует о положительных изменениях функционального состояния сердечно-сосудистой системы, а его увеличение на фоне вестибулярной нагрузки является показателем ослабления функции сердечно-сосудистой системы и преобладания хронотропного компонента срочной адаптации сердца к предъявляемой нагрузке (В.И. Баландин, 1975). В контроле КВ увеличился на 0,93 единицы.

Исходные величины КВ у мастеров спорта и кандидатов составили $13,76 \pm 0,76$ и $13,75 \pm 0,26$ единиц соответственно, а у перворазрядников – $14,01 \pm 0,25$. Однако эти показатели достоверно не различаются, тогда как совокупный средний показатель у спортсменов ниже, чем у контрольных испытуемых ($15,30 \pm 0,57$ единиц; $p < 0,05$). При этом наиболее низкие величины КВ были получены у занимающихся циклическими видами спорта – $13,35 \pm 0,27$ единиц, что существенно ниже, чем у занимающихся ситуационными видами спорта – $14,29 \pm 0,22$ единиц. Это, как и более выраженная брадикардия покоя, объясняется тем, что тренировки спортсменов в циклических видах спорта направлены на преимущественное развитие выносливости, что способствует большей экономичности функционирования сердца. В ситуационных видах спорта такая работа, очевидно, выполняется в меньших объемах.

По данным оценки вестибулярной устойчивости по методике Лозанова-Байченко, у спортсменов циклических ($3,80 \pm 0,10$ балла) и игровых ($3,96 \pm 0,06$ балла) видов спорта она существенно превышает показатель неспортсменов – $3,08 \pm 0,17$ балла ($p < 0,01-0,001$).

Показатели возбудимости вестибулярного анализатора у спортсменов в значительной степени связаны с характером движений в исследованных нами видах спорта. Естественно, что и раздражители, действующие на вестибулярный аппарат, в этих видах неравнозначны. В полном соответствии с этим, в группах спортсменов в зависимости от специфики спортивной деятельности изменяются показатели статокINETической устойчивости. В частности, у волейболистов, бегунов, лыжников, пловцов и футболистов показатели несколько ниже, чем у бадминтонистов, хоккеистов, баскетболистов.

Принципиально важно заметить, что вестибулярная устойчивость хотя и определяется по реакции двух показателей сердечно-сосудистой системы – ЧСС и АД_с, она в значительной степени связана с реакцией ЧСС, а реакция АД_с существенно менее значима. Так, у спортсменов всех групп видов спорта выявлена сильная отрицательная взаимосвязь ($r = -0,72-0,88$) между показателями вестибулярной устойчивости и изменениями ЧСС в ответ на раздражение вестибулярной системы, тогда как корреляционная связь вестибулярной устойчивости с реакцией АД_с отсутствует или очень слабая ($r = 0,01-0,22$). Только у бегунов и бадминтонистов она достигает уровня, которая расценивается как умеренная ($r = -0,31$). По существу, в такой же мере вестибулярная устойчивость связана с реакциями АД_д и ПД ($r < \pm 0,20$).

У неспортсменов коэффициент корреляции между реакцией сердца и вестибулярной устойчивостью составляет всего -0,25. Иными словами, повышение вестибулярной устойчивости у спортсменов связано главным образом со снижением хронотропной реакции сердца на вестибулярное раздражение и практически не зависит от изменений артериального давления.

Отсюда следует, что систематические занятия спортом способствуют более быстрому формированию новых двигательных паттернов, которые в результате многократных повторений приводят к совершенствованию внутренней модели сигналов, т.е. создается механизм для «распознавания» новой информации. Проприоцептивная импульсация, возникающая во время тренировок, изменяет функциональные свойства нейронов и обеспечивает пониженную

восприимчивость к стимулам различной сенсорной модальности и снижение проявления вестибуловегетативных процессов (Л.А. Лучихин и др., 2003).

Таким образом, под влиянием систематических тренировок уровень адаптации к вестибулярным нагрузкам повышается и, как следствие, развиваются менее выраженные вегетативные реакции на вестибулярное раздражение, особенно по показателям ЧСС. При этом устойчивость вестибулярного аппарата к вращательной нагрузке развивается не только в видах спорта, включающих упражнения с элементами угловых ускорений, но при занятиях и теми видами, в которых подобные ускорения представлены в минимальных объемах вплоть до полного их отсутствия в тренировочном процессе и при соревновательной деятельности.

К ВОПРОСУ О КОНТРОЛЕ И УПРАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ

А.Г. Нарский, кандидат педагогических наук, доцент,

С.В. Мельников, аспирант

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь

Многоцикловое построение годичной подготовки в плавании обусловлено большим количеством соревнований, в которых планирует принять участие спортсмен. В результате этого, в практике современной спортивной подготовки годичный цикл может содержать до шести или семи относительно самостоятельных циклов, что позволяет спортсмену принимать участие в большом количестве стартов. При этом следует учитывать, что планомерное повышение подготовленности и рост спортивного мастерства зависят от рационального соотношения различных видов подготовки, интенсивности и направленности тренировочных средств и динамики физических нагрузок [1].

Общепринятым является тот факт, что рационально спланированная система годичной подготовки направлена на повышение всех сторон подготовленности спортсменов и достижение наивысшей готовности к главным соревнованиям каждого из макроциклов. Поэтому система управления спортивной подготовкой, базирующаяся на анализе результатов оперативного, текущего и этапного контроля, в свою очередь, будет способствовать решению вышеуказанных задач.

Специалисты отмечают [2, 3, 4], что управление тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов, наряду с управлением движениями, является сложным процессом, базирующимся на многофакторной структуре спортивной деятельности. Оптимальность управления реализуется посредством анализа индивидуальных реакций организма в целом на предлагаемые тренирующие воздействия, особенностей процессов адаптации соответствующих функциональных систем, а также поведения спортсмена. Неотъемлемой частью процесса управления является контроль за ходом тренировочного процесса, позволяющий в случае необходимости вносить коррекции путем изменения соответствующих параметров тренировочной нагрузки.

Как правило, основой для управления процессом спортивной тренировки служат постоянно изменяющиеся возможности спортсмена, а также колебания его функционального состояния, информация о которых поступает от спортсмена к тренеру. Запорожанов В.А. [5] выделяет четыре типа обратных связей: сведения, идущие от спортсмена к тренеру (самочувствие, настроение); сведения о деятельности спортсмена (объем и интенсивность выполненной работы); данные о срочном тренировочном эффекте (величина и характер сдвигов в функциональных системах); сведения об отставленном и кумулятивном эффекте (состояние тренированности и подготовленности).

На современном этапе развития спорта в системе спортивной подготовки принято выделять несколько видов управления: этапное, текущее и оперативное [1, 6].

Этапное управление направлено главным образом на оптимизацию подготовки в крупных образованиях тренировочного процесса (этапы, макроциклы, периоды), которая обеспечивала бы достижение целей и решение основных задач конкретного элемента макроструктуры. Такой вид управления процессом подготовки связан с учетом количественных характеристик структуры тренированности и соревновательной деятельности, диагностикой состояния спортсменов, а также разработкой и коррекцией планов подготовки.

При текущем управлении обеспечивается оптимизация подготовки спортсмена в мезоциклах и подведение к отдельным соревнованиям путем оценки реакции организма на нагрузки отдельных тренировочных занятий или микроциклов в целом.

В свою очередь, цель оперативного управления заключается в достижении заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, либо комплексов упражнений и программ тренировочных занятий [3].

Эффективность управления в спорте в современных условиях зависит от рационального применения средств и методов контроля, которые позволяют повышать уровень управленческих решений при подготовке спортсменов [1].

Цель контроля состоит в оптимизации процесса спортивной подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма [3].

В настоящее время в теории и практике спорта используется большое многообразие видов, средств и методов контроля, объединенных понятием комплексный контроль. Структура комплексного контроля предусматривает использование всех видов контроля с учетом педагогического, биомеханического, медико-биологического, биохимического и психологического аспектов, что позволяет обеспечивать контроль всех основных компонентов тренировочного процесса: состояние здоровья, уровень функциональной, физической, психологической подготовленности, эффективности восстановительных мероприятий и т.д. [1, 3, 7]. В соответствии с этим, принято выделять этапный, текущий и оперативный виды контроля.

Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, характерное для определенного этапа подготовки и являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта, как результата длительной тренировки [1, 3]. Данный вид контроля включает как анализ спортивных результатов и составляющих их элементов соревновательной деятельности, так и анализ данных о нагрузках тренировочного и соревновательного характера. Кроме этого, в ходе этапного контроля производится оценка уровня общей и специальной физической подготовленности по данным педагогического тестирования, что позволяет оценить, насколько успешно были решены конкретные задачи определенного этапа подготовки.

Наиболее широкое применение в практике этапного контроля получили методы эргоспирометрического исследования, биоимпедансного анализа состава тела, а также методы медико-биологического и психологического контроля.

При эргоспирометрическом тестировании [3], исследуются параметры газообмена и внешнего дыхания, что позволяет определить особенности взаимодействия систем дыхания, кровообращения и обмена веществ. В ходе исследования регистрируются такие показатели, как частота сердечных сокращений на уровне порога анаэробного обмена, максимальное потребление кислорода, максимальное выделение углекислого газа, максимальная вентиляция легких, кислородный пульс и многие другие. Оценка данных показателей, а также анализ их динамики позволяет оценивать изменения физического состояния, а также общей и специальной подготовленности пловцов.

В рамках этапного контроля, широко используется исследование компонентного состава тела методом биоимпедансометрии [8], позволяющее оценивать различные морфологические и физиологические параметры организма. Применение данного метода контроля за состоянием организма спортсменов позволяет решать ряд задач, центральной из которых является оптимизация параметров состава тела пловца в зависимости от этапа многолетней подготовки и спортивной квалификации.

Большой арсенал медико-биологических методов контроля позволяет объективно оценивать функциональное состояние организма, особенности вегетативного обеспечения, выявлять состояния утомления и перетренированности, проводить объективное прогнозирование и коррекцию функциональной готовности к соревнованиям, разрабатывать наиболее благоприятный режим тренировки и восстановления после физических нагрузок. Среди методов контроля, позволяющих решать вышеуказанные задачи, наибольшее распространение получили: исследование показателей variability сердечного ритма (по методике Р.М. Баевского), исследование состояния артериального и венозного кровотока в артериях и сосудах (по методу Н.Н. Савицкого), электрокардиография в покое и под нагрузкой и ряд других методов [9].

Важную информацию о функциональном состоянии центральной нервной системы позволяет получить психофизиологическое исследование сенсомоторных реакций и диагностика личностных свойств личности. Среди наиболее распространенных психомоторных показателей выделяют время простой и сложной реакции, реакцию на движущийся объект, теппинг-тест и другие [6].

Текущий контроль направлен на анализ тех состояний организма, которые являются следствием воздействия серии тренировочных занятий или микроциклов. За счет комплексного применения

педагогических, медико-биологических, психологических и других методов контроля можно целенаправленно повышать работоспособность спортсмена, управлять процессами адаптации, а также отслеживать ход восстановления.

Информация, полученная в ходе текущего контроля, является основой для планирования предстоящих тренировочных занятий, что особенно важно на этапах непосредственной подготовки к главным соревнованиям и при проведении высокоинтенсивных и объемных тренировок. Важным условием использования методов текущего контроля является простота процедуры измерения, не требующая сложных инструментальных методик, что позволяет тренеру своевременно вносить коррективы в тренировочный план. В то же время некоторые эффективные методы текущего контроля требуют наличия специального дорогостоящего оборудования или лабораторных условий проведения (исследование биохимического анализа крови, исследование степени асимметрии тонуса мышц и другие) [3].

В свою очередь, оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий (соревнований). По результатам оперативного контроля определяется длительность разминки, продолжительность и интенсивность выполнения упражнений, число повторений, интервалы и характер отдыха (активный или пассивный) и т.д. Предпочтение отдается таким тестам, которые наиболее четко и быстро могут определить ответную реакцию организма на воздействие той или иной нагрузки. В практике спортивной подготовки применяются физические, биохимические и другие показатели, которые отражают уровень функционирования ведущих систем организма, включающихся в работу при выполнении того или иного упражнения: пульсометрия, исследование типа реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку, измерение уровня лактата в крови, исследование упруго-вязких свойств мышц и т.д. [1,3,6].

Применение метода пульсометрии в оперативном контроле позволяет контролировать показатели сердечного ритма во время выполнения упражнения, а также следить за процессом восстановления во время отдыха между упражнениями.

Выявление типа реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку дает информацию о направленности и выраженности сдвигов величин частоты сердечных сокращений и артериального давления, а так же о скорости их восстановления [9].

Уровень лактата в крови является критерием оценки интенсивности тренировочной нагрузки и используется для дозирования физических нагрузок в соответствующей зоне мощности. При помощи лактатного теста становится возможным определить анаэробный порог спортсмена, основанный на зависимости между уровнем лактата в крови и интенсивностью нагрузки, а также оценить функциональное состояние спортсмена [10].

Исследование упруго-вязких свойств мышц проводится с целью получения объективной информации о состоянии скелетных мышц, непосредственно участвующих в выполнении физических упражнений. Анализируя данные показатели, можно определять дозировку и направленность нагрузки, а так же подбирать рациональные средства восстановления [9].

Таким образом, применение современных методов контроля в спортивном плавании является обязательным условием рационального построения тренировочного процесса, позволяя тренеру осуществлять эффективное управление состояниями спортсмена, тренировочной и соревновательной деятельностью, что, в свою очередь, является основой для роста спортивного мастерства.

Литература:

- 1 Спортивное плавание : путь к успеху : в 2 кн. / В.М. Платонов [и др.]; под общ.ред. В.М. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2012. – Кн. 2. – 544 с.
- 2 Ширковец, Е.А. Анализ подходов к оптимальному управлению тренировочным процессом в спорте высших достижений / Е.А. Ширковец, М.В. Арансон // Вестник спортивной науки. – 2009. – №5. – С. 9–12.
- 3 Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
- 4 Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
- 5 Запорожанов, В.А. Контроль в спортивной тренировке / В.А. Запорожанов. – Киев : Здоровья, 1988. – 144 с.
- 6 Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин[и др.]; под общ.ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
- 7 Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. – М.: ФиС, 1987. – 256с.
- 8 Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д.В. Николаев [и др.]; под.общ. ред. Д.В. Николаева. – М.: Наука, 2009. – 392 с.
- 9 Макарова, Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2002. – 480 с.
- 10 Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость / П. Янсен. – Мурманск : Тулома, 2006. – 160 с.

РЕГЛАМЕНТАЦИЯ СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК С УЧЕТОМ ВЕРОЯТНОСТИ РАЗВИТИЯ ДИЗАДАПТИВНЫХ РЕАКЦИЙ

Н.Д.Овчинников, доктор медицинских наук, профессор,

Московский городской педагогический университет,

В.И.Егозина, доктор педагогических наук, профессор

С.В.Забродский, магистрант, Московский областной педагогический университет

г.Москва, Россия

Вопросы регламентации физкультурных и спортивно-тренировочных нагрузок, несмотря на усилия больших коллективов исследователей, до настоящего времени остаются во многом не ясными и требуют разрешения. В частности, необходимо разработать методологию определения различных факторов, влияющих на организм человека в ходе физкультурно-спортивной деятельности, и научиться с желаемой степенью достоверности определять характер и выраженность реакций со стороны важнейших функциональных систем организма.

На показатели спортивной деятельности значительное влияние оказывает состояние психо- и эмоциорегулирующих систем организма. Велика роль психоэмоциональных состояний и положительных эмоций для достижения успеха в спорте. Повышенное психоэмоциональное напряжение в ходе спортивных состязаний может мобилизовать организм на эффективную деятельность или, напротив, снизить уровень мотивации к достижению победы. При эмоциональных реакциях происходит адаптивная перестройка деятельности функциональных систем организма, способствующая мобилизации организма на достижение полезного приспособительного результата.

Сдвиги показателей функционального состояния организма человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности определяются следующим:

- внутренне присущим организму стремлением к поддержанию физиологического гомеостаза;
- адаптивной мобилизацией ведущих функциональных систем организма в соответствии с условиями жизнедеятельности, физическими и психофизиологическими нагрузками;
- перестройками деятельности ведущих функциональных систем организма в условиях воздействия предельных по силе воздействия физических и психоэмоциональных факторов.

Поскольку целевой установкой регламентации физических нагрузок для обеспечения повышения спортивного потенциала признается возможность сохранения системы гомеостатического регулирования, то при отклонения контрольных констант состояния оцениваемых функциональных систем за допустимые пределы возникают основания сделать вывод о чрезмерности нагрузок. При этом в основу выносимого заключения по 1 группы видов спорта (см. выше) можно исходить из значения показателей нервно-мышечной и сердечно-сосудистой систем; показателей обмена веществ, состояния функций внешнего дыхания, потоотделения, биохимического статуса; для заключения по 2 группе - целесообразно ориентироваться на показатели психофизиологических функций.

Для выявления динамики изменений адаптивных возможностей организма при значительных физкультурно-спортивных нагрузках рекомендуется использовать следующие критериальные показатели:

- возбудимости нервных центров,
- лабильности нервных процессов,
- скорости формирования моторных программ в моторных зонах коры больших полушарий;
- скорости осуществления информационно-аналитических процессов,
- самочувствия, активности и настроения,
- степени дисбаланса активности подкорковых психо- и эмоциорегулирующих структур мозга,
- психоэмоциональной напряженности, деятельностной установки и мотивации личности,
- показателей регуляторных функций по сохранению равновесия в позе Ромберга,
- динамометрии.

Необходимо учитывать, что под влиянием физкультурно-спортивной деятельности с предельными физическими и психоэмоциональными нагрузками физиологические реакции организма, несмотря на стремление сохранять постоянство показателей состояния (гомеостазис) внутренней среды, имеют определенные особенности, к важнейшим из которых можно отнести следующие:

- 1) существование нелинейной зависимости физиологических и психофизиологических реакций от интенсивности функциональных нагрузок (до определенных пороговых интенсивностей

воздействующий фактор не вызывает патологических изменений в организме, а при превышении некоторых уровней интенсивности реакции организма выходят за допустимые пределы);

2) при влиянии комплекса факторов физкультурно-спортивной деятельности конечный эффект их влияние нередко реализуется в виде суммы влияния отдельных факторов, а отмечается взаимное усиление (потенцирование) результатов биологического действия;

3) организм человека в соответствии с закономерностями адаптационно-компенсаторных реакций при значительных физкультурно-спортивных нагрузках перестраивается на режим экономного функционирования с минимализацией затрат энергии для достижения желаемого результата.

Методики: для выявления выраженности мало изученных до настоящего времени реакций организма человека на значительные физические и психоэмоциональные нагрузки предлагается использовать защищенные патентами РФ на изобретения инновационные методики:

1. «Способ ранжирования людей по показателям функционального состояния ЦНС» по патенту РФ №2316247. (10.02.2008).

2. «Способ определения функционального состояния эмоциогенных церебральных систем человека» по патенту РФ №2336016 (20.10.2008).

3. «Способ определения закономерностей функционирования динамических церебральных структур» по патенту РФ №2349255 (2008).

4. «Способ определения скорости формирования моторных программ в центральной нервной системе человека» по патенту РФ №234028 (2008).

5. «Способ определения скорости установления межцентральных взаимосвязей в деятельностных структурах центральной нервной системы человека» по патентной заявке №2012119909 от 15.05.2012. (положительное решение ФИПС от 16.10.2013).

6. «Способ определения скорости информационно-аналитических операций в деятельностных структурах центральной нервной системы человека» по патентной заявке №2012124144 от 13.06.2012.

Методики апробированы в исследованиях с участием членов сборных спортивных команд РФ по различным видам спорта и подтвердили высокую информативность получаемых данных.

По результатам комплексного обследования общего функционального состояния спортсмена создается возможность составить заключение об уровне адаптивных возможностей его организма и отнести его к одной из 4 категорий:

1 категория - «ученик», - человек занимающийся физической культурой на уровне любителя или начинающий спортсмен, организм которых способен адекватно реагировать на обычные невысокие физические нагрузки;

2 категория - «разрядник», - спортсмен с квалификацией на уровне 1-3 спортивного разряда, способный адекватно реагировать на умеренные физические тренировочные нагрузки;

3 категория - «мастер», - профессиональный спортсмен с квалификацией на уровне мастера или кандидата в мастера спорта, организм которых способен адекватно реагировать на значительные физические и психоэмоциональные нагрузки;

4 категория - «чемпион», - спортсмен с квалификацией и спортивным опытом на уровне чемпиона уровне страны и мира, организм которых способен адекватно реагировать на предельно высокие физические и психоэмоциональные нагрузки.

Очевидно, что для физкультурников и спортсменов, отнесенных по показателям адаптивных возможностей организма к различным категориям, интенсивность и режим спортивно-тренировочных нагрузок должны существенно различаться. Так, тренировочные нагрузки и режим для мастеров спорта нельзя применять при подготовке начинающих спортсменов.

Спортивно-тренировочные нагрузки должны быть адекватными для функциональных возможностей организма человека и не быть ни чрезмерно малой, ни чрезмерно большой, поскольку в одном случае не удастся достичь тренирующего эффекта, в другом – возможно ухудшение состояния спортсмена.

Специалистами достаточно хорошо изучены закономерности развития тренировочного эффекта от дозы спортивно-тренировочных физических нагрузок, рассчитываемых как произведение интенсивности нагрузки на время ее действия.

Выделяют следующие этапы прироста тренируемой спортивной функции от дозы тренировочной нагрузки:

1. зона мало значимых сдвигов показателей функционального состояния,

2. зона существенных положительных изменений важнейших функциональных систем по показателям состояния сердечно-сосудистой системы, общего обмена веществ, улучшения психофизиологических показателей, в том числе психоэмоционального состояния, отражающие процесс нарастания адаптивных возможностей;

3. зона существенных положительных изменений важнейших функциональных систем по показателям состояния сердечно-сосудистой системы, общего обмена веществ, при стабилизации психофизиологических показателей, в том числе психоэмоционального состояния, что свидетельствует об определенном истощении адаптивных возможностей;

4. зона критических разнонаправленных изменений важнейших функциональных систем по показателям состояния сердечно-сосудистой системы, общего обмена веществ, при признаках ухудшения психофизиологических показателей, в том числе психоэмоционального состояния, что свидетельствует об угрозе снижения адаптивных возможностей организма спортсмена;

5. зона критических разнонаправленных изменений важнейших функциональных систем по показателям состояния сердечно-сосудистой системы, общего обмена веществ, при признаках значительного ухудшения психофизиологических показателей (скорости формирования моторных программ и др.), в том числе психоэмоционального состояния (снижения активности, настроения, повышение психоэмоциональной тревожности и др.), что свидетельствует об угрозе срыва адаптивных возможностей организма и деятельностного потенциала спортсмена;

6. зона резкого ухудшения всех важнейших функциональных систем (сердечно-сосудистой системы, общего обмена веществ), при признаках значительного ухудшения психофизиологических показателей (скорости формирования моторных программ и др.), в том числе психоэмоционального состояния (снижения активности, настроения, повышение психоэмоциональной тревожности и др.), что свидетельствует об угрозе срыва адаптивных возможностей организма и деятельностного потенциала спортсмена.

Все реакции организма человека на характерные для физкультурно-спортивной деятельности нагрузки развиваются по общим биологическим законам: небольшие физические нагрузки вызывают ориентировочный рефлекс с умеренно выраженными реакциями активизации; большие физические нагрузки вызывают адекватные адаптивные реакции со стороны обмена веществ, сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем; предельные по интенсивности и длительности спортивно-тренировочные нагрузки в комплексе с воздействием психоэмоциональных факторов – требуют предельной мобилизации адаптивных систем с достаточно высокой вероятностью срыва адаптации.

Признаками оптимальных спортивно-тренировочных нагрузок, соответствующих адаптивным возможностям организма спортсмена, в первую очередь являются следующие сдвига показателей функционального состояния организма:

- 1) повышаются показатели возбудимости НЦ как левого так и правого полушарий мозга,
- 2) возрастает скорость формирования моторных программ в двигательной зоне коры больших полушарий,
- 3) увеличивается скорость функционирования информационно-аналитических структур ЦНС,
- 4) устанавливается оптимальный баланс активности подкорковых психо- и эмоциорегулирующих центров мозга,
- 5) в соответствии с игровым амплуа устанавливается доминирование того или иного алгоритма обработки поступающей информации,
- 6) в положительную сторону изменяется мотивационная и деятельностная установки личности.

В таких случаях для спортсменов с высокими адаптивными возможностями можно признать избранный спортивно-тренировочный режим оптимальным.

Первыми признаками снижения адаптивных возможностей организма (развития явлений перетренированности) являются изменения показателей относительно исходного уровня:

- 10) снижение показателей возбудимости нервных центров и лабильности нервных процессов;
- 11) замедление скорости формирования моторных программ в моторных зонах мозга;
- 12) снижение показателей умственной работоспособности по анализу поступающей информации относительно исходного уровня;
- 13) ухудшение показателей самочувствия, активности и настроения;
- 14) повышение психоэмоциональной напряженности;
- 15) изменения логического (левополушарного) алгоритма восприятия и обработки информации на холистический (правополушарный);

- 16) снижаются показатели мотивации к соревнованию;
- 17) снижаются показатели деятельностной установки на достижение победы;
- 18) способности к сохранению равновесия в позе Ромберга существенно ухудшаются.

Важными показателями спортивно-деятельностного потенциала с определением уровня подготовленности к соревнованиям являются данные о состоянии его центральной нервной системы:

7) Показателем физической подготовленности и натренированности спортсмена является скорость формирования моторных программ поскольку именно в моторной зоне коры больших полушарий формируются и направляются к исполнительным органам (мышцам) команды на согласованные сокращения или расслабления тех или иных мышечных групп, а сам тренировочный процесс по своей биологической сущности есть совершенствование формирования моторных программ мозга.

8) Изменения скорости информационно-аналитических операций в структурах мозга отражает замедление процессов обмена информацией в мозгу человека, причем замедление анализа информации отражает процесс отрицательных влияний со стороны подкорковых психо- и эмоциорегулирующих центров, что чаще всего происходит при явлениях перетренированности или психоэмоциональных перегрузках.

9) Изменения показателей психоэмоционального напряжения (по тесту Люшера), ситуативной и личностной тревожности (по тестам Спилбергера) отражают негативные сдвиги в адаптивных возможностях организма.

10) Информативными показателями состояния адаптивных возможностей организма являются показатели сбалансированности активности подкорковых психо- и эмоциорегулирующих центры мозга. Разбалансировка активности подкорковых центров мозга влияет также на доминирование левополушарного (логического) или правополушарного (холистического) алгоритма функционирования информационно-аналитических структур мозга.

11) Уровни активности подкорковых психо- и эмоциорегулирующих центров мозга оказывает влияние не только на скорость информационно-аналитических процессов, но и на скорость формирования моторных программ.

12) О снижении адаптивных возможностей организма могут свидетельствовать изменения показателей мотивационной направленности и деятельностной установки личности: формирование нужных психоэмоциональных состояний определяется влиянием коры на подкорковые психо- и эмоциорегулирующие центры с эффектом обратного влияния подкорки на функции коры головного мозга.

Результаты проведенных исследований влияния условий физкультурно-спортивной деятельности на изменения функционального состояния и здоровья в соответствии с принятыми в мировой практике подходами, шкала рисков любой деятельности, в том числе занятий различными видами спорта, подразделяется на четыре зоны:

- 1 зона – область допустимого (в обычных условиях жизнедеятельности) риска ухудшения состояния здоровья на уровне постоянно сопутствующего деятельности человека в повседневной жизни – при интегральной оценке менее 1,8 усл.ед.;

- 2 зона приемлемого (превышающего допустимый уровень в обычных условиях) риска ухудшения состояния здоровья (например: парашютный спорт, мотогонки и т.п.) – при интегральной оценке от 1,8 до 2,4 усл.ед.;

- 3 зона предельно допустимого риска ухудшения состояния здоровья при деятельности со значительной угрозой для личной безопасности и здоровья (например: бокс, спортивные единоборства, экстремальные виды спорта) – при интегральной оценке от 2,5 до 5,0 усл.ед.;

- 4 зона – область высокого риска при деятельности с высокой степенью угрозы для личного здоровья и безопасности - при интегральной оценке более 5,0 усл.ед.

Решение вопросов регламентации физкультурных и спортивно-тренировочных нагрузок с учетом использования современных научно-методических подходов позволит обеспечить высокую вероятность достижения желаемых спортивных успехов.

ФИТНЕС И ЕГО МЕСТО В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Г.Г.Павлецова, ст. преподаватель,
Пермская государственная академия искусства и культуры,
Н.П.Наговицина, доцент, Пермский государственный национальный исследовательский университет, г.Пермь, Россия

Модернизация Российского образования требует активных преобразований в сфере физического воспитания. Современному обществу нужны здоровые и образованные люди, способные к мобильности и ответственности. Данные задачи могут решаться средствами физического воспитания и спорта. По мнению Е. Г. Мильнера [10], современная цивилизация оставляет негативный отпечаток на состоянии здоровья человека. Технический прогресс радикально изменил не только наш стиль жизни, но и наши тела. В процессе поисках путей экономии времени, энергии, в желании делать все быстрее, эффективнее и комфортнее мы потеряли самое ценное - физическое движение. Поскольку мы утратили даже элементарную активность, заставляющую больше нагружать руки, ноги, спину, сердце, легкие, наши тела стали вялыми, тучными и слабыми. Такая бездеятельность угрожает нашему здоровью. Не нагружая свое тело, мы теряем способность владеть им. Эта жестокая правда описана доктором Кеннетом Купером в его революционной книге «Аэробика»: «Тело, которым не пользуются, разрушается. Легкие не справляются с нагрузкой, сердце слабеет, кровеносные сосуды утрачивают гибкость, падает тонус мышц - все тело ослабевает, становясь уязвимым для целого набора заболеваний. Вся система доставки кислорода усыхает» [1,3].

Недостаточная двигательная активность в сочетании с нарушением режима питания является провокатором появления избыточной массы тела за счет отложения жира, расстройству регуляции деятельности сердечнососудистой и других систем организма, нарушению обмена веществ, а так же развитию дегенеративных заболеваний.

Здоровье нации во многом определяется здоровьем женщины, сохранность и поддержание которого составляет задачу общегосударственной важности. Между тем результаты констатирующего эксперимента и социологического опроса, проведенного О. А. Иваненко [6], убедительно показали, что женщин молодого возраста, ведущих малоподвижный образ жизни, характеризует низкий уровень здоровья, средний уровень физической работоспособности, а так же ряд заболеваний. После 20-25 лет начинаются процессы инволюции организма на всех уровнях его функционирования.

По результатам исследования Т. Н. Власенко [1] можно сделать вывод, что у 91 % студенток, находящихся в возрасте 18-25 лет, не занимающихся физической культурой, уровень здоровья был ниже среднего и только у 9%-средний. У многих из них наблюдалось неудовлетворительное психическое состояние (высокая степень выраженности в показателе «напряженность» и низкая - в показателе «комфортность»), биологический возраст этого контингента превышал паспортный на 28,9 %.

По результатам исследований И. А. Греца [2] было определено, что вследствие малоподвижного образа жизни и возрастных изменений, уровень здоровья у студенток данного возраста, который измеряется интегральным показателем, снижается с 4,6 до 2,95 балла. Это обусловлено снижением функциональных показателей, уровня развития физических качеств и увеличением числа хронических заболеваний.

Е. И. Дегтярева [4] отмечает, что новые социальные отношения и расширение возможностей личностного саморазвития, появившиеся в современной России, привели к тому, что девушки стали стремиться к активному самоопределению своей роли и места в жизни и обществе. Это, в свою очередь, постепенно изменяет отношение женщин к занятиям физической культурой и спортом в лучшую сторону, способствует их активному включению в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Фитнес - понятие широкое и объединяет в себе множество видов физической активности человека. В переводе с английского языка означает следующее: 1) физическая подготовка; 2) годный, пригодный, соответствующий чему-либо. И то, и другое значение отображают содержание фитнеса, как системы современной оздоровительной физической культуры, поскольку в ее основе лежат регулярные занятия физическими упражнениями для укрепления здоровья через совершенствование адаптационных возможностей кардиореспираторной системы, для развития гибкости и силы, коррекции осанки и телосложения, сохранения физической и психической свежести, повышения устойчивости к стрессам. Фитнес выступает необходимой составляющей здорового образа жизни наравне с рациональным питанием и отказом от вредных привычек. Общим для фитнес-программ

являются регулярные (три раза в неделю) занятия физическими упражнениями продолжительностью не менее часа [22, 23].

А. В. Гурвич [3] рассматривает фитнес несколько шире - как модель формирования здорового образа жизни. Данная модель предполагает соблюдение рационального режима дня.

Другой составляющей, наряду с режимным компонентом, является гигиенический компонент, включающий отказ от вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены, половой жизни, оздоровительного использования естественных сил природы.

Е. Н. Медина [9] также считает, что фитнес - это, в первую очередь, здоровый образ жизни, а так же самая совершенная на сегодняшний день система тренировок, включающая в себя все самые эффективные приемы «воспитания и тренировки тела».

Э. Т. Хоули и Д. С. Френке [11] рассматривают общий фитнес как стремление к оптимальному качеству жизни, которое состоит из социального, психического, духовного физического компонентов.

Сейчас, благодаря, разнообразию видов и форм физической активности, как способа компенсации малоподвижного образа жизни, увеличивается число девушек, регулярно тренирующихся в фитнес-клубах.

В частности, по данным Т. С. Лисицкой [7, 8] среди лиц, занимающихся фитнесом, от 52 до 60 % составляют женщины. Из них девушки (18-25лет) - 37,7%.

По данным нашего опроса можно выделить 4 категории девушек, различающихся по степени вовлечённости в физкультурно-спортивную деятельность:

1. Физически активные (занимающиеся более 3-х часов в неделю в течение всего года);
2. Относительно активные (занимающиеся менее 3-х часов в неделю в течение всего года);
3. Малоподвижные (занимающиеся от случая к случаю);
4. Не занимающиеся физической культурой и спортом и ведущие сидячий образ жизни.

Создание и применение доступных приборов, оценивающих работу сердечнососудистой системы, и экспресс-методик текущего контроля функционального состояния в рамках компьютерных технологий привели к качественным изменениям в технологии построения оздоровительных занятий, к процессам интеграции и взаимодействия различных видов двигательной активности, к появлению в конечном итоге новой глобальной концепции - оздоровительного фитнеса, которая реализуется в условиях вузовского образования при спортивных клубах.

Следует отметить, что современные спортивные клубы, благодаря наличию банка данных и вооружившихся современными методами экспресс-диагностики физического состояния располагают возможностями быстро оценить физическую подготовленность занимающихся студентов и предложить специализированные программы тренировочных занятий в сочетании с диетами, массажем, гидро- и физиотерапевтическими процедурами и методами релаксации.

Обобщая вышеизложенное, можно заключить, что негативной стороной научно-технической и переживаемой в настоящее время информационной революции является гиподинамия. Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режимных и гигиенических требований здорового образа жизни усиливают возрастные тенденции снижения адаптационных возможностей организма девушек первого зрелого возраста, роста числа хронических заболеваний, снижения работоспособности, уровня развития физических качеств, появления избыточного веса.

При занятиях оздоровительной физической культурой, компенсирующих дефицит двигательной активности, происходящие в процессе онтогенеза негативные изменения, могут быть значительно компенсированы.

Необходимым условием реализации оздоровительного эффекта физических упражнений является их применение с учетом концептуальных положений современной теории и методики оздоровительной физической культуры, соблюдение принципов оздоровительной тренировки.

Большинство современных студенток отличается нейтральным (безразличным) отношением к занятиям физическими упражнениями, что обусловлено низким уровнем развития физкультурно-оздоровительной мотивации. Наряду с этим под влиянием позитивных изменений в отношении роли девушек в жизни современного общества наблюдается тенденция роста их стремления к занятиям оздоровительным фитнесом.

Фитнес рассматривается как система физических упражнений оздоровительной направленности, выступающая необходимым элементом здорового образа жизни и как модель здорового образа жизни, включающую режимный и гигиенический компоненты.

В высших учебных заведениях при кафедрах физической культуры открыто множество спортивных клубов, увеличивается число занимающихся в них студентов. Но по-прежнему

большинство студентов характеризуются безразличным отношением к физической активности и ведут малоподвижный образ жизни.

Литература:

1. Власенко, Т. Н. Дифференцированная методика оздоровительных занятий с женщинами 20-35 лет в физкультурно-спортивных клубах: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Т. Н. Власенко. - Хабаровск, 2006. - 24 с.
2. Грец, И. А. Индивидуальное программирование занятий оздоровительной физической культурой для женщин 30-40 лет : автореф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. А. Грец. - Малаховка, 2001. - 24 с.
3. Гурвич, А. В. Применение инновационных фитнес-технологий в военно-образовательных учреждениях и спортивных клубах для поддержания здорового образа жизни : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Гурвич - Санкт-Петербург, 2007. - 24 с.
4. Дегтярева, Е. И. Новые виды и формы физической активности среди женщин в зарубежных странах и в России : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. И. Дегтярева. - М. : ВНИИФК, 1998. - 23 с.
5. Жигалова Я. В. Проектирование комплексных оздоровительных фитнес-программ для женщин 30-50 летнего возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Я. В. Жигалова. - М., 2003. - 24 с.
6. Иваненко, О. А. Комплексная методика занятий по оздоровительной аэробике с женщинами молодого возраста : автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. А. Иваненко. - Челябинск, 2002. - 24 с.
7. Лисицкая, Т. С. Принципы оздоровительной тренировки / Т. С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 8. - 34-40 с.
8. Лисицкая, Т. С. Социологический анализ доминирующих мотиваций занимающихся в фитнес-клубах / Т. С. Лисицкая, С. И. Кувшинникова // Теория и практика физической культуры. Тренер : Журнал в журнале. - 2004. - № 2. - С. 37-38.
9. Медина, Е. Н. Правила здоровой жизни / Е. Н. Медина // Архитектура тела и развитие силы. - 2000. - № 4. - С. 19-22.
10. Мильнер, Е. Г. Формула жизни / Е. Г. Мильнер. - М. : Физкультура и спорт, 1991. - 112 с.
11. Хоули, Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоул, Д. С. Френке : [пер. с англ. А. А. Яценко]. - Киев : Олимпийская литература, 2000. - С. 214-218.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РЕШЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

С.Л. Панченко, старший преподаватель, В.Д. Паначев, доктор социологических наук, профессор, В.А. Палкин, старший преподаватель,

Пермский национальный исследовательский политехнический университет, г.Пермь, Россия

Педагогические технологии вообще и, в частности, педагогические технологии в физической культуре и спорте как сложное явление, связанное с регулированием взаимоотношений тренера и спортсмена, могут быть рассмотрены, исходя из самых различных теорий, концепций, подходов. Не претендуя на полноту и однозначность и осознавая предварительный и открытый для дальнейшего развития характер предлагаемых положений, нами были выделены исходные идеи для построения концепции педагогических технологий в физической культуре и спорте. Исследование педагогических технологий для решения психологических проблем в спорте. Исторический и системный подходы определили общенаучные рамки проводимого исследования. Идеологией применения педагогических технологий в физической культуре и спорте стал антропологический подход. Одни из основоположников этого подхода П.Ф. Лесгафт и П.А. Рудик утверждали, что в процессе практики физической культуры и спорта должны решаться «...задачи истинного преобразования всего человека без разделения ума, души и тела на какие-то независимые области». Для непосредственного построения педагогических технологий были выбраны: феноменологический подход, выражающийся в эксклюзивности построения психологических воздействий, герменевтический подход, предъявляющий требования к коммуникативной деятельности тренера, и когнитивно-поведенческий подход, нацеленный на выстраивание позитивной перспективы и ситуации успеха у спортсменов.

Воплощением идеи применения феноменологического подхода в тренировочном процессе выступает рефлексивная педагогика. Само слово «рефлексия» происходит от позднелатинского «reflexio», что буквально означает «обращение назад, отражение». С позиций исследователей, разрабатывающих проблему рефлексивной педагогики, процесс подготовки спортсмена выступает как сотворчество в мире ценностей, где под творчеством понимаются такие изменения в сознании и деятельности субъекта, которые являются результатом переосмысления спортсменом собственных

стереотипов, изменения отношения, т.е. рефлексии. С позиций рефлексивной педагогики руководство деятельностью субъекта в спортивной среде - это обращение к его психическому опыту, к его «жизненному миру», который проявляется как переживание. Такой феномен, как психическое переживание, осваивается только в рефлексии. Иными словами, спортсмен понимает в других только то, что пережил и понимает в самом себе. Это в одинаковой мере относится и к тренерам, и к спортсменам. Поэтому переживания формирующейся личности - главный предмет деятельности тренера в процессе занятий спортом. Именно переживания должны возникать в ситуациях педагогического взаимодействия, которое всегда организуется как диалог. Реализация принципов рефлексивной педагогики невозможна без рефлексии самим тренером собственного опыта взросления, опыта спортивной деятельности, «проживания» воспоминаний той деятельности, в которую на данный момент включены спортсмены. Такой тренер сможет сотрудничать со спортсменами как более опытный и знающий. Опора тренера на принципы понимающей педагогики в процессе занятий спортом способствует формированию у спортсмена способности понимать окружающих людей и самого себя. Понимание рассматривается как процедура осмысления: постижение смысла в любых проявлениях человеческой культуры, в том числе, и в спорте. Когнитивно-поведенческий подход изучает, как воспринимает ситуацию и мыслит спортсмен, помогает выработать ему более реалистичный взгляд на происходящее и отсюда более адекватное поведение. Цель когнитивно-поведенческого подхода - формировать и укреплять способность к адекватным действиям, к приобретению навыков, позволяющих улучшить самоконтроль. Многие тренеры отдавали должное преимуществу бихевиористическим методам воспитания. Таким образом, в педагогических технологиях ведущим становится тезис о конструировании ситуации, в которой спортсмен может увидеть для себя позитивную перспективу. Бихевиоральная теория мотивации позволяет сделать очень важные практические выводы для тренировочного процесса, осуществляемого в спорте: а) поведение спортсмена в процессе занятий спортом, в первую очередь, определяется факторами окружения, то есть тем влиянием, которое на него оказывают тренер, спортивная команда, принятые правила поведения и т.п.; б) правильное поведение требует подкрепления; в) наиболее эффективным является позитивное подкрепление, то есть поощрение за хорошее выполнение поставленных задач (похвала, поручение выполнения привлекательной роли и т.п.). В когнитивно-поведенческом подходе рассматривается такой «поведенческий репертуар», как самопознание, имеющий явное отношение к личности. Реализация этих идей в процессе построения педагогических технологий требует привлечения такого метода как рефлексия. Именно поэтому необходимо помнить о тезисе феноменологов «разные люди смотрят на одно и то же, а видят разное». В данном случае действует аксиома апперцепции, которая констатирует зависимость всех последующих восприятий от содержания и структуры предшествующего опыта. В ней отражен тот фундаментальный факт, что одно и то же воздействие производит несходное впечатление на разных людей из-за заведомых различий в их индивидуальном опыте. Проблема определения задач исследования обычно решается на уровне, можно сказать, здравого смысла: каждый ученый понимает эти задачи в силу своих научных предпочтений и предрасположенностей. Для одних это преимущественно теоретические исследования, для других - осуществление эмпирических задумок, для третьих - то и другое вместе.

Однако наступает определенный этап в развитии науки, когда появляется необходимость ставить вопрос о ее задачах осознанно и специально. Это помогает, во-первых, осмыслить пройденный ею путь; во-вторых, понять, с чем она подошла к сегодняшнему состоянию; в-третьих, сопоставить наличный «багаж» с теоретическими и практическими потребностями сегодняшнего дня; в-четвертых, сформулировать ее будущие задачи на основе тех, что решались раньше и реализуются сейчас.

Для многих ученых очевидно, что физическая культура и спорт находятся сегодня на пороге нового этапа своего развития. Он обусловлен, с одной стороны, существенными изменениями в структуре общества и в системе спорта как социальном институте, с другой - новациями, происходящими в самой педагогической науке и ее отраслях. Именно эти два обстоятельства в самом общем виде определяют понимание задач, стоящих перед педагогией физической культуры и спорта в начале XXI века. Мы выделяем следующие основные подходы к определению задач педагогики физической культуры и спорта: исторический, методологический, теоретический, эмпирический, практический. Деление это во многом условно, однако оно помогает расставить акценты.

Исторический подход позволяет проанализировать исторические завоевания педагогики физической культуры и спорта, которые фундаментально связаны с задачами педагогики физической

культуры и спорта с ее становлением и развитием как отрасли педагогического знания. 10-30-е годы XX в. можно в общем и целом рассматривать как «начало» педагогики физической культуры и спорта (конституирование науки ее предмета и задач). 30-60-е годы XX в. — это бурное развитие эмпирических исследований в различных образовательных учреждениях (прежде всего в школе). В рамках третьего этапа 70-80-е годы - наметился заметный интерес к теоретическим проблемам (осмысление кризиса спорта, его тесной связи с профессиональной и социальной структурой общества, выявлена различных форм и видов социального института спорта. Наконец, четвертый этап, охвативший последние 15 лет, характеризуется применением педагогического метода к изучению содержания физической культуры и спорта.

Понятно, что на каждом из этих этапов перед педагогикой физической культуры и спорта стояли свои задачи. Они касаются: соотношения теоретического и эмпирического в изучении педагогики физической культуры и спорта; анализа ее как системы, социального института, вида деятельности социального процесса, сферы жизни; характеристики спорта как фактора социальной стратификации и социальной мобильности, области неравенства и дискриминации (особенно национально-этнической, что типично, прежде всего для американской педагогики физической культуры и спорта); выявление взаимосвязей спорта с другими видами деятельности (прежде всего с трудом, что было типично для отечественной педагогики физической культуры и спорта) и социальными процессами, например, НТР, НТП); рассмотрения внутренних, содержательных процессов, происходящих в самом социальном институте спорта и в отдельных учреждениях и т.д., исторический подход к определению педагогики физической культуры и спорта позволяет понять основные тенденции, действующие на развитие спорта и в педагогической отрасли знаний, а также обнаружить некоторые метаморфозы педагогики физической культуры и спорта в связи с таким анализом, одна из таких метаморфоз означала переориентацию педагогики физической культуры и спорта с определения чисто внутренних процессов, происходящих в социальном институте спорта, на выявление взаимосвязей с тенденциями изменения социальной структуры и социальной стратификации общества, развития произвольной социализации личности, взаимодействия социальных общностей. Вторая метаморфоза - возникновение в педагогике физической культуры и спорта ряда подходов (исследовательских программ), т.е. стремление исследовать систему физической культуры и спорта в терминах различных парадигм. Среди таких подходов следует в первую очередь отметить системный, деятельностный и особенно институциональный. Среди парадигм - структурный функционализм и теорию конфликта. Третья метаморфоза коснулась отдельных представителей педагогики физической культуры и спорта и связана с переходом от монодисциплинарного к полидисциплинарному исследованию, которое осуществляется с позиций и педагогики, и психологии, и философии, и экономики физической культуры и спорта, и, наконец, психологии спорта, что означает по существу опредмечивание каждой из них. Сегодня педагогика физической культуры и спорта находится на пороге очередной метаморфозы. Речь идет о повороте к изучению содержания педагогики физической культуры и спорта, в качестве которого могут быть рассмотрены: знание и отношение к ней различных субъектов образовательного процесса; социальное взаимодействие в этом процессе; изменяющееся соотношение развития и саморазвития и т.д. Каждая метаморфоза в педагогике физической культуры и спорта предполагает очередное изменение ее задач. Методологический подход требует определения задач педагогики физической культуры и спорта в контексте ее места в системе всей педагогической науки, взаимодействия с другими ее отраслями. Благодаря методологическому анализу была обнаружена одна из слабостей педагогики физической культуры и спорта, касающаяся отсутствия в ней мультипарадигмального подхода: многие годы здесь доминировала в основном позитивистская парадигма. Сегодня становится очевидно, что при всей ее важности она не может исчерпать всего многообразия аналитических возможностей. Так, мы часто говорим о гуманизации физической культуры и спорта, а между тем гуманистическая парадигма, по существу, не используется ни в методологическом, ни в методическом отношении. Есть лишь первые попытки на этом пути, посвященные конституированию новой подотрасли нашей науки - педагогики физической культуры и спорта. Говоря о применении методологического подхода к определению задач педагогики физической культуры и спорта, необходимо коснуться еще одного аспекта этой проблемы - дифференциации этой отрасли педагогического знания. Имеются в виду: педагогика до-профессионального и профессионального спорта, педагогика детского и юношеского спорта, педагогика студенческого спорта, педагогика массового спорта, педагогика адаптивного и инвалидного спорта, педагогика спорта ветеранов. По нашему мнению, требуют значительной активизации исследования данных отраслей педагогики физической культуры и спорта. Каждый из

названный уровень имеет значительную специфику, а их изучение может привести к дальнейшей дифференциации знания.

В заключение следует отметить, что современной спортивной практике свойственно многообразие подходов к познанию и преобразованию творческой тренерской действительности. Тренер-исследователь всякий раз сталкивается с проблемой выбора и конструирования системы методологических подходов. Ориентация тренера по спорту на феноменологический, герменевтический и когнитивно-поведенческий подходы в построении педагогических технологий будет способствовать реализации основной идеи - личностного потенциала спортсмена на основе учета интересов и потребностей, психологической особенности каждого спортсмена, педагогического такта и своего личного опыта.

ОПЫТ УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ШКОЛЬНОГО СПОРТА ГОРОДА ПЕРМИ

Л.Н.Патейчук, заместитель директора,

Центр по физической культуре, спорту и здоровьесбережению, г. Пермь, Россия

Муниципальная организация дополнительного образования казенное учреждение « Центр по физической культуре, спорту и здоровьесбережению» города Перми (Центр) создан в 2001 г. для координации научно-методической, организационной и спортивно-массовой работы в образовательных учреждениях города Перми.

Организация деятельности Центра осуществляется в рамках системы непрерывного образования (дошкольное, общее, коррекционное, дополнительное) по развитию физической культуры и школьного спорта.

Сегодня Центр – это координатор физкультурно-массовой и спортивной работы, это организатор методической работы специалистов по физической культуре и спорту образовательных учреждений города, обеспечивающий информационное и инновационное сопровождение, это инициатор Спартакиад, спортивных Фестивалей, Олимпийских игр среди школьников города, это локомотив, который двигает Спартакиаду «Здоровья» среди руководителей ОУ. Центр – это детско-юношеская спортивная школа по семи видам спорта. И, наконец, это коллектив единомышленников, стремящийся объединить усилия всех специалистов физической культуры города в воспитании подрастающего поколения физически развитыми и здоровым.

Центр является учреждением прямого подчинения департаменту образования администрации города Перми. Ежегодно по всем направлениям деятельности Центра составляется и утверждается план работы.

У Центра большой опыт в организации и проведении Олимпийских игр школьников города Перми, они проведены в 2005-2006, 2007-2008 и 2009-2010 учебных годах.

Олимпийские игры проводились среди команд общеобразовательных учреждений – это первая группа участников и со II Олимпийских игр вовлечены коррекционные образовательные учреждения, как вторая группа участников. Игры проходили в 3 этапа: 1 этап – это школьные соревнования среди классов, 2 этап – районные, отборочные соревнования и 3 этап – городские, финальные соревнования.

В 2005-2006 учебном году были организованы и проведены I Олимпийские игры школьников города, посвященные XX зимним Олимпийским играм. Было проведено 4370 спортивных мероприятия, в которых приняло 499075 школьников.

В финальных соревнованиях участвовали около 1000 участников из 100 школ и 35 учреждений дополнительного образования.

Соревнования прошли по 10-ти видам спорта: легкоатлетическая эстафета «Досье 02", бадминтон, баскетбол, волейбол, дзюдо, лыжная эстафета, легкоатлетическое многоборье, настольный теннис, мини-футбол, шахматы.

В 2007-2008 учебном году проведены II Олимпийские игры школьников города Перми, посвященные 285-летию города Перми и XXIX Олимпийским играм, в ходе их проведено 3506 спортивных мероприятий, в которых приняло участие 336753 учащихся. На финальном этапе было привлечено около 2000 участников из 61 общеобразовательного и 10 коррекционных учреждений. II Олимпийские игры школьников среди общеобразовательных учреждений проводились по 8 видам спорта: лыжные гонки, баскетбол, волейбол, мини-футбол, шахматы, легкоатлетическое многоборье,

настольный теннис, дартс. Среди коррекционных образовательных учреждений по 5-ти видам спорта: легкоатлетический кросс, мини-футбол, настольный теннис, лыжные гонки, баскетбол.

В 2009-2010 учебном году организованы и проведены III Олимпийские игры школьников города Перми, посвященные 65-летию победы в Великой Отечественной войне и XXI зимним Олимпийским играм по 6 видам спорта среди общеобразовательных учреждений: легкоатлетический кросс, мини-футбол, гимнастическое многоборье, лыжные гонки, баскетбол, волейбол. Среди коррекционных образовательных учреждений по 6-ти видам спорта: легкая атлетика, мини-футбол, настольный теннис, лыжные гонки, баскетбол, веселые старты.

На финальном этапе в рамках III Олимпийских игр школьников города Перми было проведено 19 соревнований с привлечением 1410 участников из 52 общеобразовательных и 10 коррекционных учреждений. На всех этапах (школьном, районном и городском) в рамках III Олимпийских игр школьников прошло 2562 соревнования с охватом 286533 человека-участника.

На церемониях открытия и закрытия Олимпийских игр школьников города Перми принимали участие лучшие спортсмены образовательных учреждений, детские творческие коллективы с музыкально-танцевальными и спортивными композициями. Были приглашены почетные гости и зрители. Организация церемоний была максимально приближена к Олимпийским играм – это вынос и подъём Олимпийского флага, зажжение Олимпийского огня, клятва судей и спортсменов.

В 2009-2010, 2010-2011 учебных годах Центром было инициировано возрождение комплекса ГТО в рамках пилотного проекта «ГТО в современных условиях образовательного пространства города Перми».

Соревнования проводились по 3-м возрастным группам (3-м ступеням):

I ступень – учащиеся 5-6 классов

II ступень – учащиеся 7-8 классов

III ступень – учащиеся 9-10 классов

Состав команды в каждой ступени: 2 юноши и 2 девушки.

В соревнованиях принимали участие 13 команд (по 12 человек) общеобразовательных учреждений, вошедших в пилотный проект.

В Программу входили: бег на 60м (100м), бег на 300м (500м, 1000м), прыжок в длину с разбега, метание мяча (гранаты), подтягивание на перекладине (высокой – юноши, низкой – девушки), поднимание туловища за 30 сек.

Учащиеся выполнившие нормативы 6-ти видов Программы получили золотые значки и удостоверение, выполнившие нормативы 5 видов из 6-ти – получили серебряные значки и удостоверение, выполнившие 4 норматива – бронзовые значки и удостоверение.

Командное первенство определялось по сумме очков (мест) каждого члена команды в 6-ти видах Программы ГТО. Команды общеобразовательных учреждений, учащиеся которых получали наименьшее количество баллов: золотой значок – 1 балл, серебряный значок – 2 балла, бронзовый значок – 3 балла, награждались за 1-3 место кубками и грамотами.

Третий год все школы города включены в проведение Всероссийских спортивных мероприятий «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры».

Президентские состязания в городе организуются и проводятся в 3 этапа:

I этап - школьный

II этап - муниципальный (заочный)

III этап – муниципальный (очный)

В школьном этапе общеобразовательные учреждения принимают активное участие. Программа соревнований состоит из доступных тестов на развитие физических качеств. В них участвуют учащиеся с 1-го по 11 класс, имеющие основную группу здоровья. Для оперативной обработки результатов и выявления победителей и призёров соревнований, для школ города были разработаны автоматизированные электронные таблицы. Школьные оргкомитеты после проведения Президентских состязаний представляют отчеты и результаты команд-победителей в параллелях с 5-го по 11 класс в установленные сроки в Центр спорта. Достоверность результатов общеобразовательные учреждения подтверждают документами.

После обработки результатов составляется рейтинг команд в каждой из классов-параллелей. Параллель класса, которая определяется в результате жеребьёвки, выходит в муниципальный очный этап. На данном этапе принимают участие 10 команд рейтинга. Победитель и призёры представляют город Пермь на региональном этапе Всероссийских соревнований «Президентские состязания» школьников.

Президентские спортивные игры среди команд общеобразовательных учреждений города организованы и проводятся также поэтапно: 1 этап – школьный, 2-й – районный и 3 этап – муниципальный. Программа игр состоит из видов спорта, включённых в школьную Программу по физической культуре. Итоги по видам спорта проводятся отдельно среди юношей и девушек. Так, например, в этом учебном году в Программу входит: легкоатлетический кросс, гимнастическое многоборье, лыжные гонки, баскетбол, мини-футбол, волейбол, «Старты надежд», участие в легкоатлетической эстафете «Звезда». На школьном этапе общеобразовательным учреждениям рекомендуется брать в основу Программы виды в зависимости от имеющихся условий и материальной базы. Программа на районном этапе соответствует муниципальному этапу. На муниципальном этапе участие принимают победители и призеры районных соревнований

Муниципальный этап проводится на лучших спортивных базах города с привлечением профессиональных судейских коллегий. Каждое соревнование открывает парад и показательные выступления юных спортсменов. На закрытие готовятся и вручаются награды победителям и призерам в командном и личном первенстве.

С воспитанниками дошкольных образовательных учреждений с 2009-2010 учебного года организуется и проводится Спартакиада «Олимпийские надежды». В Программу Спартакиады вошли 2 вида соревнований – «Троеборье» и «Весёлые старты», которые проводятся в 3 этапа: 1 этап – в дошкольном образовательном учреждении, 2 этап – в районах, 3 этап – городской уровень. В районных соревнованиях участие принимают практически все команды.

Дети показывают свои навыки и умения в скоростных эстафетах, отбивании мяча, прыжках на скакалке, метании мешочков с песком, набивного мяча и многом другом.

Сильнейшие команды из 7 районов города приглашаются на финальные соревнования, которые проводятся в современных спортивных залах общеобразовательных школ. Соревнования открываются парадом-открытием с поднятием Государственного флага, гимном РФ, показательными выступлениями юных спортсменов и парадом-закрытием с награждением всех участников соревнований.

Впервые, в этом учебном году в период с декабря 2013г. по февраль 2014г. организованы и проведены Малые Олимпийские Игры среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений, посвящённые XXII Зимним Олимпийским Играм и 290-летию г. Перми.

В Программу Игр вошли: «Бобслей», «Скелетон», «Биатлон», «Слалом» и «Фристайл». Безусловно, это образные названия и адаптированы они для дошкольников, а дети познакомились с этими видами спорта во время подготовки к соревнованиям.

В районных соревнованиях «Саный спорт» участвовало 95 детских садов, общее количество юных олимпийцев составило 760 детей, в лыжном многоборье приняло участие 79 детских сада с охватом 672 ребенка. Проведение муниципального этапа соревнований планировалось на спортивной площадке МАОУ «Гимназия №33» г. Перми в феврале-марте 2014 года, в котором должны были принять участие 14 команд-победительниц. Сценарий открытия и закрытия Малых Олимпийских Игр среди дошкольников максимально был приближен к Олимпийским Играм в Сочи: это участие талисманов Зайки, Мишки и Леопарда, внесение Олимпийского флага и настоящего факела с Олимпийским огнём.

Но, погода и объявленный карантин в образовательных учреждениях, не позволил провести финальные соревнования. Тем не менее, все команды-победители в районном этапе соревнований награждены грамотами и подарками.

Комплексные итоги спортивно-массовых мероприятий в учебном году среди команд общеобразовательных учреждений города подводятся в мае месяце на стадионе «Динамо» на легкоатлетической эстафете «Один за всех, все за одного!» Эта масштабная эстафета, в которой принимают участие около 500 учащихся с 1-го по 11 класс, стала традиционной в отрасли образование и участие в ней для каждой школы значимо. На городском этапе участие принимает 21 команда, занявшая 1-3 место на отборочных районных соревнованиях. Красочно и многолюдно проходит парад участников с приглашением почетных гостей, Духового оркестра центра детского творчества «Рифей» и показательных выступлений юных спортсменов.

Общеобразовательные учреждения представляют команды из 22 участников с 1-го по 11 класс. В зависимости от возраста у каждого участника своя дистанция от 50-ти до 200 метров.

Ежегодно планируется и организуется Всероссийская Олимпиада школьников по предмету «Физическая культура». Организация Олимпиады требует разработки Порядка проведения школьного и муниципального этапов. Для проведения школьного этапа составляются теоретические и практические испытания в зависимости от возраста учащихся 5-6, 7-8, 9-11 классов. Олимпиада

проводится в один день во всех школах города. Ответы на теоретические задания школы получают в установленное время на сайте Центра. Все необходимые документы о проведении школьного этапа Олимпиады учреждения представляют в Центр, где результаты обрабатываются, и выстраивается рейтинг участников.

Муниципальный этап Олимпиады по физической культуре проводится в семи районах города в утвержденных общеобразовательных учреждениях. Теоретические задания выполняются одновременно, а затем передаются и проверяются в Центре. Практическое испытание по легкой атлетике для всех участников организуется в крытом манеже. Учащиеся общеобразовательных учреждений города Перми ежегодно принимают участие не только в региональном этапе Олимпиады, но и во Всероссийском этапе.

На протяжении 8 лет Центр организует и проводит Спартакиаду «Здоровья» среди команд руководителей образовательных учреждений города Перми и департамента образования. Ежегодно в ней принимают участие около 300 участников. В Программу Спартакиады входит 4-5 видов спорта. По итогам соревнований подводится комплексный зачет. Подготовка и участие руководителей образовательных учреждений и руководителей отрасли в соревнованиях помогает сплачивать коллективы, объединять спортивный дух и быть примером в здоровом образе жизни для своих воспитанников.

С основания Центра создан и работает Координационный совет (КС) по вопросам развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях города. Возглавляет КС начальник департамента образования администрации города Перми, в его состав входят руководители общеобразовательных учреждений, специалисты департамента образования и Центра. Ежегодно утверждается план работы КС и план выходов в образовательные учреждения города (школы и детские сады). В ходе проверки образовательных учреждений изучается организация работы по физическому воспитанию детей и подростков, выполнение учебного плана, состояние материально-технической базы, соблюдение техники безопасности и т.п.

Результаты совета доводятся до начальника департамента образования, а руководителям учреждений даются рекомендации по улучшению организации физического воспитания.

По итогам работы Координационного совета во многих образовательных учреждениях меняется отношение к физической культуре: приобретается спортивный инвентарь и оборудование, приводятся в нормативное состояние спортивные залы и площадки, усиливается контроль за учебно-воспитательным процессом.

Для повышения уровня профессиональной компетентности педагогов организуются и проводятся городские семинары для учителей школ и инструкторов физической культуры. Наряду с этим, педагогам предоставляется возможность проводить открытые мероприятия в рамках подготовки к аттестации на квалификационную категорию.

Для педагогов дошкольных образовательных учреждений в декабре 2012г. проведена краевая научно-практическая конференция «Современные подходы к организации оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы». В ней приняло участие 175 специалистов города и края.

По итогам организации и участия в семинарах и открытых мероприятиях педагогам выдаются подтверждающие документы для размещения материалов в портфолио.

Все 10 лет успешно работают районные и городские методические объединения учителей физической культуры школ и инструкторов детских садов.

За время работы Центра разработано и выпущено более 50 методических изданий для специалистов физической культуры города.

Ежегодно ведется аналитическая работа показателей и отчетов состояния материально-технической базы учреждений, загрузки спортивных объектов, медицинских групп, введения 3-го урока физической культуры, работы школьных спортивных секций, наглядной агитации, тарификации педагогов.

На сайте Центра спорта отражены все направления работы с образовательными учреждениями города Перми, размещены нормативные документы, календарный план спортивно-массовой работы, Положения и итоги соревнований, фотографии и т.п. Кроме того, на едином портале «Образования» для руководителей ОУ систематически размещаются информационные письма.

Центр взаимодействует со всеми заинтересованными лицами в вопросе улучшения работы по физическому воспитанию и развитию детского спорта: Министерством образования Пермского края, Министерством физической культуры и спорта Пермского края, Комитетом по физической культуре

и спорту администрации г. Перми, Краевым центром по физической культуре и спорту, Пермским Государственным педагогическим университетом, Пермским педагогическим колледжем физической культуры и спорта, учреждениями дополнительного образования спортивного профиля, спортивными федерациями, спортивными сооружениями города Перми.

МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Н.А. Пахтусова, кандидат медицинских наук, врач-невролог,
медицинский центр «Аксиома», г. Екатеринбург, Россия

Согласно данным Научного центра здоровья детей РАМН существенные негативные тенденции произошли в состоянии здоровья школьников, что обусловлено рядом причин: высокие учебные нагрузки, хронический стресс, гиподинамия, ухудшение качества питания. Кроме того отмечается, что каждый третий ребенок уже с периода новорожденности имеет различные болезни и отклонения в состоянии здоровья [2].

Существует закономерность, что чем младше ребенок, тем большее значение имеет влияние биологических факторов на его психическое здоровье и развитие. В связи с этим, воздействие неблагоприятных факторов, особенно на ранних этапах онтогенеза, оказывает существенное негативное влияние, прежде всего, на нервную систему ребенка и его психическое развитие.

По данным Научного центра здоровья детей РАМН перегрузки школьников составляют от трехкратного превышения физиологических возможностей по иностранному языку до 20-ти кратного по математике. С обычными общеобразовательными программами не справляется треть школьников [5].

Например, школьники 5-6 классов семь часов проводят в школе, не менее трех часов в день уходит на домашнюю подготовку к занятиям, что в совокупности составляет 10 часов в день. Установлено, что школьники должны спать не менее 9-10 часов [5].

Негативные факторы школьного обучения приводят к изменению реактивности центральной нервной системы, вызывают эмоциональные нарушения у детей (повышенную ранимость) и снижение выносливости, что в свою очередь ведет к снижению успеваемости, самооценки и в итоге может привести к формированию психопатологических черт личности [3].

Заболевания нервной системы у детей до 14 лет стоят на третьем месте по частоте встречаемости (после болезней органов дыхания и инфекционных заболеваний), у детей 15-18 лет – на втором [3, 5].

Негативные факторы, влияющие на здоровье детей во время обучения в школе

1. Интенсификация учебного процесса.
2. Недостаток двигательной активности учащихся.
3. Несоответствие программ и технологий школьного обучения функциональным и возрастным особенностям детей.
4. Стрессовые воздействия авторитарной педагогики.
5. Отсутствие индивидуального подхода в процессе школьного обучения.
6. Неправильное питание.
7. Несоответствие санитарно-гигиенических требований к организации процесса обучения существующим нормам.

В последние годы отмечено широкое распространение проблем, возникающих у детей в связи с обучением в школе. Различные трудности в обучении возникают у 15-40% школьников. Одной из клинических форм школьной дезадаптации является синдром дефицита внимания с гиперактивностью.

Ранее это патологическое состояние носило название минимальной мозговой дисфункции. В 1994 году был предложен другой термин – синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). СДВГ может быть как причиной школьной дезадаптации, так и ее проявлением. На сегодняшний день это серьезная социальная и медицинская проблема. В России число детей с данным заболеванием колеблется от 3% до 34% [1, 3, 5].

Выделены факторы риска развития СДВГ:

1. Пол (соотношение женского и мужского пола 1:2 – 1:9).
2. Социально-экономические (у детей с высоким социально-экономическим статусом СДВГ проявляется в изолированном виде, с низким – в сочетании с трудностями обучения)

3. Табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков матерью во время беременности.
4. Перинатальное поражение ЦНС.
5. СДВГ у родителей.

В этиопатогенезе СДВГ играют роль генетические механизмы, органическое повреждение головного мозга и психосоциальные факторы, часто отмечается сочетание нескольких факторов, влияющих друг на друга. Важнейшее звено в патогенезе СДВГ - это специфическое нарушение в работе нейромедиаторных систем головного мозга, особенно норадреналиновой и дофаминовой (подавление дофаминергической и усиление норадренергической активности), что приводит к снижению тормозной активности лобной коры и хвостатого ядра. Кроме того, большое значение придается специфическим нейроморфологическим изменениям в лобной, теменной коре и базальных ганглиях, которые выявляются с помощью нейрорадиологических методик.

Таким образом, наследственные факторы, перинатальное поражение центральной нервной системы и нейроморфологические изменения приводят к возникновению функциональной незрелости головного мозга, что, в свою очередь, обуславливает нарушение психического развития ребенка. Дисфункция лобной коры, которая является высшим звеном в системе регуляции и контроля нейродинамических процессов, приводит к нарушению формирования процессов перцепции, и, прежде всего, к нарушению процессов избирательного внимания. Клинически это проявляется в ослаблении функций произвольного внимания и контроля, гиперактивности, низком уровне реакций сосредоточения, быстрой истощаемости нервных процессов, трудностях контроля и программирования произвольной деятельности [3, 5].

Воздействие неблагоприятных психологических и социальных факторов может закрепить клинические проявления СДВГ и усилить дезадаптацию детей, так как социально-психологические факторы модифицируют проявление ранних повреждений головного мозга и влияние генетических механизмов.

В клинической картине СДВГ выделяют три основных симптомокомплекса: невнимательность, гиперактивность и импульсивность. Существуют определенные диагностические критерии, которые отражены в американской классификации психических расстройств DSM-IV.

Особенности поведения:

- 1) появляются до 8 лет;
- 2) обнаруживаются, как минимум, в двух сферах деятельности (в школе, дома, в труде, в играх);
- 3) не обусловлены психотическими, тревожными, аффективными, диссоциативными расстройствами или психопатиями;
- 4) вызывают значительный психологический дискомфорт и дезадаптацию.

Невнимательность (минимум 6 признаков должны сохраняться не менее шести месяцев):

- 1) неспособность выполнить задание без ошибок, вызванных невозможностью сосредоточиться на деталях;
- 2) неспособность вслушиваться в обращенную речь;
- 3) неспособность доводить начатую работу до конца;
- 4) неспособность организовать свою деятельность;
- 5) избегание нелюбимой работы, требующей усидчивости;
- 6) потеря предметов, необходимых для выполнения заданий;
- 7) забывчивость в повседневной деятельности;
- 8) отвлекаемость на посторонние стимулы.

Гиперактивность и импульсивность (минимум четыре признака должны сохраняться минимум шесть месяцев)

Гиперактивность:

- 1) суетлив;
- 2) вскакивает с места без разрешения;
- 3) бесцельно бегает;
- 4) не может играть в тихие игры и отдыхать.

Импульсивность:

- 1) выкрикивает ответ, не дослушав вопрос;
- 2) не может дождаться своей очереди.

В ряде исследования было показано, что у многих детей с СДВГ отмечаются аутистические черты характера. Аутистические черты характера, обнаруженные у детей с СДВГ, могут усугубить следующие проблемы:

- двигательную дискоординацию,
- речевые нарушения,
- трудности обучения,
- нарушение поведения,
- коммуникативные нарушения (подавление сверстниками),
- недостаточную регуляцию эмоций [5].

Разработана новая классификация СДВГ с учетом типа, формы и тяжести заболевания.

Диагностика СДВГ осуществляется с помощью диагностических критериев (DSM-IV), опросников для родителей, результатов нейропсихологических и нейрофизиологических исследований.

Медико-социальные последствия СДВГ доказывают необходимость серьезного и комплексного подхода к ранней диагностике и эффективному лечению этого заболевания:

- низкая самооценка,
- снижение или отсутствие мотивации к процессу обучения,
- недостаточное развитие навыков коммуникации,
- проблемы школьного обучения,
- эмоциональные расстройства,
- антисоциальное, агрессивное поведение,
- проблемы внутрисемейных отношений,
- табачная, алкогольная, наркотическая зависимость,
- исключение из школы.

Существуют разные терапевтические подходы к терапии СДВГ. Североамериканский подход предполагает преимущественное использование психостимуляторов, российский – ноотропные препараты в сочетании с седативными средствами.

Наиболее универсальным является биопсихосоциальный подход к терапии СДВГ, включающий биологическую терапию с учетом клинической картины, возраста, индивидуальной чувствительности и психолого-педагогические мероприятия. Психологическая коррекция должна быть направлена на развитие функции произвольной регуляции, планирования и контроля собственной деятельности. Педагогическое сопровождение предусматривает создание для ребенка ситуации успеха и предупреждение чрезмерной, не физиологической нагрузки. Родительское сопровождение заключается в организации правильного режима занятий и отдыха, в постоянном контакте с врачом неврологом, с психологом и педагогом [1].

С учетом клинической картины и последствий СДВГ становится очевидным, что наличие данного заболевания значительно ограничивает возможности адаптации ребенка в социуме. Чаще всего под "людьми с ограниченными возможностями" в научной литературе принято понимать людей, которые имеют те или иные ограничения в повседневной жизнедеятельности, связанные с физическими, психическими или сенсорными дефектами. Согласно ВОЗ ограниченные возможности - любое ограничение или потеря способности (вследствие наличия дефекта) выполнять какую-либо деятельность таким образом или в таких рамках, которые считаются нормальными для человека.

Информированность врачей, педагогов, психологов и родителей о СДВГ, как показывают исследования Института возрастной физиологии РАО, очень низкая [1]. Как правило, первыми особенности поведения и нарушения обучения детей замечают педагоги. Но зачастую педагог не знает к кому обратиться с этой проблемой. Не всегда родители адекватно воспринимают обеспокоенность педагога поведением и результатами учебы ребенка.

Интересным является опыт создания специализированных центров по лечению такой патологии, что существенно повышает эффективность оказания комплексной помощи. Так, в Санкт-Петербурге, организован Центр поведенческой неврологии Института мозга человека, где применяются современные методики диагностики и лечения поведенческих нарушений.

Литература:

1. Алексеев О.Л., Королева А.А. Изучение, обучение и воспитание детей с нарушениями развития. //Журнал «Специальное образование».- 2010.- №3.- С.3-16.
2. Баранов А.А., Щеплягина Л.А. Здоровье детей России как фактор национальной безопасности. ГУ НЦЗД РАМН, 2009 г.
3. Заваденко Н.Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте: Учеб. пособие. – М.:Академия, 2005. – 256 с.
4. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К., Чутко Л.С. Гиперактивные дети: психолого-педагогическая помощь. – СПб.: Речь, 2007. – 186 с.

СОЦИАЛЬНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАССИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

В.А.Пегов, кандидат педагогических наук, доцент, А.В.Пегова,
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
г.Смоленск, Россия

Последние 20 лет мы наблюдаем в нашей стране стремительно нарастающую **обездвиженность** подрастающего поколения. Исторически и географически данная проблема не является сугубо российской, наоборот, это своего рода «цивилизационная волна», которая пришла с Запада. Данная характеристика западной цивилизации и западного образа жизни стала проступать и быть очевидной внимательному взгляду исследователя ещё в конце XIX века. Знаменитый русский философ и педагог В. В. Розанов писал в «Сумерках просвещения»: *«Все чувствуют, и уже давно, в Европе странную безжизненность возрастающих поколений. Они безжизненны не в одном каком-нибудь отношении, они лишены не которых-нибудь даров, будучи богато оделены другими. Именно ядра в них нет, из которого растёт всякий дар, всякий порыв, всё энергичное в действии или твёрдое в сопротивлении. Та “искра Божья”, которая светится в человеческом образе часто сквозь мрак, его одевающий, сквозь его грубость, необузданный произвол, невежество, в этих поколениях, наружно лоснящихся, ничего выдающегося дурного не делающих, как будто погасла, и её ничто не способно пробудить»* [3, С.9]. И в то время было понятно, что это касается тех детей (пока преимущественно из так называемых имущих классов), которые **ходили** в тогдашние школы. По мере того, как в течение XX века образование становилось **массовым** и в какой-то момент стало ещё и обязательным, то все проблемы элитарной школы XIX века переключались в сегодняшнюю реальность.

Но к тому, что происходило в школах, по нарастающей добавлялся эффект технологической цивилизации. Если подобрать точные понятия для характеристики происходящего с людьми в былые времена и сейчас, то для прошлого адекватно понятие **«движение»**, а для нашей современности – **«перемещение»**. Двигаются живые и проодушевлённые тела, а перемещаются с места на место предметы. Когда человеческое тело становится **лишь-предметом**, перемещаемым с места на место, тогда телу нет необходимости в двигательной активности, тогда тело охвачено своего рода **«функциональным параличом»**.

Эта проблема – обездвиженности молодого поколения – не исчерпывается понятием **«гиподинамия»**. Было очевидно, что обездвиженность на телесном уровне порождает общую **духовно-душевную вялость** и **не-активность** детей, подростков и молодых людей. Так в примечательной книге М. В. О’Ши: *«Роль активности в жизни ребёнка»*, изданной в самом конце XIX века, мы читаем: *«Нет нужды возвращаться особенно далеко назад, чтобы достигнуть того времени, когда термины в роде “двигательная деятельность”, “динамическое воспитание”, “утомление” и т. п. казались совершенно необычными в педагогической литературе. Тогда не считали, что учителя должны заниматься вещами, которые обозначаются этими терминами. Их дело было – “дисциплинировать ум”, “образовывать характер”, “развивать мышление”, “пробуждать и питать нравственные чувства”. На активную сторону детской природы обращали мало внимания, – разве только для того, чтобы подавлять её, – так как она не признавалась за существенный или важный элемент “духовного я”»* [1, С.V].

Для нас было важным исследовать уже имеющиеся последствия двигательной пассивности студенческой молодёжи, которую ряд исследователей обозначает, как особое поколение: *Поколение Y (Generation Y)* [6], *Цифровое поколение (Digital Generation)* [2], *Поколение кнопки (Generation Touch)* [8], *Поколение геймеров (Gamer Generation)* [4], *Поколение ЯЯЯ (Generation MeMeMe)* [9]. Для данного поколения характерно одновременно и снижение двигательной активности, и подверженность (уязвимость) так называемым «технологическим зависимостям» [5]. Есть ли взаимосвязь между этими двумя характеристиками – изучение данного вопроса и являлось целью нашего исследования.

В проведённом исследовании в качестве испытуемых были студенты вуза физической культуры (160 человек, из них 97 девушек и 63 молодых человека; возраст 18-27 лет), т. к. они, с одной стороны, в силу принадлежности к вузу физической культуры должны иметь разнообразный

двигательный опыт. С другой стороны, они в полной мере принадлежат к так называемому «поколению Y» [6]. В ходе исследования для опроса использовалось 6 анкет. Анкета №1 включает следующие блоки вопросов: *отношение к наркоманам, ситуации предложения и приёма наркотиков, суждения студентов о причинах наркомании и проч.* Анкеты (№2-4) – русифицированные варианты анкет *D. Mitchell, D. Gerwin* [7], отражающие представления испытуемых о сформированных у них способностях и личностных качествах. Анкета №5 включает вопросы, связанные с «технологическими» зависимостями. Анкета №6 определяла специфику двигательной активности и двигательного опыта испытуемых. Всего получен и проанализирован 391 показатель.

Для выявления возможных причинно-следственных взаимосвязей применялась пошаговая множественная линейная регрессия с последовательным уменьшением независимых переменных. Было получено несколько уравнений регрессионного анализа.

В первом и втором уравнениях в качестве зависимой переменной выступал ответ «*Всё или большая часть свободного времени были потрачены на вещи, которые практически не требуют физических усилий*» на вопрос «*Что из перечисленного точнее всего описывает происходившее с Вами за последние 7 дней?*», независимыми переменными – показатели анкеты №5.

(1) $IV.1.1. = 0,162 + 0,149 \times III.3.3. + 0,203 \times III.8.2. + 0,158 \times III.13.3. - 0,365 \times III.7.1. - 0,222 \times III.7.2. - 0,355 \times III.7.6. - 0,156 \times III.10.3. - 0,182 \times III.12.6.$, где:

IV.1.1. – показатель занятий в свободное время вещами, не требующими практически физических усилий;

III.3.3. – показатель использования компьютера для общения;

III.8.2. – показатель игры в компьютерные игры менее одного часа;

III.13.3. – показатель участия в двух-трёх социальных сетях;

III.7.1. – показатель игры в «головоломки»;

III.7.2. – показатель игры в «стратегии»;

III.7.6. – показатель игры в «шутеры»;

III.10.3. – показатель слушания музыки (радио) 3-6 часов в день;

III.12.6. – показатель занятия в свободное время спортом.

(2) $IV.1.1. = 0,164 + 0,460 \times III.7.8.$, где:

IV.1.1. – показатель занятий в свободное время вещами, не требующими практически физических усилий;

III.7.8. – показатель игры в социальных сетях.

Для испытуемых, которые в свободное время занимаются делами, не требующими физических усилий, характерно отсутствие спортивной практики, но эта же группа студентов и в меньшей степени увлечена такими компьютерными играми, как «стратегии», «головоломки», «шутеры». Они также не относятся к тем, кто помногу слушает музыку в течение дня (3-6 часов). Зато им присуще стремление и практика **активного общения** в 2-3-х социальных сетях, и если они играют в компьютерные игры, то в так называемые «онлайн игры», которые предполагают активное сетевое **взаимодействие** между геймерами. Иначе говоря, с одной стороны, исследуемые молодые люди не «зависают» в тех видах деятельности, которые провоцируют формирование аддиктивного поведения, и которые связаны с замыканием в одиночество (прослушивание музыки в наушниках, компьютерные игры типа «стратегий» и «головоломки»). Но, с другой стороны, они и не выходят на опыт реального, живого общения между людьми, например, в каких-либо видах двигательной активности, предпочитая им виртуальное общение или онлайн игры.

В третьем уравнении независимыми переменными были показатели анкеты №3.

(3) $IV.1.1. = 0,007 + 0,144 \times II.2.1. + 0,139 \times II.2.2. + 0,130 \times II.2.32. + 0,097 \times II.2.33. - 0,152 \times II.2.16. - 0,096 \times II.2.22. - 0,112 \times II.2.29. - 0,086 \times II.2.36.$, где:

IV.1.1. – показатель занятий в свободное время вещами, не требующими практически физических усилий;

II.2.1. – показатель влияния полученного школьного образования на способность выражать свои взгляды и отношение к другим;

II.2.2. – показатель влияния полученного школьного образования на способность работать над самим собой;

II.2.32. – показатель влияния полученного школьного образования на способность реагировать открытым и гибким способом на изменяющиеся обстоятельства;

II.2.33. – показатель влияния полученного школьного образования на политическую ориентацию;

П.2.16. – показатель влияния полученного школьного образования на способность формулировать собственное суждение относительно чего-либо;

П.2.22. – показатель влияния полученного школьного образования на спортивные способности и достижения;

П.2.29. – показатель влияния полученного школьного образования на чувство ответственности за других людей;

П.2.36. – показатель влияния полученного школьного образования на способность видеть события нашего времени в более широком контексте.

Малая двигательная активность присуща тем молодым людям, которые положительно оценили влияние школьного образования на их *политическую ориентацию, на способность выражать свои взгляды и отношение к другим, реагировать гибко на изменяющиеся обстоятельства, работать над самим собой*. Это может быть понято так, что позитивную оценку школа получила относительно тех способностей, которые являются востребованными в онлайн общении и онлайн играх: быстрое реагирование на меняющуюся информацию (в том числе, связанную с политическими событиями), поуровневое и всё усложняющееся прохождение игр, высказывание своего мнения в интерактивном общении (что, чаще всего, характеризуется *поверхностностью*). Статистически значимо в меньшей степени данная группа испытуемых оценила влияние школы на *спортивные способности, на способность формулировать собственное суждение при широте кругозора и чувстве ответственности за других людей*, т. е. те качества, которые требуют или телесно-двигательной, или внутренней мыслительно-волевой активности, предполагающей некую глубину включённости и переживаний.

В четвёртом уравнении независимыми переменными выступали показатели анкеты №4.

(4) $IV.1.1. = 0,164 + 0,109 \times П.4.18. - 0,127 \times П.4.22.$, где:

IV.1.1. – показатель занятий в свободное время вещами, не требующими практически физических усилий;

П.4.18. – показатель важности для нынешней жизни способности решать конфликты с другими;

П.4.22. – показатель важности для нынешней жизни спортивных способностей и достижений.

Здесь всё достаточно очевидно. Если основная доля свободного времени у малоактивных студентов идёт на общение в социальных сетях и на онлайн игры, то вполне закономерно, что для них ценной является способность решать конфликты с другими и, практически, совсем не интересуют спортивные способности и достижения.

Данные анкеты также позволили выделить различные группы испытуемых, и далее с помощью однофакторного дисперсионного комплекса ANOVA определялась их специфика по интересующим нас показателям. Одна группа испытуемых определилась по ответам на вопрос «*Что из перечисленного точнее всего описывает происходившее с Вами за последние 7 дней?*». Факторной переменной выступала группа «**не имеющие двигательной активности (18,75% испытуемых) – имеющие двигательную активность (71,25%)**», а в качестве зависимой переменной использовались данные всех анкет.

Полученная картина в целом совпадает с тем, что было описано на основе результатов регрессионного анализа. Малоактивные студенты статистически значимо больше *играют в социальных сетях* ($F=11,19$, $p<0,001$), низко оценивают свою *физическую активность* ($F=6,13$, $p<0,01$), в общем, и *двигательную активность в данный момент жизни* ($F=11,26$, $p<0,001$). Вполне закономерно, что просиживание за компьютером не делает их *выносливыми* ($F=5,86$, $p<0,01$) и *сильными* ($F=11,27$, $p<0,001$) по сравнению с группой активных студентов. Они также считают, что своим двигательным развитием они обязаны *школе* ($F=12,88$, $p<0,001$).

При этом интересно, что в группе малоактивных студентов существенная часть их *пошла в возрасте 10 месяцев* (то есть достаточно рано) ($F=9,67$, $p<0,01$). Как мы видим, отдалённые жизненные последствия ускоренного овладения навыками ходьбы (что часто сопровождается проскакиванием стадии ползания) не столь однозначно благоприятны, как это пытаются показать представители теорий и методик «раннего развития ребёнка».

Таким образом, проведённое исследование выявило группу испытуемых – студентов в возрасте 18-27 лет, для которых характерно, с одной стороны, «зависание» в социальных сетях и онлайн играх. С другой стороны, сведение собственной двигательной активности практически к нулю. Статистически доказана сопряжённость этих двух характеристик их жизненного опыта: активности в виртуальной реальности и пассивности в двигательной сфере. Первичность и причинность той и другой характеристики ещё требует своего исследования.

Литература:

1. О'Ши, М. В. Роль активности в жизни ребёнка / М. В. О'Ши. – М.: Московское книгоиздательство, 1910. – 292 с.
2. Пэлфри, Д. Дети цифровой эры / Д. Пэлфри, У. Гассер. – М.: Эксмо, 2011. – 368 с.
3. Розанов, В. В. Сумерки просвещения / В. В. Розанов. – М.: Педагогика, 1990. – 624 с.
4. Уэйд, М. Доигрались. Как поколение геймеров навсегда меняет бизнес-среду / М. Уэйд, Д. Бек. – М.: Претекст, 2008. – 252 с.
5. Griffiths, M. D. Gambling addiction and its treatment within the NHS: A guide for healthcare professionals / M. D. Griffiths. – London: British Medical Association, 2007. – 45 pp.
6. Howe, N. Millennials Rising: The Next Great Generation / N. Howe, W. Strauss. – Random House LLC, 2009. – 432 pp.
7. Mitchell, D. Survey of Waldorf Graduates: Phase II / D. Mitchell, D. Gerwin. – Research Institute for Waldorf Education, 2007. – 171 pp.
8. Rosin H. The Touch-Screen Generation / H. Rosin. – The Atlantic. – 2013. – March, 20.
9. Stein J. Millennials: The Me Me Me Generation / J. Stein // Time. – May 20, 2013.

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ

Г.М.Перова, кандидат педагогических наук, доцент,
Московский государственный областной социально гуманитарный институт,
г. Коломна, Россия

Актуальность. Происшедшие за последние десятилетия изменения в социальной и экономической жизни нашей страны повлияли на переоценку ценностных ориентации во всех сферах жизнедеятельности населения. Все эти изменения коснулись также и сферы физкультурного образования.

Эффективность физического воспитания в высшей школе во многом определяется гуманитарной направленностью физкультурно-спортивной среды, что предполагает учёт потребностей и интересов участников образовательного процесса при его формировании. Физическое воспитание будет качественным, если оно будет удовлетворять и отражать потребности общества, государства и самого субъекта образования. Только тогда возможно добиться действительного улучшения количественных и качественных показателей в сфере физкультурного образования. При этом необходим также учёт социально-педагогических факторов, которые помогут в развитии и функционировании физкультурно-спортивной среды в конкретном регионе.

Пути совершенствования учебного процесса по предмету «физическая культура» в системе физического воспитания студентов высшей школы в настоящее время должны быть основаны на широком использовании научных достижений в области педагогических, социальных и естественных наук. Однако на протяжении последних лет является достаточно сложным и обуславливается многими факторами. К факторам, которые непосредственно влияют на ухудшение учебно - воспитательного процесса по дисциплине «физическое воспитание» в вузе можно отнести: низкую моторную плотность занятий, недостаточность применяемых средств и методов физического воспитания, неудовлетворительное оснащение материально-технической базы [3,4].

Как показывает практика, у значительной части студенческой молодежи отмечается низкий уровень физической и функциональной подготовленности, недостаточная мотивация к занятиям физической культурой. Многие исследования говорят о том, что около 75% дневного времени большинство студентов находится в статическом положении в основном сидя. Общая двигательная активность юношей и девушек с поступлением в высшую школу падает почти на 30%, снижаясь от года в год [1,2]. Занятия физической культурой являются одной и часто единственной формой занятий физическими упражнениями для большинства студентов. В настоящее время, уроки физической культуры обеспечивают всего лишь 30% - 40% необходимой двигательной активности подрастающего поколения.

Общеизвестно, что малоподвижный образ жизни ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций. В связи с этим возникает необходимость совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию, который обусловлен многообразием существующих на практике форм.

В настоящее время применяемые в практике работы вузов формы организации учебного процесса по предмету «физическая культура» недостаточно обеспечивают физическую и функциональную подготовленность студенческой молодежи. Так, например, направленность учебного процесса на обеспечении общей физической подготовки не позволяет студентам достичь необходимого уровня технической подготовленности, не формирует у них должного отношения к занятиям физической культуры. И наоборот многообразие форм, где основой является один из видов спорта, не обеспечивает должный уровень физической и функциональной подготовленности.

Цель нашего исследования состояла в выявлении оптимальных форм организации учебного процесса по предмету «физическая культура» в высшей школе. При этом предполагалось, что сочетание материала одного из видов спорта с дополнительным комплексом физических упражнений силовой направленности, обеспечит студентам всестороннюю физическую, техническую подготовленность и повысит уровень их мотивации к занятиям физической культурой. Для реализации поставленной цели нами были организованы занятия по физической культуре студентов МГОСГИ первых курсов факультета иностранных языков, в количестве 68 человек в двух группах. В первой группе, контрольной (33 студента) учебный процесс был построен преимущественно на материале видов спорта, которые предусмотрены программой (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, лыжный спорт). 90% учебного времени было отведено работе над указанными видами спорта, 10% времени уделялось теоретическому разделу и подготовке к сдаче контрольных нормативов, предусмотренных программой. Во второй, экспериментальной группе (35 человека) – 60% учебного времени было отведено программным видам спорта, 35% времени уделялось комплексу физических упражнений (ОФП), 5% - теоретическому разделу программы. Эффективность указанных форм организации учебного процесса оценивалось в начале и в конце учебного года комплексом тестовых показателей, которые позволили определить физическую и техническую подготовленность студентов-первокурсников.

Для оценки двигательной подготовленности применялся комплекс испытаний, в который вошли следующие упражнения, определяющие степень развития основных физических качеств: бег на 100м и 2000м; челночный бег; прыжок в длину с места; сгибание-разгибание рук в упоре лежа; поднимание и опускание туловища из положения лежа; наклон вниз из положения стоя на скамейке. Техническая подготовленность студентов определялась техникой выполнения приемов в игровых видах спорта и передвижений на лыжах. Тестирование проводилось во время занятий на стадионе и в спортивном зале при соблюдении стандартных условий.

Результаты и их обсуждение. Педагогические наблюдения позволили установить, что за учебный год у студентов экспериментальной группы в результате целенаправленного воздействия повысился уровень скоростно-силовых качеств, силы, гибкости и ловкости. Учет преемственности переноса физических качеств и разносторонняя направленность физических упражнений в учебном году явились предпосылкой существенных сдвигов в результатах. Достоверно на 0,3 секунды ($P < 0,05$; $t = 2,12$) улучшился средний результат в беге на 100 метров. Стали лучше результаты в челночном беге ($P < 0,01$; $t = 2,83$), прыжках в длину с места ($P < 0,05$; $t = 2,02$); в сгибании и разгибании рук в упоре ($P < 0,05$; $t = 2,02$); поднимании и опускании туловища из положения лежа ($P < 0,05$; $t = 2,07$), наклоне вперед из положения стоя ($P < 0,01$; $t = 3,12$). В беге на 2000м ($P > 0,05$; $t = 1,8$) результат достоверно не изменился. В контрольной группе показатели достоверно не изменились, кроме показателей в челночном беге ($P < 0,05$; $t = 2,01$).

Результаты проведенных исследований подтвердили правильность выдвинутой нами гипотезы. Так, студенты контрольной группы, в конце первого семестра обучения в вузе показали следующие результаты: 48,3% сдали контрольные нормативы в тестовых показателях физической подготовки; 42,1% из них выполнили требования технической подготовки. У студентов экспериментальной группы отмечены положительные результаты по всем основным видам физической подготовленности. Так, за год обучения была обеспечена всесторонняя физическая подготовка, что отразилось в показателях, предусмотренной программой: 74,4% студентов выполнили тесты, направленные на определение физической подготовленности, 46,8% из них выполнили техническую составляющую физкультурной подготовки.

Сравнительный анализ эффективности предложенной нами формы организации учебного процесса выявил преимущество экспериментального варианта. Сравнение результатов контрольных испытаний студентов первокурсников за год обучения говорит о том, что занятия физической культурой, проведенные со студентами экспериментальной группы способствуют положительному развитию основных физических качеств, технической подготовленности, а также положительно влияет на мотивы, которые побуждают студентов к занятиям физическими упражнениями.

Выводы. Таким образом, в результате проведенного эксперимента удалось установить, что предложенная форма организации учебного процесса, органически сочетает материалы из вида спорта с дополнительным комплексом физических упражнений, направленных на развитие основных физических качеств дает возможность обеспечить выполнение основных требований программы, достичь всесторонней физической, технической и функциональной подготовленности студенческой молодежи высшей школы.

Литература:

1. Дзюбалов, А. В. Двигательные и организационно-методические умения как факторы приобщения студентов к самостоятельной физкультурной деятельности; автореф. дис. канд. пед. М., 1991. - 21с.
2. Кобяков, Ю. П. Концепция норм двигательной активности» человека Текст. / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физ. культуры. -2003.- №11.- С. 20-24.
3. Мартиросова, Т.А Рекреативно-оздоровительная технология в системе физического воспитания студентов: Автореф. дис. канд. пед. наук.-Красноярск, 2006.-22 с.
4. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни: Учеб. пособие / Под общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко. - СПб.: СПбГТУ; БПА, 2001. - 348 с.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ В КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕМ ОБУЧЕНИИ: ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

О.Н.Пилепенко, учитель физической культуры

Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида, г. Лысьва, Пермский край, Россия

Для детей с интеллектуальными нарушениями характерны как общие, так и специфические трудности в обучении: отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением кругозора; апатия сменяющаяся агрессивностью, проблемы концентрации памяти, внимания.

Обследование двигательной сферы детей с интеллектуальными нарушениями показывает ряд причин в отставании их физического развития. К ним относятся:

- гиподинамии;
- мышечная напряжённость или наоборот, снижение мышечного тонуса;
- нарушение общей моторики;
- нарушение ручной моторики;
- общая скованность и замедленность выполнения движений;
- дискоординация движений;
- несформированность функций равновесия;
- недостаточное развитие чувства ритма;
- нарушение ориентировки в пространстве;
- нарушение осанки и плоскостопие;
- отставание в показателях основных физических качеств.

Для решения этих задач активно используется адаптивная физкультура. Понятно, что адаптивная физическая культура направлена на коррекцию дефектов физического развития, укрепление психического и физического здоровья учащихся, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков, формирует потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; способствует адаптации к жизни в новом качестве. Но одной из проблем в обучении детей с интеллектуальными нарушениями является низкая мотивация к обучению. Глубокое недоразвитие познавательных процессов - наиболее ярко выраженная особенность умственно отсталых детей. Поэтому в АФК наряду с наиболее важными традиционными видами спорта для лиц с умственной отсталостью необходимо использовать новые, креативные виды адаптивной двигательной активности, повышая тем самым мотивацию детей к обучению.

Традиционными видами АФК можно назвать лыжный спорт, коньки, волейбол, лёгкую атлетику. В последнее время всё шире внедряются в практику АФК новые нетрадиционные виды.

Особый интерес у учащихся вызывают уроки с использованием музыки. Музыка в сочетании с движениями содействует совершенствованию координации, благоприятно влияет на улучшение осанки, повышает жизненный тонус, создаёт у детей бодрое, радостное настроение и позитивно сказывается на состоянии организма в целом.

Притча. Пришел как-то Человек к Мудрецу и сказал ему: «О, Мудрец, научи меня отличать истину от лжи, красоту от безобразия. Научи меня, как быть здоровым и радоваться жизни!» Подумал Мудрец и научил Человека танцевать.

Одной из нетрадиционных форм на уроках физкультуры детей с интеллектуальными нарушениями является танцевальная терапия.

Танцевальная терапия заключается в том, чтобы ребёнок мог выразить свои эмоции через танец, вытанцевать свое настроение, ощущения.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Ритмические движения укрепляют разные группы мышц и улучшают работу суставов, воздействуют на такие способности, как быстрота, точность и синхронизация движений.

Занятия танцами эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

При использовании музыкального сопровождения урока или занятия необходимо правильно подобрать и спланировать музыкальную стимуляцию вводной, основной и заключительной частей урока.

В целях облегчения и ускорения процесса вработывания учащихся используется **музыка вработывания**.

Задачи музыки вработывания - поднять настроение учащихся, настроить их психику и двигательный аппарат на ритм учебного процесса, внести в выполняемую работу элементы привлекательности и комфорта.

Музыку вработывания целесообразно включать в начале разминки. Музыкальное звучание в этом случае может продолжаться до конца разминки (обычно 6-8 мин.)

Она может состоять в основном из спортивных или эстрадно-танцевальных мелодий с близкими и понятными ученикам темами, с четким и ясным ритмическим рисунком. Такая музыка побуждает учащихся подсознательно «укладывать» элементы выполняемых ими упражнений в строгие рамки времени, ограниченные музыкальным мотивом или музыкальной фразой.

Главные задачи музыки, используемой в основной части урока, - замедлить процесс пресыщения выполняемой работой, сделать данную работу эмоционально приятной и незаметно активизировать уставших учащихся. Применяемая для этого музыка должна выполнять роль ритмического, приятного для слуха звуколидера, к которому занимающиеся подсознательно приспосабливают ритмику своих движений. Условно такую музыку можно назвать **лидирующей**.

В заключительной части урока, используется **успокаивающая музыка**.

Главные задачи успокаивающей музыки - помочь снизить чрезмерное эмоциональное возбуждение, возникающее при насыщенной двигательной деятельности, снять утомление.

Разнообразные элементы танцтерапии включаются в ход всего урока.

В своей работе я использую следующие танцевально-оздоровительные направления.

Танцевальные упражнения.

Они могут быть творческие, когда детям предлагается какой-либо сюжет, а они должны под музыку изобразить происходящее. Темы могут быть различные, например, «К бабушке в деревню»: дети под музыку изображают, как они едут на автомобиле, и помогают бабушке накосить травы, наколоть дров, вскопать грядку, полить огород, купаются в речке, ловят рыбу, играют в бадминтон и т. д.

Танцевальные упражнения могут быть игровые, когда дети изображают действия, о которых поётся в песнях, например «Учитель танцев», «Я рисую солнце», «Скакалка», «Весёлая зарядка» и другие.

Ещё один вид танцевальных упражнений - перекрёстные шаги. Под ритмичную музыку выполняется обыкновенная ходьба на месте в быстром темпе. На каждый раз, когда левое колено поднимается, надо дотронуться до него правой рукой. И наоборот. Во время ходьбы одновременно выполняются различные движения руками: круговые движения вперёд, назад, рывки, отведение рук вверх или в сторону, правую руку вперёд, левую вверх; хлопки, отведение рук с поворотами туловища и т. д.

Упражнение можно делать стоя, сидя (для укрепления пресса и снятия напряжения со спины) и лежа. Такие упражнения не только активизирует работу головного мозга, но и снимает вредные последствия стрессовых воздействий.

В качестве танцтерапии можно использовать элементы гимнастики для мозга. Упражнения, направляющие энергию на использование потенциала мозга без напряжения. Автор комплекса упражнений: Людмила Ивановна Вансовская, кандидат психологических наук, доцент факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета. Стимулирующее воздействие этих упражнений направлено на увеличение объема памяти, повышение устойчивости внимания, ускорение решения интеллектуальных задач.

Это наклоны головы вперед-назад «Черепашка», наклоны головы вправо-влево «Маятник», поворот головы вправо-влево «Сова». Рисование обеими руками в воздухе лежащих восьмерок «Дирижёр». Упражнение «Буратино»: нужно представить, что на кончике вашего носа прикреплен карандаш или шариковая ручка. «Нарисовать» этим воображаемым инструментом несколько восьмерок в воздухе. Более сложное задание - «написать» в воздухе несложные слова или имена.

Танцтерапия может включать в себя элементы степ – аэробики.

Начинается обучение с освоения самых простых видов подъемов и спусков с платформы, постепенно доводя их до автоматизма. Все движения делаются ритмично, во время выполнения важно следить за дыханием детей. Сначала разучиваются некоторые шаги и движения на полу. Начинается обучение с пружинистых шагов, затем они усложняются.

Освоенные основные упражнения можно видоизменять до бесконечности, варьируя степень сложности и нагрузку.

Все упражнения нужно выполнять с наибольшей амплитудой для усиления их эффективности.

Танцтерапия может включать элементы фитнес – аэробики, которые включаются в основную часть урока.

Может включать упражнения телесной терапии, которые используются для снятия телесных зажимов и блоков у детей, например горизонтальную и вертикальную встряски.

В заключительной части урока используются комплексы релаксации, которые сопровождается специально подобранная музыка: произведения Баха, Генделя, Вивальди, «космическая музыка», медитативная, звуки природы.

В комплексах релаксации применяются элементы детской йоги, самомассажа, телесной терапии; они включают в себя игровые моменты и с удовольствием выполняются детьми: «Растирание ладоней», «Точка ума», «Точка веселья», «Согревание ушек», «прохлопывание» всего тела. Всем известные позы «Кошки ласковой или сердитой, аиста, льва, змеи» и другие развивают творческие способности, снимают зажимы, которые у детей с интеллектуальными нарушениями проявляются как механизмы психологической защиты.

Таким образом, игровая творческая детская танцтерапия позволяет детям разглядеть и принять свои чувства, дать им выход. Ритмичные движения снимают мышечное напряжение, помогают избавиться от чувства неуверенности, повысить самооценку, повысить стрессоустойчивость.

Литература:

1. Использование музыкального сопровождения на уроке физкультуры в школе (методический сборник). – Липецк: 2008.
2. Ю. Г. Коджаспиров «Методика музыкальной стимуляции уроков». - Физическая культура в школе, 2004.
3. Черемнова, Е.Ю. Танцтерапия: танцевально-оздоровительные методики для детей. «Феникс»2008 –ил. – (Мир вашего ребенка).

РОЛЬ И ВОЗМОЖНОСТИ УНИВЕРСИТЕТСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РАЗВИТИИ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ

Н.П. Плеханова, кандидат психологических наук, доцент

В.Д. Повзун, доктор педагогических наук, профессор,

А.А. Повзун, кандидат биологических наук, доцент,

Сургутский государственный университет ХМАО-ЮГРЫ, г.Сургут, Россия

Сегодня, сфера спорта, включая спортивно-педагогический процесс в качестве его сущностного звена, освещается с позиций творчества лишь в единичных работах, а спортивным педагогам, до сего времени, предлагаются «лишь самые общие ориентиры в их восхождении к творчеству» [1]. Творчество спортсменов, а также творческая специфика видов спорта отражаются в публикациях, главным образом, по так называемым технико-эстетическим видам спорта, в своих высших проявлениях близким к искусству. В результате распространяется представление, различающее

«творческие» и «нетворческие» виды спорта, и, вместе с тем, выдвигается нерешенная проблема сущности творчества в спорте и его специфики в различных видах спортивной деятельности.

С другой стороны, современный подход к спорту выражается в признании, прежде всего, его «эвристически-достиженческой ценности» и понимании спорта как особого типа творческой поисковой деятельности [2]. Творчество как духовно-практическая деятельность выливается в конечном итоге в высокие спортивные результаты и достижения, а также стимулирует дальнейшее развитие физических и духовных качеств участников физкультурно-спортивной деятельности.

Соглашаясь с таким подходом, мы полагаем, что для постижения источников творчества и его психологических механизмов необходимо рассматривать его, как некий целостный процесс, что невозможно сделать, не опираясь на понимание личности человека как единого и системного образования, так как творчество - это феномен целостной личности. Базовым же напряжением человека, в этом случае, источником его жизни и развития, является стремление к собственной значимости, которое проявляется в особенностях регуляции человеком своей жизнедеятельности и конкретной творческой деятельности [3]. Рассматривая возможности образовательной среды университета в развитии именно такого варианта творческого потенциала (ТП) студентов спортивного факультета, мы уже отмечали [4], что для успеха этой работы следует учитывать его исходное состояние, и обращали внимание на то, что состояние это достаточно специфичное и характеризуется скорее высоким уровнем притязаний на творческие возможности, нежели их наличием [4]. А временная картина показывает, что суммарный профиль творческого потенциала студентов на протяжении пяти лет обучения принципиально не изменяется, а в развитии творческого потенциала и становлении творческих качеств молодых людей, университет, как учебное заведение и университетское образование как таковое, играют, как минимум, не главную роль. И если университет считает необходимым оказывать влияние на развитие творческого потенциала своих спортсменов, то его первостепенная задача, поиск адекватных путей для оказания такого влияния.

Направление поиска в рамках университета, должно опираться, прежде всего, на интеллектуальную составляющую ТП, поскольку для творческого человека характерно более сильное, чем для большинства людей, стремление к значимости собственной личности, и оно соответствующим образом выражается в повышенной творческой, в том числе, познавательной и интеллектуальной активности. На это обращает внимание Д. Б. Богоявленская [5], которая под интеллектуальной активностью понимает именно интеллектуальную инициативу. Интеллектуальная активность – это интегральное свойство некоторой гипотетической системы, основными компонентами которой являются общие умственные способности и мотивационные факторы интеллектуальной деятельности.

Поскольку для спортсменов, ориентированных, прежде всего на достижение спортивного результата, существуют в том числе и иные места реализации творческих способностей, как "стремления к собственной значимости", мы попытались определить интеллектуальную составляющую, сравнив состояние творческого потенциала студентов спортивного и не спортивного факультетов, где процесс обучения, в принципе основан на достижении интеллектуального результата, а значит должен быть ориентирован именно на интеллектуальную составляющую.

В качестве подхода к оценке творческого потенциала, мы воспользовались одним из наиболее доступных и адекватных методов для анализа становления личности – методом самооценки, а в качестве критерия представления студентов об уровне их творческих возможностей использовали тест оценки творческого потенциала личности Шарова [6]. Исследование проводилось на факультете физической культуры и лечебном факультете Сургутского государственного университета, в течение 2011-12 учебного года на всех курсах обучения. В исследовании приняли участие 257 человек студентов спортсменов и 559 студентов медиков, 18-23 лет, обоего пола.

Полученный нами результат самооценки творческих возможностей представлен в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Распределение уровней самооценки творческого потенциала личности в группах студентов факультета физической культуры 1 – 5 курсов (в %)

Уровень самооценки	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
неадекватно низкий	–	–	–	–	–
низкий	–	–	–	–	–
ниже среднего	–	–	–	–	–
средний	15	26	15	6	6
выше среднего	31	37	30	32	44

высокий	33	33	25	56	38
очень высокий	21	4	30	6	12
неадекватно высокий	–	–	–	–	–

Таблица 2

Распределение уровней самооценки творческого потенциала личности в группах студентов лечебного факультета 1 – 5 курсов (в %)

Уровень самооценки	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс	6 курс
неадекватно низкий	–	–	–	–	–	–
низкий	–	–	–	–	–	–
ниже среднего	–	5	6	5	2	2
средний	26	28	41	26	24	23
выше среднего	24	27	23	31	23	26
высокий	12	18	12	24	30	28
очень высокий	8	20	18	12	19	21
неадекватно высокий	30	2	-	2	2	-

Несмотря на то, что таблицы, как правило не очень наглядны, можно заметить исходные различия самооценки студентов приходящих на первый курс и постепенное стирание этих различий, вплоть до выпускных курсов. Мало того, эти различия носят скорее количественный, нежели качественный характер, и сходство между факультетами становится ещё более очевидным при сравнении графических профилей творческого потенциала, представленных на рисунке 1. Особо отметим, что несущественны, как различия между факультетами, так и различия между курсами, т.е. на протяжении всех лет обучения принципиального изменения картины творческого потенциала студентов и спортивного и не спортивного факультетов, практически не происходит.

Такая схожая картина горит, прежде всего, о том, что качественных различий в условиях обеспечивающих развитие ТП, на факультетах нет и его интеллектуальная составляющая на ФФК, как минимум, мало чем отличается от ЛФ, с той лишь разницей что медикам, изначально приходится сталкиваться с большим количеством студентов имеющих запредельно высокий уровень собственной самооценки.

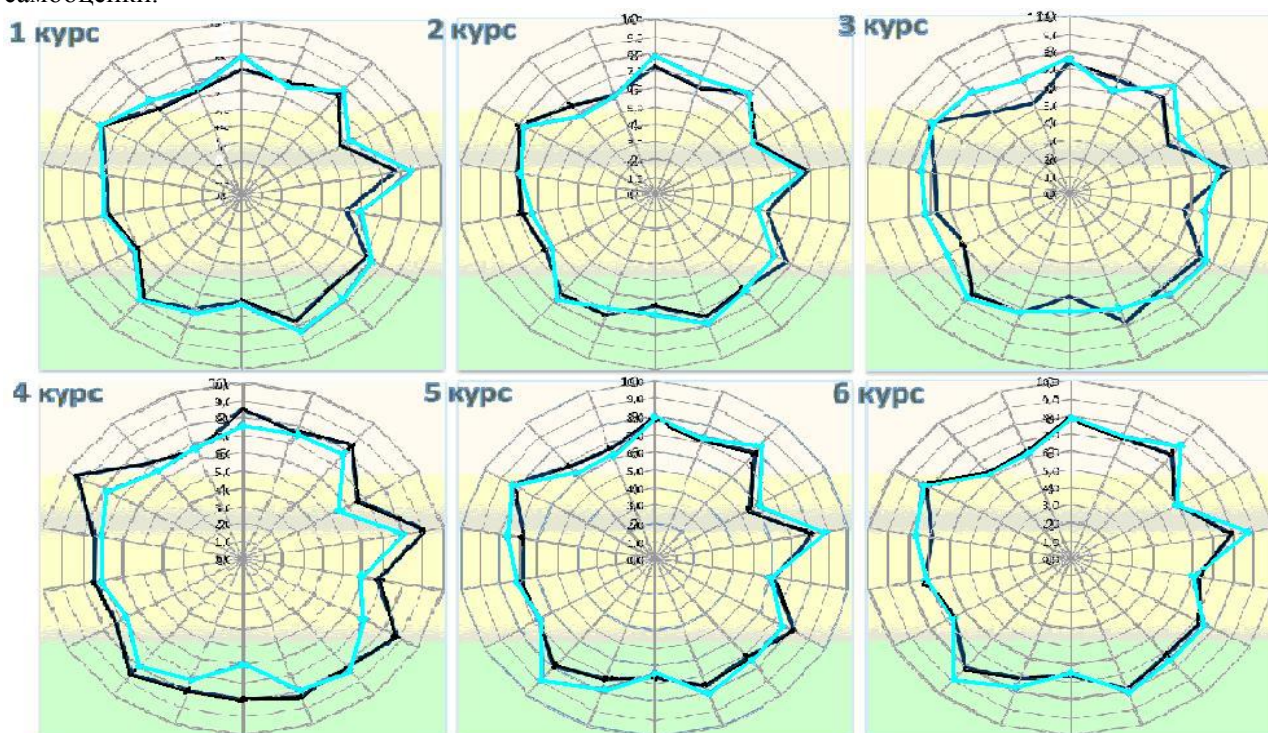


Рис.1. Сравнение профилей творческого потенциала студентов факультета физической культуры и лечебного факультета СурГУ. Светлым, показан профиль студентов факультета физической культуры, тёмным – лечебного факультета

Хорошо это или плохо, мы судить не берёмся, однако хотели бы обратить ещё раз внимание не только на неизменность во времени, но и на одинаковую сглаженную графическую картину профиля, что заставляет предположить, что наблюдаемый высокий уровень самооценки отражает не столько высокий творческий потенциал, сколько какие-то иные процессы, возникающие в тех случаях, когда у человека есть притязания на собственную значимость, но нет ни психологической, ни какой либо иной основы для их реализации [4].

Понятно, что в этом случае, организация работы университета по формированию творческого потенциала должна носить совершенно иной характер. И выбор его должен прежде всего учитывать то, что самооценка может быть оптимальной и неоптимальной. К оптимальной относятся самооценки «высокий уровень» и «выше среднего уровня», а также «средний уровень». Полученный нами результат (таблица 1), показывает, что таких людей абсолютное большинство, и нигде их количество не уменьшается ниже семидесяти процентов. И должно радовать, поскольку такое положение дел, позволяет говорить не столько о развитии, сколько об использовании творческого потенциала студентов. Однако любой, кто пытался организовать деятельность студентов, выходящую за рамки стандартных требований или не подкреплённую гарантированным успехом, наткнулся не столько на желание в ней участвовать, сколько на желание её избежать, что вряд ли возможно при высоком творческом потенциале. И отражением именно этого состояния, на наш взгляд, является уже упоминавшаяся нами «сглаженная» структура профиля, что позволяет, говорить не столько о неадекватно высоком, сколько о необоснованно высоком уровне самооценки, то есть в наличии имеется только высокий уровень притязаний.

Лица с такой завышенной самооценкой характеризуются стремлением любой ценой избежать неудачи, поэтому отказываются от целей, которые хотя бы в малой степени грозят обернуться провалом. Их защитные механизмы активизированы, с предпочтением стратегии типа «гарантированного успеха», поэтому учебная и профессиональная деятельность, как правило, ниже возможностей, поскольку отсутствует активность в достижении более трудных целей. Нежелание признать факт, что возможности ниже запросов, заставляет этих людей избегать любых ситуаций, где данное несоответствие может обнаружиться. Таким образом уверенность в себе формируется не на наличии успеха, а на отсутствии провала, и постепенно такая уверенность становится необоснованно высока. Первые неудачи игнорируются, объясняются случайностью, внешними причинами, повторные неудачи сопровождаются сильными эмоциональными реакциями, иногда аффективного характера, что может привести к снижению силы мотива деятельности и даже отказу от нее. Возникает тяжелое эмоциональное состояние – аффект неадекватности, главной причиной которого является стойкость сложившегося стереотипа завышенной оценки своей личности. Аффект неадекватности возникает как попытка лиц с завышенной самооценкой оградить себя от реальных обстоятельств и сохранить привычную самооценку. Переживание обиды и несправедливости позволяет человеку чувствовать себя хорошо, оставаться на должной высоте в собственных глазах, считать себя пострадавшим, что само по себе возвышает его в собственных глазах и исключает недовольство собой. Как следствие, потребность в завышенной самооценке удовлетворяется и отпадает необходимость изменить ее, т.е. вплотную заняться самоуправлением. Неизбежно возникают конфликты с обществом, которое имеет иные представления о данной личности, ее способностях, возможностях и ценности для общества. Аффект неадекватности – это психологическая защита, она является временной мерой, поскольку не решает главной задачи, а именно – коренного изменения неоптимальной самооценки, выступающей причиной возникновения неблагоприятных межличностных отношений.

И здесь перед ВУЗом возникает уже не возможность, а необходимость организации целенаправленной работы, и не столько по развитию, сколько по перестройке творческого потенциала, адаптации его к вызовам современного общества и как следствие, снятия напряжения между ним и личностью. Изменение количества неадекватно самоуверенных студентов, (таблица 1) особенно на медицинском факультете, свидетельствует о том, что изменения в самооценке собственного творческого потенциала всё-таки идут. А вот неизменность структуры профиля (рисунок 1) говорит, с одной стороны, о том, что изменения эти не являются качественными, и отражают вероятнее всего, попытки сохранить исходно сложившийся status quo, а с другой, – что влияние ВУЗа, если и имеет место, то носит, не только не целенаправленный, но даже и не организованный характер. В такой ситуации, представление студентов о собственных возможностях, в том числе и творческих, формируется не за счет накопления количества успехов, а за счет избегания количества неудач, а значит ситуация не просто не изменяется, она практически и не может измениться. Более того, в образовательной системе исходно ориентированной на

интеллектуальную составляющую творческого потенциала, ситуация эта выглядит менее привлекательной, что только подтверждает наши выводы.

Для полного понимания состояния проблемы и организации работы по изменению ситуации, необходимо выявить приоритетные качества личности, через которые реализуется её творческий потенциал, ибо только человек имеющий возможность максимально реализовать его в различных пространствах деятельности, способен не только к адекватной самооценке, но и к эффективной самореализации в будущем.

Задача университета обеспечить возможность для этого.

Литература

1. Деркач, А.А., Исаев А.А. Творчество тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 239 с.
2. Лубышева Л.И. Олимпийская культура и спорт в современном обществе/ Л.И. Лубышева// Теория и практика физической культуры. 1999. – №12. – С. 23-25.
3. Шаров А.С. Психология познания человека. – Омск : Изд-во ОмГПУ, 1994. – 130 с.
4. Повзун В.Д., Возможности образовательной среды университета в развитии творческого потенциала студентов спортивного факультета/ В.Д. Повзун, А.А. Повзун, В.В. Апокин// Теория и практика физической культуры. – 2013 – № 1 – С. 94-95.
5. Богоявленская, Д.Б. Интеллектуальная активность как проблема творчества / Д.Б. Богоявленская. – Ростов-на-Дону: Изд-во Рост. ун-та, 1983. – 173 с.
6. Шаров А.С. Система ценностных ориентаций, как психологический механизм регуляции жизнедеятельности человека: дисс... д-ра психол. наук: 19.00.01. – Новосибирск, 2000. – 383 с.

ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ОЦЕНКЕ РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ

А.А. Повзун, кандидат биологических наук, доцент,
В.Д. Повзун, доктор педагогических наук, профессор,
В.В.Апокин, кандидат педагогических наук,

Сургутский государственный университет ХМАО-ЮГРЫ, г.Сургут, Россия

Учение об адаптации человека к физическим нагрузкам составляет одну из важнейших методических основ теории и практики спорта, а в физиологическом отношении адаптация к мышечной деятельности является системным ответом организма, направленным на достижение высокой тренированности и минимизацию физиологической цены за это, а значит, успешность адаптации, несомненно, залог спортивного мастерства. Однако, для спортивной практики, такая успешность, вовсе не основная цель, а, прежде всего, средство, необходимое для достижения спортивного результата. А значит, ответ на вопрос о том, способствует ли совершенствование спортивного мастерства и повышение адаптации к физическим нагрузкам сохранению здоровья и поддержанию высокой работоспособности студентов в различных условиях повседневной жизни, не так однозначен как кажется.

Несомненно, речь в этих случаях, идёт не о вреде спорта или физических нагрузок, а о необходимости понимания роли механизма влияния этих нагрузок, прежде всего, на неспецифическую способность организма, не связанную со спортивной деятельностью и об оценке возможности повышения, таким образом, запаса его резервных возможностей. Понимание этого, даст возможность создать необходимые условия и целенаправленно организовывать оздоровительную работу в процессе как учебной так и вне учебной деятельности студента, а также определить виды и пределы нагрузок, в том числе и физических, необходимых и достаточных для получения оптимального результата.

Конечно, поиск объективного критерия такой оценки задача достаточно трудная, но мы считаем, разрешимая. Фундаментальным показателем равнозначным по уровню понятию адаптации является гомеостаз, а наиболее доступным критерием измерения состояния гомеостаза – биологический ритм, который с одной стороны, является одним из важнейших механизмов приспособления к внешней среде, а с другой, рассматривается в качестве универсального критерия функционального состояния организма, являясь одним из важнейших критериев физиологической адаптации человека. Более того, именно анализ биологических ритмов может дать представление не только о текущем состоянии адаптационных возможностей организма, но и служить основой для долгосрочного прогноза [1].

Опосредованным, неспецифическим фактором, не имеющим отношения к физической тренированности и спортивному мастерству, и вместе с тем, фундаментальным и оказывающим одновременно и с одинаковой интенсивностью влияние на состояние любого организма, вполне может стать сезонный перевод стрелок на час назад или вперед. Более того, влияние этого фактора наиболее адекватно можно оценить по изменению показателей именно биоритма. В этой связи, целью нашей работы стала попытка изучить перестройки биологических ритмов основных физиологических показателей системы кровообращения, происходящие у студентов спортивного факультета при переходе на зимнее время и на основании этого попытаться оценить уровень их неспецифической адаптоспособности.

Изменения циркадианной организации основных физиологических показателей осуществлялись у студентов факультета физической культуры СурГУ, обоого пола, одной возрастной группы, проживающих в г. Сургуте. В эксперименте приняли участие 46 человек. Изучение осуществлялось с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: 8, 12, 16, 20 часов. Измерения проводились в течение 3-х дней накануне даты перехода на зимнее время, в день перевода, и в течение 3-х после перехода. Измерялись: t – температура тела ($^{\circ}\text{C}$), ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин), АДС – систолическое артериальное давление (мм.рт.ст), АДД – диастолическое артериальное давление (мм.рт.ст). Из полученных данных рассчитывались: ПД – пульсовое давление (мм.рт.ст), СДД – среднее динамическое давление (мм.рт.ст), СО – систолический объем сердца (мл), МОК – минутный объем сердца (л/мин). Полученные данные подвергли стандартной математической обработке. Оценены среднесуточная величина (мезор), амплитуда ритма, время наибольшего значения функции (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм). Полученный нами результат, представлен в таблице 1.

Таблица 1

Изменение показателей биоритма основных показателей сердечно-сосудистой системы студентов спортивного факультета при переходе на зимнее время

	Четверг	Пятница	Суббота	Воск-е	Пон-ик	Вторник	Среда
Изменение среднесуточных величин основных показателей сердечно-сосудистой системы.							
t тела	36,6±0,04	36,5±0,04	36,5±0,07	36,5±0,05	36,5±0,06	36,5±0,08	36,5±0,04
ЧСС	71,6±1,81	68,6±2,7	71,2±2,37	70,5±3,07	72,3±1,97	73,6±1,77	69,7±1,91
СО	59,4±1,44	56,08±1,57	59,4±1,44	58,8±1,34	58,2±1,51	61,7±1,34	58,9±1,33
МОК	4,22±0,81	3,84±0,97	4,20±0,93	4,12±0,8	4,17±0,82	4,52±0,98	4,12±0,8
АДС	113,94±1,80	111,91±2,17	113,28±2,24	113,69±2,84	116,09±1,7	116,25±1,88	114,91±1,98
АДД	69±1,87	72±2,7	69±2,37	70±2,35	72,06±1,97	68,97±2,1	70±1,81
ПД	44±2,27	39±2,31	43±2,72	43±2,71	44±2,17	47±2,42	44,06±2,07
СДД	88,4±2,07	88,8±2,11	88±2,44	88,6±2,13	90,6±2,04	88,8±2,21	89,4±2,17
Изменение амплитуд величин основных показателей сердечно-сосудистой системы							
t тела	0,2±0,02	0,3±0,027	0,3±0,021	0,3±0,033	0,2±0,022	0,2±0,034	0,2±0,02
ЧСС	8,5±1,31	6,9±1,33	12,7±1,51	9,6±1,8	8,2±1,17	7,7±1,77	6,09±1,34
СО	7,98±1,2	6,5±1,13	7,9±1,34	6,02±1,53	6,4±1,33	5,4±1,43	6,6±1,52
МОК	0,67±0,14	0,57±0,17	0,87±0,15	0,52±0,16	0,59±0,14	0,59±0,15	0,64±0,15
АДС	10,8±2,2	10,3±2,51	10,5±2,33	10,6±2,01	11,3±1,72	10,4±2,21	9,3±2,44
АДД	6,05±1,90	7,5±2,32	7,14±2,23	7,1±2,3	7,7±2,48	5,53±2,02	9,08±2,24
ПД	8,25±2,08	7,2±2,71	8,97±2,3	6,19±1,92	9,7±1,98	9,05±2,02	7,8±2,1
СДД	7,19±1,81	6,43±1,97	7,8±1,98	8,12±2,03	8,14±1,89	6,81±1,90	8,02±1,76
Изменение акрофаз основных показателей сердечно-сосудистой системы							
t тела	20.00	16.00	20.00	16.00	20.00	16.00	20.00
ЧСС	12.00	12.00	12.00	12.00	20.00	20.00	20.00
СО	16.00	8.00	12.00	8.00	8.00	8.00	16.00
МОК	12.00	16.00	12.00	12.00	20.00	12.00	20.00
АДС	16.00	20.00	20.00	20.00	16.00	8.00	12.00
АДД	20.00	20.00	20.00	20.00	12.00	20.00	20.00
ПД	16.00	16.00	20.00	16.00	16.00	8.00	12.00
СДД	20.00	20.00	20.00	20.00	12.00	8.00	12.00
Изменение размаха колебаний основных показателей сердечно-сосудистой системы							
t тела	36,4-36,7	36,3-36,7	36,3-36,7	36,4-36,7	36,3-36,7	36,3-36,6	36,3-36,7
ЧСС	66,9-77,8	63,8-73,5	61-83,4	62,6-76,7	67,9-79,6	67,3-80,7	64,4-75,3

СО	53,4-65,7	49,5-60,8	54,5-64,3	53,9-64,2	51,8-63,9	56,7-66,5	53,5-63,9
МОК	3,75-4,77	3,43-4,26	3,55-4,89	3,68-4,54	3,69-4,62	4,10-4,95	3,56-4,72
АДС	106,7-120,8	106,3-118,8	105,1-120,3	107,5-120,7	109,1-124,4	109-124,4	108,3-120,5
АДД	63,9-75,7	66,4-78,5	65,0-73,3	63,6-76,4	65,7-78,5	64,1-74,5	66,7-76,5
ПД	37,5-50,0	33,9-45,6	35,4-50,8	38,5-47,8	37,0-50,5	41,0-52,9	38,6-50,4
СДД	82,3-93,4	83,2-94,8	83,5-92,4	82,3-94,6	84,9-96,5	84,1-94,3	84,5-94,3

И первое, что обращает на себя внимание при его анализе, это очень слабая синхронизация ритмов, т.е. несовпадение частот периодов колебаний или акрофаз, причем как до, так и после перевода стрелок, что в нашем случае особенно существенно. Само по себе это свидетельствует о неравнозначности нагрузки на сердечно-сосудистую систему в различное время суток, однако, говорить о развитии десинхроноза, как результата перевода времени, серьезных оснований не даёт. Тем не менее, слабая выраженность ритма – плохой показатель, и свидетельствует о недостаточной адаптационной способности организма спортсменов, причём исходной. Причиной такого нарушения синхронизации ритмов по данным Иорданской, могут являться сами по себе интенсивные физические нагрузки [2], и результаты полученные нами при изучении сезонных изменений ритмов студентов спортивного и не спортивного факультетов СурГУ, также подтверждают это [3,4]. В таком случае, выявленное нами несовпадение ритмов вполне может оказаться результатом нарушения механизмов долговременной адаптации и должно стать предметом отдельного исследования, с целью выявления и устранения причин такого нарушения, поскольку такая ситуация носит, скорее всего хронический характер, и отражает состояние устойчивого внутреннего десинхроноза. И уже поэтому, следует обратить внимание на состояние этого показателя, ибо при низких адаптационных возможностях организма, реакция на любую внешнюю нагрузку может оказаться неудовлетворительной.

Отсутствуют выраженные изменения и других показателей ритма, что, если бы не десинхроноз, могло бы указывать на недостаточную интенсивность внешней нагрузки для развития согласованной адаптационной реакции. Более того, наблюдаемые изменения и в количественном выражении не очень велики, и вероятнее всего не вызывают заметных внешних проявлений. Однако, качественная оценка позволяет, всё же, говорить о целенаправленной перестройке в системе гемодинамики, и наиболее существенные изменения происходят в первые два дня после перевода стрелок. Их системный характер отражает, в том числе, изменение величины вегетативного индекса Кердо ($ВИК = (1 - ДАД/ЧСС) \cdot 100\%$), который после перевода стрелок, заметно смещается в сторону симпатикотонии.

Особенно важное значение в оценке состояния адаптационных возможностей организма имеет изменение амплитуды ритма. Её уменьшение для практически всех показателей гемодинамики кроме пульсового и среднего динамического давлений, позволяет предположить, если не снижение, то заметное напряжение адаптационных возможностей организма в этот момент. Это предположение подтверждает и снижение величин размахов практически всех оцениваемых показателей. Исходя из этого, мы можем утверждать, что смещение поясного времени, даже на один час, несомненно, не проходит незаметно, и является для организма дополнительной нагрузкой, по отношению к которой он должен подстраиваться. И организм спортсменов – не исключение, во всяком случае, срочная адаптация, происходит достаточно выражено.

Её успешность, в нашем случае, отражает одной стороны, рост мезоров, величина которых позволяет судить, правда, в большей степени, о состоянии функциональных, а не адаптационных возможностей, а также сохранение амплитуд среднего динамического и пульсового давлений. Внешне, такая картина, говорит о попытках регуляторного смещения гемодинамической нагрузки в сторону сосудистого русла, и снижения нагрузки на сердце, что для спортсменов очень характерно. Однако, в нашем случае, перевод стрелок сопровождается ростом показателей не только пульсового, но и систолического давления, за счёт которого вероятно и растёт первое. Такая ситуация характерна скорее для нетренированного организма, что само по себе говорит либо о том, что влияние внешнего фактора более чем существенно, либо о том что организм находится в состоянии утомления и активирует свои возможности уже любым доступным в его состоянии способом. И учитывая весь полученный нами материал, второй вывод, гораздо более вероятен, а значит разговор о высоком уровне неспецифической адаптоспособности организма спортсменов, в нашем случае, как минимум сомнителен. Более того, есть все основания полагать, что организм спортсменов находится в состоянии внутреннего десинхроноза, и одна из возможных причин этого – интенсивные физические нагрузки.

Следовательно, интенсификация физических нагрузок сама по себе, фактором укрепляющим неспецифическую адаптоспособность, скорее всего, не является, и адаптационные возможности организма к нефизическим нагрузкам, напрямую не повышает. А значит способность эта, зависит не от количества часов физкультурных занятий в неделю, что вовсе не отрицает их положительный эффект, при современном малоподвижном образе жизни молодых людей. Более того, полученные нами результаты позволяют сделать вывод, о том, что в ответ на действие неспецифического фактора, в организме происходят срочные перестройки, прежде всего в системе вегетативной регуляции, которые требуют обязательного учета при организации любого вида деятельности в этот период, так как при изменении вегетативного тонуса изменяется и сам механизм реакции на нагрузку. А значит и адаптационный эффект следует оценивать не по уровню спортивного достижения и не по увеличению отдельных физиологических, а тем более физических показателей.

Его оценка, если ВУЗ организует такую работу, должна опираться на фундаментальные показатели отражающие комплексное состояние функциональных и адаптационных возможностей организма, и оценивать эти показатели следует регулярно, в динамике. Одним из таких фундаментальных показателей является структура биологического ритма анализ которого позволяет судить не только о текущем состоянии адаптационных возможностей организма, и не позволяет стать основой долгосрочного прогноза. В том числе и в спорте.

Литература:

1. Самсонов С. Н. Экологические аспекты влияния перехода на «летнее» время на сердечно-сосудистую систему человека /С. Н. Самсонов, В. И. Маныкина, П. Г. Петрова, А. А. Стрекаловская, В. И. Хаснулин // Экология человека. – 2009. – №1. – С. 20-23.
2. Иорданская Ф.А. Диагностика и дифференцированная коррекция симптомов дезадаптации к нагрузкам современного спорта и комплексная система мер их профилактики /Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева // Теория и практика физической культуры.– 1999.– №1.–С.18-24.
3. Повзун А.А. Сравнительный анализ сезонного изменения адаптационных возможностей организма спортсменов лыжниц по показателям биологического ритма/А.А.Повзун, В.А. Григорьев, В.В.Апокин, Ю.С. Ефимова// Теория и практика физической культуры. – 2010 – № 8. – С. 95 -98
4. Повзун А.А. Сезонные изменения состояния неспецифической адаптоспособности организма спортсменов высокой квалификации/ А.А. Повзун, В.В. Апокин, Л.Е. Савиных, О.А. Семёнова// Теория и практика физической культуры. – 2011 – № 5 – С. 86-88.

РОЛЬ УЧЁТА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РИТМА СТУДЕНТА В ОПТИМИЗАЦИИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА СПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТАХ

В.Д. Повзун, доктор педагогических наук, профессор,

А.А. Повзун, кандидат биологических наук, доцент,

Н.П. Плеханова, кандидат психологических наук, доцент,

Сургутский государственный университет ХМАО-ЮГРЫ, г.Сургут, Россия

Современные педагогические исследования убедительно доказывают, что качество образовательного процесса определяется множеством факторов, иерархия которых является чрезвычайно важной для правильного диагностирования, прогнозирования, проектирования дидактических процессов, разработки эффективных технологий управления продуктивностью обучения.

Интересно, что с точки зрения современной педагогики, иерархия эта не является жесткой, и как следствие, в последнее время, нередко происходят перемещения факторов внутри неё, в результате чего некоторые из факторов, казавшиеся раньше не существенными, внимания на которые практически не обращали, становятся важными и актуальными, и наоборот. Речь идёт, прежде всего, о факторах здоровья – экологических, геофизических, санитарно-гигиенических, и факт этот имеет, на наш взгляд, очень важное значение, прежде всего, для спортивных факультетов. Во-первых, потому, что например, гораздо большее значение приобретает роль физической культуры в повышении не только уровня здоровья, но и качества обучения [1], а во-вторых, потому, что это открывает возможности для совершенно новых подходов к организации образовательного процесса на самих спортивных факультетах, где из-за невозможности организации учебного процесса в общепринятом режиме, например, из-за необходимости частого посещения студентами тренировок, соревнований, выездов на сборы, а значит неизбежного, в этом случае, пропуска занятий и не попадания в расписание, возникает целый ряд трудностей.

Между тем, многочисленные исследования красноречиво говорят о том, что влияние геофизических факторов на продуктивность обучения и работоспособность, характер отношений в коллективах и др. есть и, возможно, влияние этих факторов сильнее, чем мы предполагаем [2]. И в этой связи мы обратили внимание на связь успеваемости и циклических колебаний интеллектуальной, физической и эмоциональной активности, известных, как концепция о трех ритмах, согласно которой человеку присущи особые 23 - суточный (физический), 28 - суточный (эмоциональный) и 33- суточный (интеллектуальный) ритмы [3].

Каждый из этих ритмов на половине своей длины достигает наивысшей фазы, затем он резко опускается вниз, достигает исходного пункта (критической точки), и переходит в фазу спада, где достигает низшей точки. Потом снова поднимается вверх, где начинается новый ритм. Критические дни (точки) имеют особое значение для каждого биоритма и отмечают время, которое может длиться несколько часов, иногда целые сутки или даже больше. Их влияние на тело, мысли и чувства можно сравнить с влиянием, которое оказывает перемена климата или движение энергии в ту или другую сторону во время полнолуния.

Оговоримся сразу, что мы знаем все слабые места теории трёх ритмов, и знакомы с достаточно серьёзными академическими дискуссиями вокруг их достоверности. Но несмотря на то, что она не имеет под собой прочной академической основы, ученые, всё же не торопятся полностью отказываться от теории этих ритмов. Их нерешительность объясняется, прежде всего, проблемой выбора статистически достоверного подхода и числа случаев, лимитируемого самыми разными причинами, а также, отсутствием чётких критериев их оценки [4]. Поэтому, до сегодняшнего дня эту теорию не только окончательно ни кто не опроверг, но и, более того, появляются работы объясняющие существование трёх ритмов с совершенно новых позиций [3].

Однако, мы не собирались оспаривать правильность или неправильность этой гипотезы. В своей работе, мы исходили только из того, что, если эти ритмы существуют, то их правильная периодичность позволяет заранее вычислить именно критические дни, в которые человеку следует воздерживаться от принятия важных решений и с особой осторожностью относиться к ситуациям, в которых организм подвергается тем или иным испытаниям, в нашем случае, например, семестровым экзаменам.

Проблема заключается в том, что сегодня стандартный учебный план абсолютного большинства высших учебных заведений предусматривает жёсткую привязку семестровых экзаменов к определённым датам, что с точки зрения традиционной организации образовательного процесса и его контроля абсолютно целесообразно. Но, как минимум, у студентов спортивных факультетов, а возможно и других студентов, активно занимающихся спортом, чей индивидуальный спортивный график жёстко привязан к различным спортивным событиям и сопровождающим их мероприятиям (тренировкам, сборам, выездам и т.д.), такая ситуация вызывает массу затруднений. Попытки организации свободного графика сдачи любых академических задолженностей не встречает никакого энтузиазма (с чем авторы этой статьи сталкиваются регулярно), особенно на неспортивных факультетах, хотя де-факто это и имеет место, а сколь-нибудь аргументированные научные доводы в пользу организации свободного, хотя бы, семестрового экзаменационного режима практически отсутствуют. Основываясь на полученном нами результате, мы полагаем, что несмотря на всю свою уязвимость, гипотеза трёх ритмов может стать достаточно весомым аргументом в пользу индивидуального подхода к расписанию семестровых экзаменов, и не только для спортсменов, но и для студентов любых других специальностей. Кроме того, мы полагаем, что это позволит не только более оптимально организовать распределение учебных нагрузок спортсменов, но и повысить качество образовательного процесса в целом. Тем более, что концепция новых образовательных стандартов высшей школы строится на идеях системно-деятельностного подхода, в логике которого эффективность деятельности студента и преподавателя, образовательного процесса вуза в целом определяется прежде всего качеством условий в которой она протекает, а следовательно игнорировать возможности учета биоритмологического фактора было бы не правильно.

Таким образом, цель данного исследования состояла в определении степени влияния биологических ритмов студентов на их успеваемость. Для этого были поставлены следующие задачи: рассчитать биоритмы студентов университета (выборка включала студентов биологического факультета); изучить характер связи между двумя факторными признаками: успеваемости студентов и биологическими ритмами; проверить статистическую значимость расчетов с помощью критерия χ^2 ; в случае наличия корреляционной связи предложить рекомендации по подготовке студентов к экзамену и организации контроля за усвоением знаний, в соответствии с его индивидуальным биологическим ритмом.

Отметим, что в эксперименте принимали участие студенты биологического, а не спортивного факультета, так как по изложенным выше причинам, т.е. несовпадении экзаменационных дней расписания с реальными днями сдачи экзаменов, проследить влияние индивидуального ритма на результат сдачи экзаменов спортсменами оказалось невозможно.

Для расчета биоритма студента использовалась компьютерная программа М. Годовичина, позволяющая рассчитать три классических синусоиды, не учитывая интуитивный уровень. Мы делали расчет биоритма с помощью данной программы в день проведения экзамена, и сопоставляли состояние биологических ритмов у студента с полученной им оценкой в этот день. В исследовании приняли участие студенты 3 курса биологического факультета (58 человек). Критерием успеваемости считали оценки полученные ими на четырнадцать экзаменах в ходе шести сессий за три года обучения. В таблицу заносили данные о результатах сдачи экзаменов по всем предметам студентами, у которых были совпадения благоприятных дней и хороших отметок (выше 3-х баллов) и наоборот плохих отметок (3 и ниже) и неблагоприятных дней по каждой дисциплине. Затем проверяли наличие связи между этими показателями с помощью корреляционного анализа. Коэффициент корреляции (С) рассчитывался по формуле А.А Чупрова [5]. Все коэффициенты статистически достоверны при $\alpha=0,05$.

Корреляционная связь между показателями может быть прямой, если $C>0$ или обратной, если $C<0$. Связи нет, если $C=0$. Связь функциональная, если $C=+1$ или -1 . Чем ближе $|C|$ к единице, тем связь более тесная, чем ближе к нулю, тем связь слабее. Результаты наших расчетов представлены в таблице 1.

Исследованием установлено, что прямые связи существуют между всеми результатами сдачи экзаменов и благоприятными днями студентов университета.

Таблица 1

Оценка направления и характера связи между благоприятными днями студентов и их результатами сдачи экзаменов по предметам в эти дни

Предметы	Коэффициент корреляции	Направление и характер связи корреляции
История	0,721	Сильная прямая связь
Химия общая и неорганическая	0,645	Умеренная прямая связь
Физика	0,675	Умеренная прямая связь
Химия общая и неорганическая	0,338	Слабая прямая связь
Ботаника (анатомия растений)	0,655	Умеренная прямая связь
Зоология беспозвоночных	0,587	Умеренная прямая связь
Философия	0,584	Умеренная прямая связь
Химия органическая	0,574	Умеренная прямая связь
Физика	0,525	Умеренная прямая связь
Иностранный язык	0,565	Умеренная прямая связь
Экономика	0,574	Умеренная прямая связь
Химия (физическая и коллоидная)	0,685	Умеренная прямая связь
Ботаника (систематика растений)	0,625	Умеренная прямая связь
Зоология позвоночных	0,695	Умеренная прямая связь

Таким образом, при изучении учебной деятельности студентов установлено, что при равных педагогических требованиях на протяжении всего экзамена по отдельному предмету, лучших академических успехов добивались студенты с благоприятным биоритмическим типом, а студенты с неблагоприятными биоритмами в этот день терпели неудачу в течении всего дня. А следовательно, в результате проделанной нами работы подтвердился тот факт, что у исследуемых с благоприятными биоритмами в течении дня умственная работоспособность выше а, значит, биоритмы оказывают положительное воздействие на результаты сдачи экзаменов в благоприятные дни. Мы полагаем, что этот результат вполне может стать основанием для более оптимальной организации распределения сессионной нагрузки не только для студентов спортивных факультетов. Исходя из того, что суточные изменения внутренних ритмов студентов, носят устойчивый характер, и студенты и преподаватели могут заранее выстроить прогноз возможной успеваемости и найти оптимальный вариант сроков сдачи экзамена или зачета в более комфортное, причём для них обоих время, и тем самым получить более качественные результаты учебной деятельности студента.

Несмотря на всю свою спорность, мы полагаем, что данная гипотеза имеет право на существование, как и заслуживает распространения практика гибкой реализации учебного плана, ориентированная на качественное улучшение результатов образования за счет улучшения условий в том числе организационных.

Отметим, что в ряде стран мира уже сегодня активно применяется практика, когда студент, в определенный период времени может часть дисциплин учебного плана сдавать по гибкому графику, используя возможности блочно-модульного обучения и опираясь на принцип академической свободы, делегирующей ему, не только ответственность за содержание своего учебного плана и качество его реализации, но и возможность согласовывать его исполнение с администрацией вуза, включая сроки сдачи экзаменов и зачетов.

Литература:

1. Соловьев В. Н. Успеваемость студентов как один из показателей адаптации к образовательному процессу в вузе / В. Н. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. - № 3. - С. 21-22.
2. Биологические ритмы / Под ред. Ю. Ашоффа. – М.: Мир, 1984, т.1. – 414 с., т.2. – 262 с
3. Кузнецов Ю.Ф. Биоритмы человека: физический, эмоциональный, интеллектуальный/ Ю.Ф. Кузнецов. – Амрита-Русь, 2006. – 384 с.
4. Детари Л. Биоритмы: современные представления о периодических изменениях биологических процессов / Л. Детари, В. Карцаги. – М.: Мир, 1984 – 160 с.
5. Климова Т.Е. Методы корреляционного анализа в педагогике: учебно-метод. пособие / Т.Е. Климова. – Магнитогорск, МаГУ, 2000. – 96 с.

РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЁ ОРГАНИЗАЦИИ НА СПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТАХ С УЧЁТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РИТМА СТУДЕНТОВ

В.Д. Повзун, доктор педагогических наук, профессор,

А.А. Повзун, кандидат биологических наук, доцент,

Н.П. Плеханова, кандидат психологических наук, доцент,

Сургутский государственный университет ХМАО-ЮГРЫ г.Пермь, Россия

Формирование профессиональных качеств будущего специалиста, конкурентоспособного в условиях современного рынка труда, должно опираться на знание студентами, прежде всего, фундаментальных дисциплин, составляющих ядро университетского образования. Процесс приобретения студентами необходимых знаний является сложной задачей и для них самих и для преподавателей и решение этой задачи заключается, прежде всего, в развитии творческих способностей студентов на всех этапах обучения, повышении их интеллектуального потенциала, активности и самостоятельности [1,2]. И хотя, традиционно, процесс обучения и формирования образовательных компетенций студентов связывают с различными способами передачи знаний, в конечном итоге, лишь самостоятельная работа студентов и контроль за ее выполнением, при соответствующей организации, способствуют формированию у них самостоятельности мышления и творческого подхода к решению образовательных и жизненных проблем.

Контроль уровня получаемых студентом знаний может быть достаточно традиционным. Так можно проверять и оценивать качество конспектирования лекций (что, чаще всего, не целесообразно), точность и качество выполнения лабораторных работ, навыки работы с приборами, умение вести наблюдение, проводить необходимые расчеты описывать и анализировать результаты, формулировать выводы по полученным в рамках эксперимента результатам, пользоваться каталогами и справочниками, и т.д. Однако, следует отметить, что качество учебной работы заметно повышается при введении рейтинговой системы контроля, поскольку это позволяет систематически и дифференцированно оценивать все виды деятельности студентов, а им самим рационально распределять свою учебную нагрузку и по времени и по видам деятельности для получения наилучшего результата, то есть реализовать на практике принцип свободы выбора.

Целесообразность такого подхода основывается, прежде всего, на многолетней практике вузовского образования в мире и опыте многочисленных российских специалистов доказавших высокую эффективность внедрения в образовательный процесс вуза рейтинговой системы оценки знаний. Эффективность рейтинговой системы, предложенной нами, при оценке знаний студентов факультета физической культуры, в курсе физиологии была подтверждена психологическими и педагогическими исследованиями, в частности диссертационным исследованием А.В. Салькова [3]. Он доказал, что внедрение рейтинговой системы в образовательный процесс является эффективным

средством развития мотивации достижения студентов, создания ситуации успеха. Такой результат, по нашему мнению, особенно значим для спортивных факультетов, где организация учебного процесса в таком подходе особенно целесообразна, поскольку у студентов спортсменов чрезвычайно развиты соревновательные качества – азарт, стремление к достижению высоких результатов, упорство, трудолюбие, умение концентрироваться в ответственные моменты, которые позволяют значительно повышать эффективность образовательного процесса, повышать качество обучения.

Кроме того, рейтинговая система контроля знаний имеет ряд существенных преимуществ, когда речь идёт о факторах сохранения здоровья, и повышении, при этом, качества образования. Не секрет, что, большую часть учебного времени спортсмены проводят на соревнованиях, сборах и иных спортивных мероприятиях, а значит не могут посещать учебные занятия регулярно, поэтому организация самостоятельной работы в условиях рейтинговой системы ее контроля имеет для них особое значение. Прежде всего, потому, что она не только даёт возможность студенту выбрать наиболее удобные и интересные для него виды работ, но, что особенно важно, позволяет самостоятельно определять сроки их выполнения. Таким образом, у студентов не только развиваются навыки самостоятельной работы с различными источниками информации, снимаются психологические проблемы, вызванные необходимостью жестко следовать требованиям учебной программы, но они учатся выбирать и самостоятельно организовывать собственный образовательный процесс. И правильная организация этого процесса, выбор оптимальных сроков и для подготовки и для выполнения, как семестровых так и текущих заданий, оцениваемых с помощью различных форм контроля, может оказать существенное влияние, в том числе и на повышение академической успеваемости студентов.

Проблема заключается в том, что сегодня стандартный учебный план абсолютного большинства высших учебных заведений предусматривает жёсткую привязку любых форм учебной деятельности, а особенно её контроля, к определённым датам, что с точки зрения традиционной организации образовательного процесса абсолютно целесообразно. Но, как минимум, у студентов спортивных факультетов, а возможно и других студентов, активно занимающихся спортом, чей индивидуальный спортивный график не менее жёстко привязан к различным спортивным событиям и сопровождающим их мероприятиям, такая ситуация вызывает массу затруднений. Попытки организации свободного графика сдачи любых академических задолженностей не встречает никакого энтузиазма со стороны администрации, хотя де-факто это и имеет место, а сколь-нибудь аргументированные научные доводы в пользу организации свободного, образовательного режима практически отсутствуют.

Мы уже показывали [4], что учет индивидуальных ритмов человека, то есть циклических колебаний интеллектуальной, физической и эмоциональной активности студентов [5], может существенно, и при этом организационно, практически безболезненно, повлиять на повышение качества образовательного процесса. Основываясь на полученном нами результате, мы полагаем, что несмотря на всю свою уязвимость, гипотеза трёх ритмов может стать достаточно весомым аргументом в пользу индивидуального подхода к расписанию не только семестровых экзаменов, но и любых других форм учебной деятельности, и не только для спортсменов, но и для студентов других специальностей. Более того, мы с полной уверенностью можем утверждать, что такой ритмологический подход, позволит не только более оптимально организовать распределение учебных нагрузок спортсменов, но и повысить качество образовательного процесса в целом. Тем более, что концепция новых образовательных стандартов высшей школы строится на идеях системно-деятельностного подхода, в логике которого эффективность деятельности студента и преподавателя, образовательного процесса вуза в целом определяется прежде всего качеством условий в которой она протекает, а следовательно игнорировать возможности учета биоритмологического фактора было бы не правильно.

Отметим, что в ряде стран мира уже сегодня активно применяется практика, когда студент, в определенный период времени может часть дисциплин учебного плана сдавать по гибкому графику, используя возможности блочно-модульного обучения и опираясь на принцип академической свободы, делегирующей ему, не только ответственность за содержание своего учебного плана и качество его реализации, но и возможность согласовывать его исполнение с администрацией вуза, включая сроки сдачи экзаменов и зачетов.

Учитывая наши возможности и условия, мы полагаем, что для факультета физической культуры, студенты которого большую часть учебного времени проводят на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, то есть вне классического, календарно-тематического, учебного процесса,

специальная организация самостоятельной работы и рейтинговая система ее контроля имеет важнейшее значение.

Прежде всего, ввиду частого отъезда студентов на различные, спортивные мероприятия в систему контроля не могут быть включены лекционные занятия, зато лабораторные занятия, являющиеся основой изучения физиологии, являются отличным материалом для этого. Физиология – наука экспериментальная и основной формой учебной работы являются лабораторные работы по всем разделам изучаемого курса. Выполнение каждой лабораторной работы внесено в систему рейтингового контроля, в котором по специальной бальной системе оцениваются навыки лабораторной работы, умение поставить эксперимент, проанализировать результат и сформулировать по нему развернутый вывод.

Выполнение всех видов самостоятельной работы осуществляется согласно специально составленному практикуму, включающему не только описание методики выполняемых лабораторных работ, но и достаточно обширный теоретический материал по предмету, необходимый для понимания студентами сути выполняемой работы.

Этот же теоретический материал, совместно с материалом учебника, является основой для проведения вводного контроля, который позволяет быстро и качественно оценить уровень подготовки студента к выполнению лабораторной работы. Одним из наиболее эффективных способов контроля является предварительный тестовый опрос, позволяющий в короткое время опросить всю группу студентов. Для каждого лабораторного занятия разработаны тестовые вводные задания, включающие пятнадцать вопросов разных типов по основным положениям изучаемой темы.

Вводный контроль, хорошо вписывается в рейтинговую систему оценки знаний студентов – каждое задание теста оценивается определенным числом баллов. Успешным прохождением вводного контроля считается в том случае, если студент набрал не менее 60% от максимальной суммы баллов за все задание. Получившие более низкий балл к лабораторной работе или не допускаются или допускаются с условием выполнения задания этого контроля во вне учебное время. Для этого контроля разработаны другие варианты заданий, а выполнение задания оценивается более низким баллом.

Баллы, полученные в процессе вводного контроля, и за выполнение лабораторных работ являются основными, но не единственными слагаемыми рейтинга. Важной формой самостоятельной работы студентов является выполнение домашних заданий по изучаемым на аудиторных занятиях темам. Для этого к каждому лабораторному занятию формулируется ряд вопросов, для обсуждения которых выделяется специальное время в ходе еженедельных консультаций для студентов. Теоретическое обсуждение этих вопросов не является обязательным, однако, наиболее подготовленные студенты могут, таким образом, существенно повысить свой рейтинг по дисциплине. Эта же форма контроля используется в обязательном порядке для студентов, которые не смогли набрать необходимого количества баллов при выполнении обязательных заданий или по тем или иным причинам отсутствовали на лабораторном и лекционном занятии.

Учитывая специфику факультета, следует отметить, что студентов пропускающих занятия достаточно много. Для студентов уезжающих на длительные тренировочные сборы или соревнования и в силу этого пропускающих целые разделы разработана специальная система индивидуальных заданий по всем изучаемым разделам физиологии. Такое задание включает по возможности простую лабораторную работу, выполнение которой не требует специального оборудования и условий, практическое задание, связанное с анализом физиологического закона или зависимости, и несколько задач. Студент получает такое задание перед отъездом на соревнования и по возвращении сдает его. Выполнение заданий по всем пропущенным темам засчитывается согласно рейтингу и не требует отработок.

Еще одной формой самостоятельной работы являются семестровые задания, выполняемые студентами на протяжении всего семестра и сдаваемые по мере их выполнения. Такие задания могут быть обязательными, как, например, контрольные работы, с помощью которых проверяется теоретическая подготовка студентов по разделам которые по тем или иным причинам не могут войти в лабораторный практикум. Контрольные работы позволяют оценить не просто сумму теоретических знаний, но и умение излагать их письменно, находить дополнительную литературу по теме и использовать ее, умение выделять главное. Написание контрольной работы является обязательным заданием для каждого студента.

Необязательным, но важным семестровым заданием является решение ситуационных задач по изучаемым темам. Умение решать задачи является хорошим показателем уровня усвоения знаний, но для развития этих навыков в рамках лабораторного практикума времени не остается. Поэтому по

каждому изучаемому разделу разработаны ситуационные задачи, которые студенты решают самостоятельно, и к моменту завершения темы сдают. Обсуждение правильности решения происходит на консультациях. Правильно решенные задачи оцениваются соответствующим количеством баллов и засчитываются в рейтинг.

Выполнение всех видов самостоятельной работы, в комплексе или частично, позволяет студентам более глубоко и полно изучить дисциплину, получить первоначальные навыки профессиональной подготовки и, кроме того, дает возможность существенно повысить свой образовательный рейтинг, а преподавателю – использовать различные формы поощрения при аттестации студента. По нашему мнению, именно использование рейтинговой системы оценки знаний студентов может быть эффективным средством повышения мотивации обучения, качества знаний и уровня образовательной компетенции будущих специалистов.

Литература:

1. Повзун В.Д. Возможности образовательной среды университета в развитии творческого потенциала студентов спортивного факультета / В.Д.Повзун, А.А. Повзун, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2013 – № 1 – С. 94-95.
2. Повзун В.Д. Сравнительный анализ и пути развития творческого потенциала студентов спортивного факультета в условиях образовательной среды университета / В.Д.Повзун, А.А. Повзун, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2013 – № 7 – С. 85-88.
3. Сальков А.В. Педагогические условия развития мотивации достижения у студентов университета: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01. – Оренбург, 2002. – 20 с.
4. Повзун В.Д. Роль учёта биоритмов в повышении академической успеваемости студентов университета / В.Д.Повзун, А.А. Повзун, В.В. Апокин, А.В. Сальков // Теория и практика физической культуры. – 2013 - №4 – С 86-88.
5. Кузнецов Ю.Ф. Биоритмы человека: физический, эмоциональный, интеллектуальный / Ю.Ф. Кузнецов. – Амрита-Русь, 2006. – 384 с.

СРОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УРОВЕНЬ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ПОДРОСТКОВ

Н.В. Полянская, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник,
М.Б. Чернова, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник,
М.М. Герасимов, научный сотрудник, М.Н. Арсеньева, научный сотрудник,
Институт возрастной физиологии РАО, г. Москва, Россия

В последнее время увеличилось число тревожных детей школьного возраста, отличающихся повышенной эмоциональной неустойчивостью, беспокойством, неуверенностью. Известно, что тревожность может выступать в качестве и причины и следствия стресса. Состояние тревоги варьирует по интенсивности и изменяется во времени как функция уровня стресса, которому подвергается человек. С другой стороны, тревожность является одной из важнейших личностных черт, детерминирующих эмоциональную устойчивость человека к стрессогенным воздействиям. Для тревожных индивидуумов требуется относительно меньший уровень стресса, чтобы вызвать выраженную стрессовую реакцию.

Имеется немонотонная связь тревожности с успешностью обучения и умственной работоспособностью. С увеличением тревожности эффективность интеллектуальной деятельности сначала незначительно возрастает, а затем снижается. В целом, однако, определяется отрицательная корреляция тревожности с результативностью обучения в школе: чем выше уровень тревожности, тем больше ее дезорганизующее влияние на интеллектуальную деятельность. Обратная зависимость установлена так же между уровнем личностной тревожности и величиной самооценки. Высокая тревожность затрудняет процесс социализации и социальную адаптацию детей и подростков. Считается, что тревожность лежит в основе целого ряда нарушений развития, в том числе многих школьных трудностей, обуславливающих формирование разнообразных пограничных и патологических изменений функционального состояния (ФС).

Поиском путей решения проблемы снижения тревожности школьников занимаются педагоги, психологи, медики и физиологи. Предлагаются разные подходы к ее решению. В большинстве своем это различные тренинги для детей и занятия с родителями и учителями. В настоящее время среди множества средств и методов лечения тревоги большое внимание уделяется использованию

физических нагрузок (ФН). В ряде экспериментальных работ показано, что аэробные ФН уменьшают уровень ситуативной и личностной тревожности, снижают степень выраженности депрессии. Индивидуумы, имеющие хорошую физическую подготовленность, как правило, характеризуются лучшим психическим здоровьем и легче переносят отрицательные последствия хронического психологического стресса.

Целью исследования явилось изучение влияния «острой» физической нагрузки разной интенсивности на уровень ситуативной тревоги и умственную работоспособность подростков.

Методика. В исследовании приняли участие здоровые подростки 12-14 лет (n=96), посещающие школьную секцию плавания. Личностная тревожность диагностировалась с помощью опросников Спилбергера (в модификации А.Д.Андреевой), Филлипса и Кондаша. В результате были выделены группы подростков с разными ее уровнями.

Для изучения ситуативной тревожности и негативных эмоциональных переживаний в работе использовались: опросник Спилбергера в модификации А.Д.Андреевой (часть II), восьмицветовой тест Люшера в модификации Л.Н.Собчик, зрительно-аналоговая шкала тревоги Хорнблоу. Оценку самочувствия и настроения занимающихся осуществляли с помощью соответствующих шкал теста САН. При проведении группового эксперимента раздавались тестовые буклеты, содержащие инструкцию, вопросы и опросные листы. После сообщения инструкции и непосредственно перед началом работы варианты заполнения опросников в качестве примеров демонстрировали на доске.

Для определения умственной работоспособности (УР) применялась методика дозирования работы во времени с помощью буквенных корректурных таблиц Анфимова в модификации ФГНУ «Институт возрастной физиологии» РАО. Испытуемым предлагалось в течение первых 2 минут, просматривая слева направо строчки корректурной таблицы, вычёркивать какие-либо две буквы. Через 2 минуты вводился тормозной агент и работа снова возобновлялась. Оценка каждого выполненного задания производилась по объёму работы (количество просмотренных знаков) и продуктивности (показатель «К» и коэффициент продуктивности «Q»).

Измерение ситуативной тревожности, негативных эмоциональных переживаний, настроения и самочувствия и умственной работоспособности занимающихся осуществлялось перед ФН, сразу после ее окончания, через 20 и 60 минут восстановления. В отдельных случаях динамика ФС изучалась в течение 180-240 минут периода реституции. Тестирование проходило в три этапа с недельными перерывами между нагрузками. На I, II, III этапах соответственно использовались ФН преимущественно аэробного характера интенсивностью 25-30, 50-55, 75-80% пульсового резерва и длительностью 60 минут.

Для определения относительной интенсивности отдельного упражнения или серии упражнений использовали метод М.Ж.Кавонен, позволяющий выражать нагрузку в % от величины максимального пульсового резерва с учетом возраста и уровня подготовленности занимающихся:

$$J_{отн.} = \frac{ЧСС_{раб.} - ЧСС_{п.}}{ЧСС_{макс.} - ЧСС_{п.}} \cdot 100\%,$$

где $J_{отн.}$ – относительная интенсивность, в %, $ЧСС_{раб.}$ – пульс во время нагрузки, $ЧСС_{п.}$ – пульс в покое, $ЧСС_{макс.}$ – пульс максимальный (определяется путём вычитания из 220 возраста ребёнка).

Запись сердечного ритма проводилась на одноканальном электрокардиографе ЭК1Т-04 Аксион. Электроды фиксировались на левой стороне груди в отведении по Небу. Регистрация сердечного ритма осуществлялась в течение 3 мин в состоянии покоя, а также после выполнения физической нагрузки. Для регулирования интенсивности физической нагрузки по ЧСС использовали кардиоанализатор фирмы «Polar».

Результаты исследования. Полученные данные свидетельствуют и о том, что эффект снижения ситуативной тревожности под влиянием ФН, тем выраженнее, чем выше ее исходный уровень. По окончании работы интенсивностью 25-30 и 55-60% пульсового резерва уровень ситуативной тревожности, определяемой с помощью опросника Спилбергера, зрительно-аналоговой шкалы Хорнблоу и теста Люшера постепенно уменьшался ($p < 0,05-0,01$), а самочувствие и настроение повышались ($p < 0,05-0,01$). Наибольшее улучшение этих показателей наблюдалось на 60 мин восстановления после нагрузки интенсивностью 50-55%. Сразу по окончании работы интенсивностью 75-80% уровень ситуативной тревожности по опроснику Спилбергера возрастал, а затем существенно снижался, тогда как показатель тревоги, определяемый с помощью зрительно-аналоговой шкалы постепенно возрастал ($p < 0,05$). Степень выраженности негативных эмоциональных переживаний, максимально снижалась к 60 минуте восстановительного периода.

Наибольшее уменьшение данного показателя наблюдалось под влиянием нагрузки интенсивностью 75-80% резерва ЧСС ($p < 0,05$).

Физические нагрузки оказали неодинаковое влияние на эмоциональное состояние высокотревожных и низкотревожных подростков. Наиболее существенный позитивный сдвиг, изучаемых показателей после окончания всех видов физической работы произошел в группе пловцов с высокой тревожностью.

Полученные данные свидетельствуют о том, что изменения УР подростков под влиянием мышечной работы во многом зависят от ее интенсивности и продолжительности. Индивидуальный анализ сдвигов показателей УР под влиянием физических нагрузок показал, что они изменились как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения. Направленность динамики УР в значительной степени зависела от исходной ее величины.

У подростков с исходно низкими (ниже базового уровня) величинами УР после физических нагрузок происходило, как правило, повышение различных ее параметров. При средних, соответствующих базовому уровню значениях УР в фоне 80 % случаев наблюдалось увеличение ($p < 0,001$) количественных и качественных показателей, а в 20 % случаев их снижение ($p < 0,05$). По-видимому, изменения УР, также как других показателей функционального состояния ЦНС, ограничены определенным функциональным диапазоном. Значение УР находящееся в крайних точках этого диапазона изменяются однонаправленно: либо в сторону увеличения, либо в сторону уменьшения. Данные сведения находятся в соответствие с хорошо известным в психофизиологии законом исходного состояния, согласно которому система с высоким фоновым уровнем возбуждения реагирует обычно на стимуляцию уменьшением своих параметров. При этом значительное повышение или снижение уровня активации ЦНС можно рассматривать в качестве одного из признаков нарастания рабочего напряжения. Полученные данные согласуются со сложившимися в психофизиологии классическими представлениями о том, что для развития функционального состояния важное значение имеет его исходный фоновый уровень, сохраняющий след от предшествующих воздействий создающий определенные условия для осуществления предстоящей деятельности. При этом чем выше исходный уровень возбуждения системы, тем меньше его восприимчивость для активирующих и больше для тормозных раздражителей, т.е. система с исходно высоким ФС вероятнее всего отреагирует на стимуляцию уменьшением уровня активации, чем его повышением. После выполнения физической нагрузки УР в большинстве случаев возрастает, а затем постепенно приближается к базисному уровню. Следует отдельно отметить, что у тревожных подростков с исходно низкой УР количественные и качественные ее показатели после работы стабилизируются на более высоком уровне ($p < 0,05$), а у обследуемых с высоким значением УР в фоне наблюдается только тенденция снижения количественных параметров при сохранении высокой продуктивности умственной деятельности. С увеличением продолжительности нагрузки послерабочие изменения УР сохранялись более длительно. В целом ярко выраженные следовые процессы после нагрузки отмечались в течение 1- 20 минут.

Заключение. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что наиболее значительное уменьшение тревожности, негативных эмоциональных переживаний и улучшение самочувствия, настроения занимающихся отмечается через 60 минут после окончания мышечной деятельности, а возвращение этих показателей к исходному уровню происходит через 180-210 минут. Применительно к умственной работоспособности необходимо отметить, что ярко выраженные следовые процессы после нагрузки наблюдались в течение первых 20 минут. При этом наиболее сбалансированное улучшение изучаемых показателей функционального состояния происходило под влиянием нагрузки интенсивностью 50-55% пульсового резерва.

Как показали результаты исследований, применяемые физические нагрузки позволяют значительно снизить вероятность социальной дезадаптации подростков. Это происходит благодаря улучшению их функционального состояния: после работы отмечается значительное улучшение самочувствия, настроения и умственной работоспособности занимающихся на фоне статистически существенного снижения уровня ситуативной тревоги. Работа поддержана грантом РГНФ (14-06-00212а).

ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА, ТУРИЗМА

А.А. Прибытков, учитель физической культуры,
специальная общеобразовательная школа открытого типа №14 «Подросток»,
г. Чусовой, Пермский край, Россия

Прилагательное «интерактивный» сегодня используется довольно широко. Ключевое слово в объяснении термина – вовлечение. В образовании, можно чётко определить место интерактивных компонентов – это вовлечение самих учеников в процесс обучения, в познавательный процесс. Активность педагога уступает место активности учащихся, а задачей педагога становится создание условий для их инициативы.

Использование интерактивных методов на уроке позволяет отойти от привычных форм обучения и позволить учащимся принять участие в проведении урока, способствует формированию умения учиться, переносить полученные знания в нестандартную ситуацию и отстаивать свою точку зрения.

Интерактивная технология способствует не только повышению качества знаний, но и повышению работоспособности, трудовой активности учащихся. Ребята чувствуют свою успешность, свою интеллектуальную самостоятельность, что и делает продуктивным сам процесс обучения.

Интерактивное обучение позволяет одновременно решать три основные задачи:

- конкретно-познавательную задачу, которая связана с непосредственной учебной ситуацией;
- коммуникативно-развивающую, в процессе которой вырабатываются основные навыки общения внутри и за пределами данной группы;
- социально-ориентационную, воспитывающую гражданские качества, необходимые для адекватной социализации индивида в сообществе.

Интерактивный метод ориентирован на более широкое взаимодействие учеников не только с преподавателем, но и друг с другом и на доминирование активности учащихся в процессе обучения.

К интерактивным методам обучения на уроках физкультуры в нашей школе мы относим: дискуссии, рассуждения, активное слушание, дебаты, проекты, деловые игры, мозговой штурм, информационные технологии, тренинги, анализ конкретных ситуаций, исследовательские работы учащихся.

Одним из методов интерактивного обучения на уроке физической культуры является использование компьютерных технологий, которые позволяют модифицировать учебный процесс и гарантируют большую эффективность в достижении результатов обучения. Использование компьютерных технологий существенно обогащает педагогические методы обучения школьников.

Компьютер на уроке выступает в роли компонента обучения, а учащийся обучается новому методу учебной деятельности.

Использование компьютерных технологий на уроке физической культуры дает возможность воздействовать на три канала восприятия: визуальный – опора на зрение, аудиальный – опора на слух, кинестетический – опора на ощущения (запоминает все телом), а значит, способствует более эффективному усвоению учебного материала. Самое главное преимущество использования на уроках компьютерных технологий – повышение мотивации обучения, создание положительного настроения, активизация самостоятельной деятельности учащихся.

Нами разработаны и применяются мультимедийные сопровождения к урокам физической культуры: «Путешествие на олимпийском поезде», «Броски и передача мяча в движении», «Правила игры в баскетбол», «Правила игры в гандбол», «Спорт в жизни человека». К урокам по баскетболу и гандболу мы вместе с учащимися создаем презентационный материал: «Олимпийский стритбол», «Президентские состязания», «Судейство соревнований», «Изменения в правилах спортивной игры в баскетбол».

Например, применение демонстрационного материала, который повышает наглядность, и эффективность словесных методов на уроке физической культуры я предлагаю использовать в качестве цифровых образовательных ресурсов: это плакаты и слайды, иллюстрации, таблицы, видеоролики и т.д. Включение таких материалов в структуру урока повышает интерес у учащихся к предмету, поскольку урок приобретает нестандартную форму, а также позволяет учителю экономить время на подготовку урока, дает возможность делать каждый урок не похожим на предыдущий. Все материалы для урока, рисунки, схемы, таблицы мы создаем самостоятельно, используем графический редактор PowerPoint, Photoshop и др.

Изложение нового материала на уроке физической культуры, как правило, сопровождается показом новых элементов, упражнений. При использовании компьютерных технологий на уроке я применяю метод показа, метод демонстрации.

Метод показа: показ плакатов (детально показаны фазы движения), схем (расстановка игроков на волейбольной площадке), таблиц (результаты круглогодичной спартакиады школьников), диаграмм (личных показателей при сдаче нормативов).

Метод демонстрации: демонстрация видеороликов, фильмов, анимации иллюстрирующие пути решения поставленных вопросов и задач.



Рис. 1. Фрагмент техники подачи мяча.

Этот метод удобен тем, что занимает меньше времени и может быть остановлен в любое время для более подробного или детального разбора упражнений, отдельных элементов. Метод демонстрации существенно облегчает восприятие, т.к. изучаемый материал перед глазами.

Возможно представление материала в виде мультфильма, в котором объединяются элементы геометрии, физики, биологии и физкультуры, что способствует лучшему усвоению его учениками, причем, совсем не спортсменами.

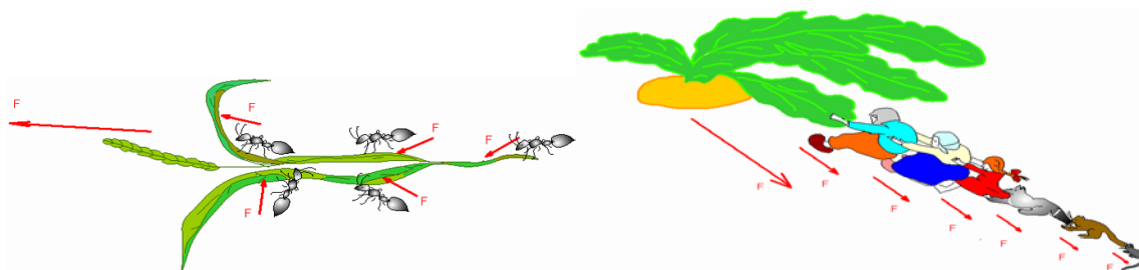


Рис. 2. Фрагменты учебно-методического мультфильма для обоснования на основе правил сложения сил по векторам техники передачи мяча.

Объект изучения удобно проецировать на экран или стену светлого цвета. Для более наглядного проведения занятий необходимо использовать фотографии, рисунки, видеоролики, отвечающие поставленным задачам урока. В зависимости от цели урока компьютер можно использовать на всех этапах обучения: при объяснении нового материала, закреплении, повторении, контроле знаний, умений и навыков. При этом он выполняет различные функции: учителя, рабочего инструмента, объекта обучения. Урок выстраивали так, что учащиеся, взаимодействовали не только с учителем и между собой, но и имели возможность при самостоятельной работе в парах, группах, отделениях вести зрительный контроль за правильным выполнением задания, при этом учитель становился консультантом и помощником.

При организации индивидуального или фронтального опроса (проверка теоретических знаний учащихся) на уроках физкультуры использовали проецирование списка вопросов на экране (стене), что помогало учащимся более углубленно сконцентрироваться над поставленными вопросами.

Творческий подход на интерактивных уроках – основное звено процесса. Этап проверки пройденного материала пробовали провести нетрадиционно: во время ответа ученика ребята из первой группы выступали в роли критиков, то есть отслеживали ошибки и неточности. Работал каждый, совещались все, отвечал представитель группы. Ученики из второй группы по аналогии отмечали «плюсы». Ну а третья группа трудилась над дополнением ответа первого ученика. Такая новая форма ответа подстегнула и самих ребят, это хорошая интеллектуальная закалка – умение адаптироваться к новым обстоятельствам. Всё просто, но в итоге был задействован весь класс, все ребята в активе и концентрация над вопросом максимальная. Стоит ли говорить, что такой приём стимулирует умение ученика строить ответ, грамотно излагать мысли и быть внимательным.

Неожиданным и интересным для ребят в нашей школе был опробован следующий приём. Пройденный материал отвечал учитель, заведомо зная, что будет допускать ошибки, либо дополнять ответ новой информацией. Класс должен был подмечать и фиксировать недочёты ответа, ошибки и в то же время новые факты. Эффективность приёма в том, что осуществлялась не только актуализация знаний, но и отработка материала с теми, кто знает его плохо.

Так же одним из методов активного обучения на уроке физической культуры можно рассмотреть урок-соревнование. Соревнования можно включать на всех этапах урока и на разных стадиях обучения. Соревновательные моменты на уроке способствуют развитию физических качеств, познавательного интереса, повышают степень эмоционального воздействия, стимулируют активность на уроке. Ученик на уроке должен чувствовать себя творческой личностью, осваивая упражнения, задумываясь над ними, запоминать, анализировать, понимать их значимость. Для этого можно проводить работу по индивидуальным карточкам, в которых наряду со знакомыми упражнениями включены несколько новых. Одной из форм является организация учебной деятельности учащихся в группах. Она включает несколько ступеней:

- усвоение учебной задачи, стоящей перед группой;
- процесс поиска (обсуждения) решения;
- подведение итогов групповой работы;
- презентация решения поставленной задачи в рамках, определенных педагогом.

В тоже время учитель не теряет контакта с учащимися и в любое время может исправить ошибки.

Об интерактивных приёмах можно говорить долго, но вероятно, их эффективность напрямую зависит от умения учителя адаптировать эти самые приёмы под свой профессиональный стиль, особенности класса.

И естественно, не надо забывать про релаксацию. Дети должны «перезагружаться».

Одним, из наиболее распространенных методов интерактивного обучения на уроке является рефлексия прошедшего занятия. В зависимости от возраста учащихся можно применять разные формы: «Оцени себя сам»: эта форма помогает учителю оценить учащихся - в зале вешается список учащихся, в котором по окончании урока занимающиеся выставляют себе отметки. Учитель имеет право не согласиться, но должен мотивировать это. «Определи свое самочувствие» эта форма поможет учителю определить насколько правильно были подобраны физические упражнения на уроке. Учащимся предлагали в конце занятия выбрать карточку того цвета, которая соответствует его самочувствию: красный цвет – «я устал», желтый цвет – «чувствую себя хорошо», зеленый цвет – «я взбодрился». «Понравился ли Вам урок?» с помощью этой формы рефлексии педагог узнавал, насколько он смог заинтересовать своих воспитанников. Также, использовали «жест» и способ «3 угла» характеризующие результат урока.

Вывод: применение интерактивных методов обучения, использование компьютерных технологий и других активных форм в сочетании с традиционными методами организации учебного процесса позволяет:

- развивать познавательные навыки исследовательской деятельности;
- развивать творческие способности учащихся;
- создавать благоприятный климат на уроке;
- стимулирует познавательный интерес к предмету.

Литература:

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И.С.Барчуков, А.А.Нестеров. - М.: Academia, 2009.- 528 с.
2. Васильков А.А. Теория и методика спорта / А.А.Васильков. - М.: Феникс, 2008. - 379 с.
3. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре /Матер. всерос. науч.-практ. конф. СПб., 2000.
4. Волков В.Ю., Волкова Л.М. Компьютерный дистанционный курс по дисциплине «Физическая культура» /Матер. всерос. науч.-практ. конф. СПб., 2000.
5. Горбунов Г. Д., Гогонов Е. Н. Психология физической культуры и спорта / Г. Д.Горбунов, Е. Н. Гогонов. - М.: Academia, 2009.- 256 с.
6. Жбанков О.В., Соловьев Е.В. Информационно-методическая система как средство индивидуализации процесса физического воспитания в вузе // Теор. и практ. физ. культ. 1995, № 6.
7. Захарова И.Г. Информационные технологии в образовании / И.Г. Захарова. - 4-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 192 с.
8. Информатизация общего среднего образования: Науч.-метод. пособие /под ред. Д. Ш. Матроса. - М.: Педагогическое общество России, 2004.

9. Кайнова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта/ Э. Б.Кайнова . - Изд-ва: Форум, Инфра-М, 2007. – 208 с.
 10. Курсовая работа: Использование компьютерных технологий на уроках физической культуры в старших классах <http://www.bestreferat.ru/referat-219344.html>
 11. Неверкович С.Д., Аронова Т.В., Баймурзин А.Р. Педагогика физической культуры и спорта / С.Д.Неверкович , Т.В.Аронова , А.Р.Баймурзин. – М.: Academia, 2010.- 336 с.
 12. Онищук В.А. «Урок в современной школе» Москва просвещение 2008г
 13. Попов Г.И. Информационные технологии в образовании в отрасли физической культуры и спорта / Г.И. Попов // Вестник учебных заведений физической культуры. - 2004. - N 1(2). - С. 22-23.
- Интернет-ресурсы:
1. <http://festival.1september.ru/>
 2. <http://tpfk.infosport.ru>
 3. <http://www.sportreferats.narod.ru>
 4. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ

В.И. Приходько, кандидат медицинских наук, доцент,

Е.И. Кухарчук, студентка магистратуры

Белорусский государственный университет физической культуры, г.Минск, Беларусь

Актуальность. Инсульт относится к группе заболеваний, которая носит название – острые нарушения мозгового кровообращения (ОНМК). Проблема мозгового инсульта приобретает все большую медико-социальную значимость. В большинстве стран мира в структуре смертности населения острые нарушения мозгового кровообращения занимают третье место после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. В мире регистрируется более 4 млн. случаев инсультов в год.

С точки зрения современной медицины, инсульт, или апоплексический удар, – это тяжелое и очень опасное сосудистое поражение центральной нервной системы. Инсульт часто называют «сосудистой катастрофой». Действительно, заболевание развивается неожиданно, быстро и часто приводит к инвалидности [2].

Важнейшими факторами риска развития инсульта в настоящее время считаются:

1. генетическая предрасположенность к сосудистым заболеваниям и нарушению церебрального и коронарного кровообращения;
2. возраст больных. Число больных с инсультом в старших возрастных группах увеличивается. Например, в 80 лет риск ишемического инсульта в 30 раз выше, чем в 50 лет;
3. артериальная гипертензия;
4. заболевания сердца. Наиболее значимым фактором для возникновения ишемического инсульта является мерцательная аритмия;
5. транзиторная ишемическая атака (ТИА) является существенным фактором риска как инфаркта мозга, так и инфаркта миокарда;
6. повышенное содержание липидов в крови, ожирение;
7. сахарный диабет. Больные с этим заболеванием чаще имеют нарушения липидного обмена, артериальную гипертензию и различные проявления атеросклероза;
8. курение. Увеличивает риск развития инсульта вдвое. Прекращение курения приводит через 2–4 года к снижению риска инсульта;
9. повторяющиеся стрессы и длительное нервно-психическое перенапряжение, недостаточная физическая активность;

При сочетании трех и более неблагоприятных факторов предрасположение к инульту увеличивается [4].

После перенесенного мозгового инсульта у больных наблюдаются те или иные последствия (почти у 80%), причем чаще всего это двигательные и речевые (у 35%) нарушения.

Восстановление двигательных функций происходит в основном в первые 6 месяцев после инсульта, и в этот период наиболее эффективно проведение интенсивной двигательной реабилитации. Комплексность реабилитации состоит в использовании не одного, а нескольких методов, направленных на преодоление дефекта. Реабилитация больных с сосудистыми заболеваниями головного мозга – сложное сочетание медицинских, психологических, социальных

мероприятий, охватывающих все периоды течения сосудисто-мозгового процесса и различные его клинические формы, предусматривающие наряду с восстановительным лечением меры предупреждения осложнений и рецидивов. При составлении программы реабилитации учитывают основное заболевание, тип мозгового инсульта, его локализацию, период развития болезни и степень выраженности заболевания [2].

Существуют различные методы реабилитации больных, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения, при этом одним из основных является лечебная физическая культура. Занятия лечебной физической культурой начинают уже в первые дни после инсульта, как только позволит общее состояние больного, в задачи которой входит восстановление (полное или частичное) объема движений, силы и ловкости пораженных конечностей, развитие координационных способностей и общей выносливости организма, навыков самообслуживания. У лиц, перенесших инсульт, важно строгое дозирование нагрузки на занятиях лечебной физической культурой, в связи со значительным снижением функциональных возможностей организма [3].

Изучение различных сторон уровня физического здоровья помогает определить характер применяемых нагрузок и установить их дозу. При выборе средств, применяемых у пациентов в процессе восстановления, возможно использовать метод определения уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко.

В связи с этим поставлена цель настоящего исследования – изучить гендерные особенности физического здоровья лиц, перенесших мозговой инсульт, и выявить наиболее низкие показатели уровня физического здоровья у женщин и мужчин.

Под наблюдением находились 14 мужчин и 11 женщин в возрасте 50–60 лет, у которых после возникновения инсульта прошло 2–3 месяца.

Методы исследования: оценка физического здоровья больных по Г.Л. Апанасенко. Изучались следующие показатели:

- индекс Кетле (ИК);
- жизненный индекс (ЖИ);
- силовой индекс (СИ);
- индекс Робинсона (ИР);
- время восстановления пульса после 20 приседаний за 30 сек.

Полученные показатели оценивались в баллах. При суммировании баллов по всем пяти показателями и сопоставлении их со шкалой, определялся уровень физического здоровья (УФЗ) – низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий [1].

Результаты исследования. Уровень физического здоровья больных, перенесших инсульт, представлен в таблице 1, из которой видно, что он значительно отличается у мужчин и женщин.

Таблица 1

Уровень физического здоровья у женщин и мужчин, перенесших инсульт

Показатели	Мужчины, n=14	Женщины, n=11	P
Индекс Кетле, баллы,	0	-1±0,2	<0,05
Жизненный индекс, баллы	0,4±0,8	0,09±1,2	<0,05
Силовой индекс, баллы	-0,6±0,6	0,7±1,1	<0,05
Индекс Робинсона, баллы	-0,1±1,9	0,2±1,9	>0,05
Время восст. пульса после 20 приседан., баллы	1,5±1,4	0,5±1,6	<0,05
Уровень физического здоровья, баллы	1,2±2,9	0,5±3,9	<0,05

При оценке весо-ростового показателя установлено, что масса тела выше нормативных величин наблюдается у 45,5% женщин и 30% мужчин. На рисунке 1 представлена частота встречаемости различных уровней индекса Кетле у женщин и мужчин.

Показатели жизненного индекса снижены в обеих группах, но у женщин в большей степени (таблица 1), что говорит о худшем функциональном состоянии их респираторной системы. Силовой индекс снижен как у женщин, так и у мужчин, но у мужчин наблюдается более значительное снижение данного показателя (таблица 1). Исходя из полученных данных, следует, что в восстановительном периоде у женщин на занятиях лечебной физической культурой необходимо больше внимания уделять улучшению функционального состояния дыхательной системы, а у мужчин – способствовать развитию силовых способностей.

Индекс Робинсона, характеризующий функциональное состояние сердечно – сосудистой системы в покое, отличается незначительно, а показатели адаптации к нагрузке у женщин значительно

хуже, чем у мужчин (таблица 1.). По данным исследования среднее время восстановления пульса после 20 приседаний у мужчин 3,7 мин, а у женщин 4,9 мин. Учитывая полученные показатели, развивая аэробную выносливость на занятиях лечебной физической культурой у женщин по сравнению с мужчинами необходимо уменьшить интенсивность и объем физической нагрузки.

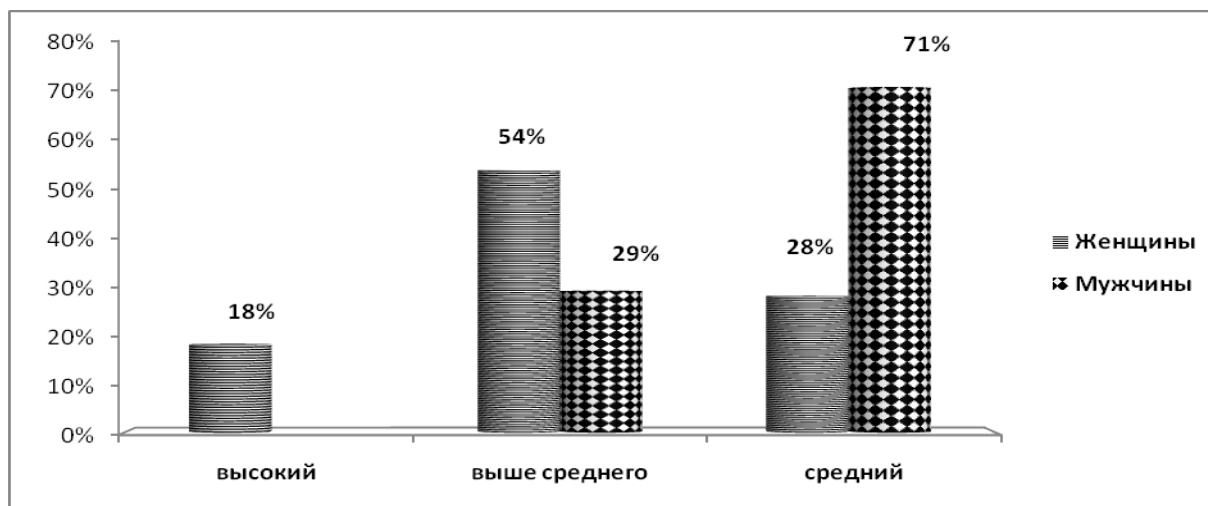


Рисунок 1. Частота встречаемости различных уровней индекса Кетле у женщин и мужчин.

Выводы: выявленные гендерные отличия в уровне физического здоровья свидетельствуют о необходимости разнонаправленного подхода при организации двигательной реабилитации женщин и мужчин после инсульта.

У женщин целесообразно уделять больше внимания развитию аэробных возможностей, что способствует улучшению адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузке, снижению массы тела за счет жирового компонента, а также повышению функционального состояния дыхательной системы. Кроме того возможно добавить специальные упражнения для улучшения состояния респираторной системы. У мужчин важно уделять внимание развитию силовых способностей. Подобный подход будет способствовать гармоничному восстановлению различных сторон физической подготовленности занимающихся и в свою очередь способствовать лучшей их интеграции и социализации.

Литература:

1. Апанасенко, Г.Л. О возможности количественной оценки здоровья человека / Г.Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. – №6. – С. 55–58.
2. Апанель, Е.Н. Основы восстановления нарушенных функций после инсульта / Е.Н. Апанель, А.С. Мастыкин; под ред. А.Ф. Смяновича. – Минск: Технопринт, 2005. – 168 с.
3. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов [и др.]; под ред. С.Н. Попова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 416 с.
1. Фадеев, П.А. Инсульт / П.А. Фадеев. – М.: Оникс, 2008. – 160 с.

ПОВЫШЕНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

К. Прусик,

Академия физического воспитания и спорта, г. Гданьск, Польша

Л. В. Шарова, доктор биологических наук, профессор

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

Ю. А. Базуев, методист ЛФК, Центр силовой кинезитерапии «Кук энд Кук» г. Пермь, Россия

Введение. В последние десятилетия с интенсивным развитием телекоммуникационных технологий двигательная активность человека многократно сократилась. Стремительно набирает актуальность проблема гиподинамии и сопутствующих данному состоянию нарушений: обмена веществ, ожирения, дисфункции систем кровообращения, дыхания, астенических реакций, понижения психоэмоционального фона. Кроме того, надо отметить, что возрастной порог данных функциональных изменений резко возрос[9].

В условиях современной цивилизации двигательная активность людей рассматривается как актуальная, социально-психологическая, непосредственно влияющая на общее состояние здоровья населения [1,3]. В этой связи многими специалистами формируется мнение о целесообразности воспитания психологических стереотипов людей о том, что лучшей формой отдыха в свободное время является двигательная активность. Одновременно вводится понятие «здоровьеобразующая тренировка» в системе рекреации, целью которой, помимо аспектов биологических, являются знания о здоровом образе жизни, заботе о своём теле и психическом состоянии [7, 8].

В процессе двигательной активности широко реализуются общеизвестные медико-педагогические основы физической культуры, в частности подчёркивается эффективность использования физических упражнений циклического характера, низкой и умеренной интенсивности, а также близкой к субмаксимальным значениям (75-85% VO₂ max). Такие упражнения оказывают положительный эффект на совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата человека в целом.

Особенно эффективны такие упражнения в условиях двигательной активности людей пожилого возраста. В соответствии с рекомендациями Kuński N. [7] для женщин в возрасте 50-70 лет при BMI 22-24 kg/m² в целях совершенствования физической выносливости, предлагается использовать ходьбу на дистанции 5-6 км в темпе 15 мин 32 сек/км.

Достаточно давно известно, что одним из эффективных способов профилактики нарушений функциональных состояний, обусловленных гиподинамичным образом жизни, в случае невозможности повышения физической активности в повседневных условиях, является организация активного отдыха. Норвежская ходьба (Nordic Walking) с этой целью рассматривается как наиболее динамичное средство физической активности, в технике которого присутствует элемент активной работы рук при отталкивании специальными палками от опоры. Такая ходьба рекомендуется как физически здоровым людям, так и людям с дисфункциями, возникающими в условиях современной цивилизации: избыточным весом, артериальным давлением, болезнями суставов и др.

Ходьба по своей сути является самой естественной активностью для человека. Тренировочный эффект при ходьбе с палками оказывается наиболее полным, поскольку задействованы все крупные группы мышц [9].

Цель исследования. Обобщение опыта организации двигательной активности людей пожилого возраста в трёхлетнем цикле физических упражнений в форме скандинавской ходьбы.

Задачи исследования:

- Распределение состава занимающихся по группам в соответствии с их физическими возможностями и состоянием сердечно-сосудистой системы.
- Проведение занятий в группах с учетом возможностей участников.
- Фиксация и сравнение реакций ЧСС в ходе тренировочных нагрузок.
- Анализ результатов.

Рабочая гипотеза исследования связана с предположением о том, что занятия скандинавской ходьбой повышают адаптационные возможности у лиц пожилого возраста, что материалы статьи помогут другим авторам в формировании аналогичных программ двигательной активности для людей разного возраста, пола, состояния здоровья.

Организация исследования осуществлялась в соответствии с общими требованиями, принятыми в области физической культуры и спорта [4, 5, 6]. С этой целью объём и интенсивность физических упражнений циклического характера в форме норвежской ходьбы контролировали по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС), основываясь на рекомендации ряда авторов, где *лёгкая интенсивность* составляла 120 уд/мин, *средняя* 120-150 уд/мин и *значительная* свыше 150 уд/мин [7, 8]. Общая программа занятий строилась в соответствии с рекомендациями Всемирной организации здоровья (WHO), с условием собственной модификации, где каждое отдельное занятие составляло 60 мин., по три занятия в недельном цикле, в течение 12 недель. Структура отдельных занятий включала подготовительную часть – 15 мин., основную часть – 40 мин., заключительную часть – 5 мин. Основную нагрузку занятия составляла норвежская ходьба в переменном темпе, которая формировалась и контролировалась индивидуально с помощью спорт-тестеров «Polar-Team». Темп ходьбы занимающихся определялся на основе контрольного тестирования в ходьбе на 2000 м, зарегистрированных перед началом очередных циклов.

В исследовании принимали участие 48 женщин, средний возраст которых составлял 67±6 лет. С целью индивидуального нормирования нагрузок они были разделены на три возрастные подгруппы – А, В, С (табл.1).

Таблица 1.

Информация о составе занимающихся и результатах ходьбы на 2000 м к началу первого 12-ти недельного цикла занятий

Подгруппы Возраст	Статистические показатели, сек					
	n	M	±δ	min	max	V%
A / 63,1	16	1032	56,27	820	1100	5,4
B / 67,5	18	1167, 63	41,63	1102	1250	3,6
C / 70,2	14	1380, 1	130,6 1	1252	1671	9,5

Систематические занятия в аналогичных 12-ти недельных циклах трёхлетней программы двигательной активности позволяли проследить адаптивные реакции занимающихся от цикла к циклу по комплексу показателей позитивного здоровья. Такая информация служила основанием для нормирования нагрузки каждой из участниц двигательного проекта в последующих циклах. В целом это позволяло управлять процессом подготовки женщин согласно требованиям текущего педагогического контроля [2].

Двигательные нагрузки, зарегистрированные в каждой из подгрупп А, В, С в серии из 12-ти последовательных циклов занятий и результаты их влияния на состояние позитивного здоровья занимающихся представлены в таблицах 1-5.

Результаты. Тренировочные нагрузки, предусмотренные в последовательных циклах двигательной активности занимающихся в форме норвежской ходьбы, приводили к повышению показателей позитивного здоровья участников проекта. В подгруппе А были реализованы нагрузки, предусмотренные в табл. 2. При этом для отдельных участниц, в зависимости от их текущего состояния, темп ходьбы регулировался по показателям ЧСС. Аналогичная ситуация имела место и в составе подгрупп В и С (табл. 3 и 4).

Таблица 2

Реакция ЧСС на тренировочные нагрузки в 12-ти недельной программе тренировки занимающихся в подгруппе А

Показатели ЧСС Недели	Минимальные			Средние			Максимальные			Дистанция, км
	M	±δ	V%	M	±δ	V%	M	±δ	V%	
1	85	10	11,8	115	12	10,8	140	16	11,1	11,1
2	94	10	10,5	121	11	9,2	146	13	8,6	11,1
3	88	9	10,0	119	13	11,2	147	15	10,4	10,29
4	96	10	10,8	119	11	9,3	149	13	12	13,38
5	90	14	17,1	120	16	13,6	152	15	9,7	10,92
6	92	13	13,8	120	14	11,4	150	17	11,6	12,35
7	89	9	10,5	117	9	7,9	147	10	6,5	11,27
8	85	12	13,9	118	10	8,8	153	11	7,4	11,17
9	91	11	11,5	118	12	10,0	142	17	12,3	12,06
10	89	13	14,1	117	13	11,3	145	19	13,4	13,62
11	88	12	13,6	118	11	9,7	154	15	9,5	11,85
12	83	7	8,6	112	10	9,2	150	14	9,7	14,39

Таблица 3

Реакция ЧСС на тренировочные нагрузки в 12-ти недельной программе тренировки занимающихся в подгруппе В

Показатели ЧСС Недели	Минимальные			Средние			Максимальные			Дистанция, км
	M	±δ	V%	M	±δ	V%	M	±δ	V%	
1	93	11	12,1	117	10	8,7	137	15	10,8	8,4
2	89	15	17,0	117	14	12,1	142	16	11,4	9,33
3	92	11	11,9	122	8	6,1	147	10	7,0	9,85
4	92	15	16,5	118	12	10,2	143	15	10,5	10,98

5	94	15	16,0	120	15	12,1	144	18	12,3	10,68
6	91	10	11,3	118	10	8,5	146	10	6,9	9,9
7	96	11	11,0	124	12	9,9	148	16	10,7	8,42
8	94	12	12,6	121	15	12,8	145	22	15,4	9,66
9	94	7	6,9	123	8	6,7	145	14	9,5	10,97
10	102	13	12,2	126	11	8,9	148	13	8,8	11,66
11	98	10	10,5	123	12	9,6	146	16	10,7	12,84
12	90	19	21,4	118	12	10,5	144	13	9,0	11,09

Таблица 4

Реакция ЧСС на тренировочные нагрузки в 12-и недельной программе тренировки занимающихся в подгруппе С

Показатели ЧСС	Минимальные			Средние			Максимальные			Дистанция, км
	Недели	М	±δ	V%	М	±δ	V%	М	±δ	
1	81	10	12,7	109	11	9,7	129	13	9,6	6,93
2	81	12	14,1	108	14	10,3	132	10	7,8	9,18
3	80	11	14,2	106	12	11,8	125	13	10,3	9,24
4	81	13	15,7	109	16	15,0	129	17	13,0	9,26
5	80	12	15,3	107	10	9,6	129	12	9,3	9,85
6	81	18	21,8	109	16	14,8	130	14	10,3	10,47
7	90	15	16,2	112	10	9,2	132	13	9,8	9,32
8	85	18	20,9	108	16	14,7	129	13	10,2	8,79
9	85	16	18,8	105	16	15,8	124	19	15,9	8,7
10	78	11	13,4	103	13	12,2	126	17	13,8	7,5
11	76	11	14,1	105	16	15,1	129	20	15,7	10,31
12	81	14	16,8	107	13	12,4	129	14	10,6	11,09

Таким образом, в каждой возрастной группе занимающихся нагрузка основной части занятий, как по продолжительности, так и по темпу ходьбы регулировалась на индивидуальной основе, согласно представленных выше зон интенсивности по показателям ЧСС [5]. Соответствующие двигательные задания по объёму ходьбы, представленные в программах занятий, и их индивидуальная реализация по интенсивности позволили проследить общую эффективность проекта двигательной активности группы занимающихся.

Установлено, что в каждой из возрастных подгрупп А, В, С имели место существенные индивидуальные различия в реакциях занимающихся на запланированные двигательные нагрузки. Коэффициенты вариации контрольных показателей участниц в каждой из подгрупп составляли 11-12%, 13-18%, 13-15% соответственно, что свидетельствовало о разном уровне состояния позитивного здоровья занимающихся и давало возможность индивидуально планировать содержание занятий на последующих этапах реализации общей трёхлетней программы двигательной активности участников этих групп.

Практическая реализация такого подхода становилась возможной на основе предварительной клинической оценки состояния артериального давления занимающихся и риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Планирование тренировочных нагрузок базировалось не только с учётом возрастных особенностей контингента, но преимущественно с учётом состояния сердечно-сосудистой системы. В соответствии с этим мы использовали опыт, накопленный в области физического воспитания и спорта в направлении совершенствования физической выносливости человека, в том числе собственный опыт в работе с описанным контингентом, общие результаты которого представлены в табл. 5.

Таблица 5

Оптимальные физические нагрузки разной интенсивности по показателям ЧСС для женщин старше 60-и лет

Интенсивность ЧСС (уд./мин)	Подгруппа А	Подгруппа В	Подгруппа С
малая	89-100	94-120	81-100

средняя	101-120	121-135	101-120
большая	121-150	136-148	121-130

Результаты нашего исследования открывают возможности для обоснования и реализации аналогичных проектов физической активности с целью формирования здорового образа жизни людей разного возраста, пола и общего состояния здоровья. Вопрос об особенностях механизмов физиологических функций у занимающихся норвежской ходьбой нуждается в дальнейшем всестороннем изучении.

Доказано, что общие подходы управления нагрузками, принятые в физическом воспитании, при работе с лицами пожилого возраста только по показателям ЧСС оказываются малоэффективными.

Требуются более глубокие исследования с учетом психофизиологических показателей о состоянии здоровья занимающихся, что и будет выполнено в дальнейших наших исследованиях.

Понимание этих особенностей необходимо для научного обоснования рекомендаций по построению учебного процесса для лиц занимающихся норвежской ходьбой при сохранении оптимального психофизиологического состояния.

Литература:

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич.-М.: Теория и практика физической культуры.- 2000.-274 с.
2. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке / В.А. Запорожанов.- Киев. Здоров'я.-1985.-192 с.
3. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Л.И. Лубышева.-Теория и практика физической культуры.-199, №6.- С. 10-15.
4. Прусик Ка. Критерии количественной и качественной оценки позитивного здоровья женщин старшего возраста // Ка. Прусик.- Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.- Харків.-2011.- С. 130-134.
5. Прусик К., Прусик Ка. Организация двигательной активности женщин старшего возраста / К. Прусик, Ка. Прусик // Теория и практика физической культуры.-2011, №1.- С. 57-60.
6. Прусик Ка., Горнер К. Диагностическая надёжность результатов в норвежской ходьбе на 2000 м как показателя позитивного здоровья женщин в возрасте 60-80 лет / Катажина Прусик, Кароль Горнер // Теория и практика физической культуры.- 2013, №5.- С.- 48-50.
7. Kuński N. Wpływ obciążeń w treningu zdrowotnym na wskaźniki zdrowia pozytywnego u osób dorosłych / Wolańska T. (red.) / Aktualność fizyczna a zdrowie. Biblioteka Polskiego Towarzystwa Naukowego Kultury Fizycznej, tom III, Warszawa.-1995.- S. 18-24.
8. Kozdroń E. Zorganizowana rekreacja ruchowa kobiet wstarszym wieku w środowisku mejskim. Propozycje i analiza efektów prozdrowotnych.- Studia Monografie Nr. 112, AWF Warszawa.-2006.- 219 s.
9. Скандинавская ходьба [Электронный ресурс] – Режим доступа ru.wikipedia.org/wiki.

УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ВАРИАНТОВ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ– ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Е.М.Ревенко, кандидат педагогических наук, доцент,

Сибирская государственная автомобильно-дорожная академия, г.Омск, Россия

Важным условием реализации инноваций в образовании является знание и учет индивидуальных особенностей учащихся. Вместе с тем программный материал и программные требования, в частности, контрольные нормативы для оценки физического развития, ориентированы на средневозрастную норму. По нашему мнению, средневозрастная норма не может в полной мере быть адекватным мерилем и критерием оценки развития каждого конкретного учащегося. Этапность возрастного развития, являясь основополагающим свойством онтогенеза, в реальном процессе возрастного развития конкретного индивида проявляется не иначе как в индивидуальных форме и темпе.

В работе [10] обосновывается низкая эффективность программно-нормативного подхода в организации физического воспитания учащихся, поскольку в этом случае не учитываются, в частности, склонности к определенной специфике двигательной активности, к той или иной спортивной специализации. Ориентация преимущественно на выполнение комплекса нормативов делает процесс физического воспитания формальным как со стороны педагога, так и со стороны

учащихся, не учитывает индивидуальных предпочтений и, как результат, – не формирует устойчивой мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями во взрослой жизни.

Успешность овладения программным материалом зависит от комплекса факторов, среди которых значимая роль принадлежит уровню биологической зрелости организма. В то же время известно, что хронологический возраст, как правило, не совпадает с возрастом биологическим, в результате чего учащиеся одного класса фактически могут находиться на разных стадиях возрастного развития. Отсюда дети, находясь в неравных условиях, будут затрачивать различные субъективные усилия для успешной сдачи нормативов. При этом очевидно, что те дети, которые будут затрачивать больше усилий, могут иметь оценку ниже, нежели те дети, которые быстрее созревают и затрачивают меньше усилий.

Чрезвычайная сложность соотношения обучения и развития обусловлена фактором индивидуальности, в результате чего наблюдается, по словам Н.С. Лейтеса [3], «неравномерность темпа и ритма приближения к зрелости функций». Автор утверждал, что дети существенно различаются по срокам наступления, выраженности и длительности сенситивных периодов. Нередко опережение в темпах психического и физического развития воспринимается как проявление одаренности, в то время как это может являться только лишь следствием более раннего на фоне сверстников созревания.

Особенно ярко выраженность индивидуальных особенностей возрастного развития проявляется в подростковом возрасте. Как отмечал Н.С. Лейтес, «именно в средних классах, когда ученики вступают в полосу быстрого возрастного развития, «разброс» по возрастным особенностям выступает с наибольшей отчетливостью» [3, с. 181]. Поскольку основным критерием оценки освоения программного материала по физической культуре является степень успешности сдачи контрольных нормативов, определенная категория детей очевидно будет попадать в разряд менее успешных. Последнее в еще большей степени будет отрицательно влиять и без того на низкий уровень физического развития, через утрату мотивации к занятиям. В этой связи для разработки адекватных требований к учащимся необходимо не только и не столько знание возрастных особенностей развития, сколько индивидуальных особенностей возрастного развития [9].

Исследования, проведенные нами [2, 5] свидетельствуют о несопадении во времени динамики развития двигательных и умственных способностей. Особенно ярко это проявляется в подростковом возрасте, когда высокие темпы прироста двигательных способностей наблюдаются на фоне сравнительно низких уровня и динамики интеллекта. Напротив, подростки с большей динамикой интеллекта характеризуются меньшими уровнями и темпами развития двигательных способностей. Так, в начале учебного года интегральный показатель общего физического развития (ОФР) был несколько выше у шестиклассников с высокими уровнем и динамикой интеллекта (табл. 1). Вместе с тем в конце учебного года динамика ОФР была достоверно выше ($P \leq 0,01$) у учащихся с низкой динамикой развития интеллекта.

Иная картина наблюдается у школьников 8 и 10-х классов. В частности, у них как в начале, так и в конце учебного года более высокая динамика ОФР свойственна школьникам с меньшим уровнем, но с более выраженной динамикой интеллекта. Напротив, школьники с низкой динамикой ОФР характеризуются большим уровнем, но меньшей динамикой интеллектуального развития (табл. 1).

Таблица 1

Показатели общего физического развития у школьников 6, 8 и 10-х классов, различающихся динамикой интеллектуального развития

Учащиеся	Динамика интеллекта	Показатели общего физического развития (ОФР)		
		начало уч. года	конец уч. года	темпы прироста
6-х классов	низкая (M_1)	20,55 ± 6,15	27,58 ± 5,18	31,41 ± 11,93
	высокая (M_2)	23,03 ± 4,29	27,24 ± 4,94	16,84 ± 5,46
	$M_1 - M_2$	1,23	0,18	4,16**
8-х классов	низкая (M_3)	23,17 ± 6,73	29,34 ± 8,20	23,93 ± 7,35
	высокая (M_4)	27,35 ± 5,88	37,26 ± 5,72	31,64 ± 6,84
	$M_3 - M_4$	1,81	3,07**	2,98**
10-х классов	низкая (M_5)	27,77 6,04	32,99 6,32	17,68 6,74
	высокая (M_6)	32,56 6,34	40,48 6,12	22,37 6,07

	$M_5 - M_6$	2,61*	4,08**	2,48*
--	-------------	-------	--------	-------

Примечание. * – достоверность различий на уровне значимости $P \leq 0,05$; ** – $P \leq 0,01$. Показатели ОФР рассчитывались посредством перевода в баллы (по программе «Президентские состязания») тестовых испытаний на силу, силовую выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, выносливость.

При этом важно принять во внимание, что у шестиклассников высокая динамика умственных способностей наблюдалась у учащихся, имевших как вначале, так и в конце учебного года более высокие уровни интеллекта (табл. 2). У восьми- и десятиклассников, напротив, высокая динамика умственных способностей наблюдалась у учащихся, имевших вначале и конце учебного года сравнительно меньший уровень интеллекта. Только у десятиклассников, различающихся динамикой умственных способностей, на конец учебного года было выявлено выравнивание в уровне проявления интеллекта.

Анализ данных табл. 1 и 2 показывает, что темпы прироста двигательных и умственных способностей совпадают в юношеском возрасте, тогда как в подростковом возрасте наблюдается ярко выраженное несовпадение в темпах их развития. Так, если у одних подростков наблюдается сравнительно более ранняя и интенсивная динамика умственного развития, то чаще это проявляется на фоне отставания в развитии двигательных способностей. И напротив, бурный рост двигательных способностей в подростковом возрасте протекает на фоне отставания в развитии умственных способностей. Очевидно, выявленные факты являются следствием гетерохронности развития двигательной и умственной сфер, которая выражается в двух индивидуально-типологических вариантах возрастного развития. Следовательно, различия в уровнях проявления и динамике изучаемых способностей есть следствие того, что у одних наблюдается сравнительно более раннее интенсивное умственное развитие, а у других – двигательное.

Таблица 2

Уровни проявления общего интеллекта у школьников, различающихся динамикой развития умственных способностей

Испытуемые	Тестирование	Уровни проявления общего интеллекта	
		у школьников с высокой динамикой умственных способностей ($M_1 \pm m$)	у школьников с низкой динамикой умственных способностей ($M_2 \pm m$)
6-е классы*	Начало учебного года	104,67 ± 19,19	75,93 ± 22,36
	Конец учебного года	130,27 ± 22,57	86,20 ± 23,71
8-е классы	Начало учебного года	71,75 ± 9,03	93,50 ± 7,72
	Конец учебного года	97,63 ± 8,24	111,31 ± 6,81
10-е классы	Начало учебного года	103,00 ± 8,65	115,85 ± 7,56
	Конец учебного года	130,41 ± 8,30	130,04 ± 7,84

Примечание. * – у учащихся 6-х классов для определения интеллектуального развития использовался тест ГИТ [1], а у учащихся 8 и 10-х классов – тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра (IST) [14].

В исследованиях, проведенных нами на выборках более старших возрастных групп с 15-ти лет до 21-го года [4, 6, 7], показано, что картина, выявленная в 8 и 10-х классах, продолжает наблюдаться и в последующем. В частности, высокие темпы прироста двигательных способностей более характерны для лиц с высокой динамикой интеллекта, но при сравнительно меньшем его уровне. Получается, что высокая динамика интеллекта и двигательных способностей выявлена у тех юношей, которые в подростковом возрасте имели меньший уровень и динамику интеллекта.

Очевидно, подростковый возраст является сенситивным в развитии ряда двигательных способностей, но выраженность и продолжительность сенситивных периодов и соответственно темпов развития способностей имеет существенные индивидуальные различия [12, 13], которые, в свою очередь, не могут не отражаться на других сферах формирующейся личности.

Комплекс исследований, проведенных нами [2, 5], позволяет заключить, что пики динамики развития двигательных и умственных способностей не совпадают в подростковом возрасте. При этом отчетливо выделяются две полярные группы: подростки с ускоренным развитием двигательных способностей на фоне сниженной динамики умственных способностей и, наоборот, подростки с высокой динамикой умственного развития на фоне сравнительно низких темпов прироста

двигательных способностей. Следовательно в многообразии индивидуальных траекторий возрастного развития, выделяются два полярных варианта. Вместе с тем среди тестируемых школьников встречаются те, у кого наблюдается одновременно высокий уровень развития как двигательных, так и умственных способностей. Данные исключения не так часты и достаточны, чтобы повлиять на общую картину, выявленную в целом по выборке.

Как показано в работах [8, 11], динамика изучаемых способностей связана с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы. В этой связи, очевидно, что выявленная специфика возрастного развития имеет биологические предпосылки.

Таким образом, оптимизация организации физического воспитания видится в необходимости учета индивидуальных особенностей возрастного развития. Это позволит избежать негативного отношения к физической культуре тех детей, которые отличаются от сверстников спецификой структуры возрастного развития, выражающейся в гетерохронности динамики двигательных и умственных способностей.

Литература:

1. Акимов М.К. Руководство к применению группового интеллектуального теста (ГИТ) для младших подростков / М.К. Акимов, Е.М. Борисова, К.М. Гуревич, В.Т. Козлова, Г.П. Логинова. – Обнинск: Изд-во «Принтер», 1993. – 40 с.
2. Зелова Т.Ф. Возрастные особенности соотношения развития двигательных и умственных способностей школьников / Т.Ф. Зелова, Е.М. Ревенко, В.А. Сальников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 3. – С. 11 – 16.
3. Лейтес Н.С. Возрастная одаренность и индивидуальные различия / Н.С. Лейтес. – М.; Воронеж, 1997. – 448 с.
4. Ревенко Е.М. Соотношение динамики двигательных и умственных способностей у студентов / Е.М. Ревенко, В.А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 11. – С. 24 – 30.
5. Ревенко Е.М. Соотношение развития двигательных и умственных способностей у школьников 5 – 6-х классов / Е.М. Ревенко, Н.В. Никитина, В.А. Сальников // Образование и наука. Известия Уральского отделения РАО. – 2011. – № 3. – С. 59 – 70.
6. Ревенко Е.М. Соотношение динамики двигательных и умственных способностей у школьников 15 – 17 лет / Е.М. Ревенко, И.В. Леденева, В.А. Сальников // Сибирский педагогический журнал. – 2008. – № 15. – С. 448 – 459.
7. Ревенко Е.М. Сравнение микровозрастной динамики двигательных и умственных способностей студентов 17 – 20 лет / Е.М. Ревенко, В.А. Сальников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 6. – С. 54 – 61.
8. Ревенко Е.М. Уровень умственных способностей студентов, различающихся типологическими особенностями проявления свойств нервной системы / Ревенко Е.М., Сальников В.А. // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 2. – С. 43 – 51.
9. Сальников В.А. Возрастной фактор в структуре индивидуального развития / В.А. Сальников, Е.М. Ревенко // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 14. – С. 98 – 103.
10. Сальников В.А. Индивидуальность личности в системе инновационного физического воспитания / В.А. Сальников, Е.М. Ревенко, С.Е. Бебинов // Образование и наука. Известия УРО РАО. – 2012. – № 8. – С. 124 – 135.
11. Сальников В.А. Индивидуальные особенности возрастного развития: монография / В.А. Сальников. – Омск: СибАДИ, 2013. – 411 с.
12. Сальников В.А. Особенности межпризнаковых и межвозрастных связей показателей морфофункционального развития / В.А. Сальников // Индивидуальные и возрастные особенности развития двигательных и умственных способностей: сб. науч. тр. – Омск: СибАДИ, 2010. – 196 с.
13. Сальников В.А. Соотношение возрастного и индивидуального в структуре сенситивных и критических периодов развития / В.А. Сальников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 4. – С. 8 – 12.
14. Ясюкова Л.А. Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра (IST): методическое руководство / Л.А. Ясюкова. – СПб.: ГП «ИМАТОН», 2002. – 80 с.

ОСОБЕННОСТИ ТЕКУЩЕГО ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННОГО СПОРТСМЕНА УТРОМ И ВЕЧЕРОМ НА ОСНОВЕ СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ВЕГЕТАТИВНОГО ПОРТРЕТА

Н.В. Румянцева, кандидат педагогических наук, доцент,

Е.Л. Белова, кандидат биологических наук, доцент,

Вологодский государственный педагогический университет, г. Вологда, Россия

Центральным звеном индивидуализации тренировочного процесса является оптимально сбалансированный контроль функциональной подготовленности. Он позволяет достичь высоких

результатов, избежав издержек для здоровья, и способствует совершенствованию тренировочного процесса на основе поиска наиболее эффективных вариантов сочетания нагрузок различной интенсивности и новых форм организации тренировочных занятий [1, 2]. Следует отметить, что при этом существенную роль играет учет срочных реакций организма спортсмена на ту или иную тренировочную нагрузку и в период восстановления. Он позволяет повысить эффективность занятия путем оптимизации норм нагрузки в зависимости от его индивидуальных особенностей [5], с применением современных технических средств он становится более эффективным [2].

По мнению ряда авторов, объективными критериями оценки текущего функционального состояния и физической подготовленности спортсменов являются показатели, отражающие состояние механизмов вегетативной регуляции сердечной деятельности. Оптимально сбалансированная при работе на выносливость она обеспечивает экономизацию функций организма и быстро восстанавливается, а ее нарушение служит ранним признаком срыва адаптации организма к нагрузкам и ведет к снижению работоспособности [3].

В последние годы для оценки функционального состояния спортсменов все более популярным становится анализ variability сердечного ритма (ВСР), являющийся простым, неинвазивным, информативным методом исследования состояния вегетативной нервной системы. Как известно, ВСР является интегральным показателем функционального состояния сердечно-сосудистой системы и организма в целом.

Однако анализ научной литературы показал что параметры вегетативной регуляции сердечной деятельности имеют не только высокий межгрупповой разброс (между разными спортсменами), но и внутригрупповой (у одного и того же спортсмена в разные промежутки времени). Данный факт затрудняет интерпретацию имеющихся данных и обуславливает необходимость составления индивидуального вегетативного портрета спортсмена и оценки динамики параметров ВСР в разные временные промежутки. Составление индивидуального вегетативного портрета является высокоинформативным средством контроля над степенью переносимости физических нагрузок и раннего предупреждения переутомления и перетренированности [4]. С данной точки зрения, ночной отдых является именно таким временным промежутком, который может отражать активность процессов восстановления организма после предшествующей и его готовность к предстоящей нагрузке, а динамика параметров ВСР быть индикатором адекватности этих процессов. В связи со сложностью организации подобных исследований, в научной литературе данная проблема не имеет отражения, что и послужило мотивом выбора темы нашего исследования.

Цель исследования - выявить особенности текущего функционального состояния высококвалифицированного спортсмена утром и вечером на основе составления индивидуального вегетативного портрета.

Методика исследования. Измерение показателей спектрального и статистического анализа ВСР выполнено с помощью аппаратно-программного комплекса «ВНС-Спектр» фирмы «НейроСофт» (Россия, г. Иваново). Выполнялась фоновая 5-ти минутная запись ЭКГ. Было выполнено 86 измерений (43 вечером и 43) утром в период трех учебно-тренировочных сборов в различные этапы макроцикла. Все измерения выполнены на одном спортсмене женского пола специализации лыжные гонки, имеющего звание Мастера спорта России (МС) в возрасте 31 года.

Выявлено что, большинство регистрируемых показателей ВСР статистически значимо изменяются на протяжении ночного отдыха за исключением R-Rmin, R-Rmax, RRNN, Mo, %HF, %VLF (табл. 1).

Таблица 1

Показатели ВСР высококвалифицированной лыжницы-гонщицы утром и вечером

Показатели	Утро	Вечер	Уровень значимости
R-R min, мс	1178±137, 1	1140,4±144	0,21
R-R max, мс	1178±137,1	1140,4±144	0,21
RRNN, мс	1241,4±87,0	1199±160,5	0,125
SDNN, мс	140,8±25,1	98±32,8	0,000
RMSSD, мс	155,6±36,03	112±46,8	0,000
PNN50, %	70,96±20,3	56,29±24,6	0,003
CV, %	11,51±1,97	8,28±2,8	0,000
HR уд.мин	48,72±3,2	51,28±6,1	0,015
Mo,с	1,18±0,1	1.14±0,2	0,208

Амо, %	10,65±6,8	15,58±11,6	0,016
ИН, у.е.	11,46±6,5	29,45±39,6	0,003
ПАПР, у.е.	9,02±5,3	13,98±10,3	0,005
ИВР, у.е.	28,32±17,5	69,48±97,6	0,007
ВПР, у.е.	1,21±0,3	1,84±1,2	0,001
TP, мс ²	21002,04±7257,5	10590,07±6212,03	0,000
HF, мс ²	10933,2±5602,6	5408,2±4232,2	0,000
LF, мс ²	4756,9 ±2332,4	3359,2±2737,2	0,011
VLF, мс ²	5236,9 ±3541,8	1841,05±1877,8	0,000
LF/HF	0,59±0,5	0,87±0,72	0,038
% HF	50,48±15,8	48,89±20,9	0,686
% LF	24,11±11,0	30,08±13,5	0,024
% VLF	25,42±13,6	21,04±15,0	0,153

Частота сердечного ритма (ЧСС) является интегрированным показателем взаимодействия 3-х регулирующих сердечный ритм факторов: рефлекторного симпатического, рефлекторного парасимпатического и гуморально-метаболически-медиаторной среды. По сравнению с вечерними часами к утру ЧСС урежается на 4,8% (при $p < 0,01$).

Показатель стандартного отклонения всех NN-интервалов (SDNN), отражающий все периодические составляющие вариабельности за время записи и являющийся суммарным показателем ВРС увеличился на 42,9% (при $p < 0,01$). Показатель активности парасимпатического звена вегетативной регуляции RMSSD увеличился на 37,5% (при $p < 0,01$). Его увеличение свидетельствует о еще большем возрастании активности парасимпатического звена регуляции. На 25,2% (при $p < 0,01$) увеличился показатель pNN50, и на 38,6% (при $p < 0,01$) - коэффициент вариации, представляющий собой нормированную оценку среднего квадратичного отклонения (CV). Данная динамика показателей свидетельствует о статистически значимом усилении парасимпатических влияний в регуляции сердечного ритма в утренние часы.

Амплитуда моды (Амо), отражающая мобилизующее влияние симпатического отдела вегетативной нервной системы и степень управления сердечным ритмом со стороны ЦНС снизилась на 28,8% (при $p < 0,01$). Данная динамика свидетельствует о повышении лабильности и снижении ригидности систем регуляции организма, т.е. большая степень мобилизации отмечается в вечерние часы, нежели в утренние. Скорее всего, избыток ресурсов адаптации спустя 4-5 часов после второй тренировки свидетельствует об активном протекании процессов восстановления гомеостаза организма, и относится к раннему восстановительному периоду.

Имелись статистически значимые изменения и в показателях спектрального анализа. Прежде всего, следует отметить динамику показателя общей мощности спектра (TP), отражающего суммарную активность вегетативных воздействий на сердечный ритм (TP), к утру он вырос почти в два раза (96%, при $p = 0,000..$).

Так же статистически значимо увеличилась мощность и всех его спектральных компонентов:

- высокочастотные колебания (HF, мс²), преимущественно отражающие влияние парасимпатического отдела вегетативной нервной системы на сердечный ритм, увеличились на 101%;
- низкочастотные колебания (LF, мс²), в основном характеризующие воздействие симпатического отдела вегетативной нервной системы на сердечный ритм, увеличились на 39%;
- очень низкочастотные колебания (VLF, мс²), обусловленные, в первую очередь, гуморальными влияниями на сердечный ритм, увеличились на 184%.

Однако зарегистрирована несколько иная динамика относительных показателей спектральных компонентов. Так относительные показатели HF% и VLF% изменилось только на 2,9% и 2% в сторону их увеличения при отсутствии статистически значимых различий, а LF% статистически значимо уменьшился на 20,6% (при $p < 0,01$). То есть, утром суммарная активность вегетативных воздействий на сердечный ритм формируется преимущественно за счет сохранения активности парасимпатического и гуморально-метаболического компонента и относительного снижения симпатических влияний. Также снижение активности симпатических и усиление парасимпатических влияний в утренние часы подтверждает показатель LF/HF, который по сравнению с вечером снижается на 32,6% (при $p < 0,01$).

Имеет статистически значимые изменения и индекс напряжения, отражающий степень централизации управления сердечным ритмом. При достаточно невысоком значении ИН вечером (29,5 у.е.), к утру он снижается на 20% и составляет всего 11,5 у.е., что свидетельствует о низкой степени централизации регуляции сердечного ритма.

Динамика индекса вегетативного равновесия (ИВР) свидетельствует об усилении парасимпатической активности ночью, так с 49 у.е. вечером он снижается до 28 у.е. утром, изменение составляет 42,8% (при $p < 0,01$).

Таким образом В условиях покоя на протяжении ночного сна в клиностатическом положении усиливаются парасимпатические влияния (HF) вегетативной регуляции сердечного ритма, которые выражаются в статистически значимом изменении многих параметров ВСР. Увеличиваются общие энергетические ресурсы (TP), урежается ЧСС, снижаются централизация регуляции сердечного ритма (ИН) и степень управления сердечного ритма со стороны ЦНС (Амо), повышается эффект автономной регуляции кровообращения (SDNN). Это является целесообразной адаптационной реакцией с характерной ускоренной перестройкой регуляции в тропотропном направлении. При этом повышается значимость гуморально-метаболического звена (VLF, % VLF) регуляции сердечной деятельности, что позволяет, организму медленно, но более надежно увеличить свой энергетический потенциал по отношению к вечернему уровню.

Средние показатели ВСР обследуемой спортсменки показывают ее высокий уровень тренированности. Организм спортсменки адаптирован к физическим нагрузкам вследствие протекания восстановительных процессов вечером после тренировочного занятия и во время ночного сна.

Рассмотрев более подробно данные вариационной пульсометрии в отдельные дни, были отмечены изменения в динамике активности некоторых показателей ВСР, отличающиеся от нормальной реакции, установленной нами. Рассмотрены изменения наиболее информативных показателей, отражающих процессы энергообеспечения и регуляции сердечной деятельности, а именно потенциал общих энергетических ресурсов (TP), активность гуморально-метаболического уровня регуляции сердечного ритма (VLF, % VLF), механизмов симпатической регуляции LF и централизации управления сердечным ритмом (ИН) и ЧСС как интегральный показатель взаимодействия 3-х регулирующих сердечный ритм факторов: рефлекторного симпатического, рефлекторного парасимпатического и гуморально-метаболически медиаторой среды. Противоположная динамика данных параметров является следствием чрезмерного напряжения организма под действием высоких тренировочных нагрузок и свидетельствует о замедлении процессов восстановления. При перенапряжении организма возможны срыв адаптации и подверженность простудным заболеваниям. Такие текущие состояния необходимо особо учитывать при планировании последующих тренировочных нагрузок, чтобы перенапряжение организма не переросло в перетренированность.

Литература:

1. Врублевский Е.П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е.П.Врублевский, Д.Е.Врублевский // Теория и практика физической культуры - 2007, №1. – С 46.
2. Лебединский В.Ю. Контроль функционального состояния организма спортсменов-юношей в учебно-тренировочном процессе с использованием телеметрической системы / В.Ю.Лебединский, В.А.Бомин, О.В.Литвинова // Физическое воспитание студентов. – 2012, № 2. - С 54-56.
3. Калачев А.Г. Анализ variability сердечного ритма у спортсменов легкоатлетов / А.Г. Калачев, В.В. Алешкевич, Т.Ф. Николаева // Variability сердечного ритма: Теоретические аспекты и практическое применение: материалы V всеросс. симп. / отв. ред. Р.М. Баевский, Н.И. Шлык, Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2011. – С. 260.
4. Кожевников В. С. Особенности ВСР у спортсменов-ходоков при подготовке к чемпионату России / В. С. Кожевников, Н. И. Шлык // Variability сердечного ритма: Теоретические аспекты и практическое применение: материалы IV всеросс. симп. / отв. ред. Н.И. Шлык, Р.М. Баевский, УдГУ. Ижевск, 2008. – С.142.
5. Оганджанов А.Л. Педагогические технологии индивидуализации тренировочного процесса в легкоатлетических прыжках / А.Л. Оганджанов // Теория и практика физической культуры. - 2007, №4. – С.2-7.

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА НА ОСНОВЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ

О.Ю. Савельева, кандидат педагогических наук, доцент,
Московский городской педагогический университет, г.Москва, Россия

В России значительная часть высших учебных заведений физкультурного профиля, в том числе и Педагогический институт физической культуры и спорта ГБОУ ВПО «Московский городской педагогический университет» (далее – ПИФКиС) не включает в содержание вступительных экзаменов по общей физической подготовке оценку плавательной подготовленности абитуриентов. В связи с этим значительная часть первокурсников, обучающихся по направлениям 050100.62 – педагогическое физкультурное образование, 034300.62 – физическая культура (спортивная тренировка), 034400.62 – адаптивная физическая культура (физическая реабилитация), сталкивается с большими трудностями при выполнении практических требований дисциплины «Теория и методика плавания». Неумеющие или слабо плавающие студенты нуждаются в дополнительных практических занятиях под руководством преподавателя, поскольку освоить плавательные навыки в рамках самостоятельной учебной деятельности для них не предоставляется возможным (исключение – индивидуальные платные занятия вне стен вуза). Однако низкий исходный уровень плавательной подготовленности первокурсников не снимает с преподавателей ответственности за обеспечение выпускников качественными плавательными навыками, сформированными в соответствии с профессиональными компетенциями, и являющимися гарантией безопасности их будущих учеников. В ходе практических занятий по дисциплине «Теория и методика плавания» возникает необходимость правильно расставить акценты для обеспечения органической взаимосвязи и параллельного формирования как профессионально-педагогических знаний и умений, так и ликвидации пробелов в плавательной подготовленности студентов.

В нашей стране в настоящее время доминирует параллельно-последовательная методика обучения плаванию, согласно которой осваиваются два структурно схожих способа плавания изначально, как правило, кроль на груди и кроль на спине. Во временных рамках, отведенных учебным планом ПИФКиС на изучение «Теории и методики плавания» (см. таблицу), должную профессионально-педагогическую подготовленность возможно обеспечить лишь тем студентам, которые научились плавать до поступления в вуз, или обучающимся по направлению 050100.62 (полный срок), поскольку для значительной части будущих педагогов попеременные движения и специфическое кролевое дыхание с поворотом головы и тела являются весьма сложными для освоения. Однако, согласно параллельно-последовательной методике, студенты вынуждены подстраиваться под имеющиеся стандарты, являясь не «субъектами», а лишь «объектами» педагогического воздействия. Отношение же к студентам, как к «субъектам» педагогического процесса, накладывает на преподавателя обязанность при выборе способа плавания для начального изучения, учитывать предрасположенности каждого из них к освоению конкретных плавательных движений, опираясь на принцип доступности, следуя, от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Одним из вариантов оптимизации процесса формирования плавательных навыков в физкультурном вузе, на наш взгляд, является первоочередное изучение студентами наиболее доступного каждому «своего», базового способа плавания, а затем, на его основе – освоение всего остального программного «плавательного» материала. Выявление предрасположенности к освоению конкретной плавательной техники происходит на этапе адаптации к водной среде. На практических занятиях, параллельно с формированием профессионально-педагогических знаний, осуществляется ознакомление студентов с вариативными тестами, позволяющими определить плавательную предрасположенность и выбрать наиболее доступный способ плавания. Для облегчения организации проведения практических занятий все студенты по итогам тестирования делятся на подгруппы: «кролисты» (кроль на груди и кроль на спине), «бассисты» и «склонные к плаванию на боку» («кривой брасс»).

Таблица 1

Виды учебной деятельности студентов ПИФКиС
при изучении дисциплины «Теория и методика плавания»

Направление подготовки	Количество семестров	Вид учебной деятельности (часы)			Общая трудоемкость (часы/зачетные единицы)
		Аудиторные занятия		Самостоятельные занятия	
		Лекции	Практические		
050100.62 (полный срок обучения)	3	27	106	128+27**	288/8
050100.62 (сокращенный срок обучения)	3*	12	78	171+27**	288/8

034300.62	2	16	56	81+27**	180/5
034400.62	2	20	58	66	144/4

*Примечание.** - аудиторные занятия проводятся только в двух последних семестрах, в первом семестре планируется самостоятельное изучение дисциплины – 72 часа;

**** 27 часов - самостоятельная учебная деятельность студентов в период экзаменационной сессии.

Из большого объема имеющихся упражнений-тестов ниже приведены лишь четыре основные, наиболее информативные упражнения, позволяющие практически безошибочно определить удобное исходное положение тела в воде (позный тест) и доступную плавательную координацию (координационный тест). Комфортность выполнения того или иного упражнения оценивается студентами; результаты фиксируются в рабочем журнале преподавателя. Оптимальная глубина – по грудь.

Упражнение «Столбики» – позный тест – падения на грудь (на спину, на бок) с целью выбора исходного положения для освоения плавательных движений.

Стоя в полный рост, ноги сомкнуты, руки вверх, кисть на кисть, голова в естественном положении зажата руками, все тело вытянуто – сделать вдох, задержать дыхание и, не выполняя отталкивания ногами от дна, упасть на воду:

- ничком (предварительно встав на носки);
- навзничь (предварительно встав на пятки);
- на правый (левый) бок (в исходном положении одну руку поднять вверх и прижать к голове, повернув ладонь наружу, другую опустить вниз и прижать к телу; сделав вдох и задержав дыхание, упасть на бок, одноименный поднятой руке).

Во всех упражнениях безопорное положение удерживать как можно дольше, тело не расслаблять («столбики»). Следует выбрать наиболее удобное положение и удержание тела на груди, спине или на боку. Параллельно с выбором позы можно определить склонности к плаванию как виду спорта – провести тест «легкие ноги» в упражнении «Столбики на груди»: если в безопорном положении пятки находятся у поверхности воды, то это свидетельствует о хорошем горизонтальном равновесии тела и предрасположенности к занятиям плаванием. Если в безопорном положении «Столбики на спине» происходит притапливание лица, то сразу после падения следует привести руки к бедрам, что сместит центр тяжести ближе к ногам и обеспечит приподнимание лица над водой. Причем «удобным» положением на спине можно считать лишь основной вариант упражнения – комфортное удержание тела в безопорном положении с вытянутыми за головой руками.

Ныряния на дальность – координационный тест, позволяющий выявить склонности к попеременной или одновременной координации, определить наиболее доступный способ плавания для начального изучения по характеру произвольных движений ногами. Задание необходимо сформулировать так, чтобы продвижение под водой совершалось только или в основном за счет движений ногами, например, предложить на одном вдохе собрать со дна как можно больше монет, складывая их в мыльницу: руки заняты, и ныряльщику приходится работать ногами. Нередко при нырянии студенты демонстрируют, так называемый, «кривой брасс»: ножницеобразное движение ногами и удержание стоп как при плавании на боку. В данном случае можно пойти по одному из двух путей. Первый: предложить опробовать кролевые и брассовые движения ногами для выбора наиболее доступного и на основе отданных предпочтений определить подгруппу для дальнейшего обучения. Второй: после освоения прикладного способа плавания на боку трансформировать его в спортивные способы – кроль на груди или брасс. В рабочем журнале следует отметить особенность движений ногами, например, если правая стопа взята на себя, а левая расслаблена, то в дальнейшем студенту будет удобнее плавать на левом боку и, как правило, дышать в кроле на груди под правую руку и наоборот.

Упражнение «Сижу на стуле» – помимо формирования индивидуального положения гребущей плоскости позволяет выбрать удобное положение стоп и провести координационное тестирование.

Стоя на дне, присесть так, чтобы вода прикрыла плечи, руки удерживать вперед и в стороны, слегка согнув локти, кисти притопить. Выполнять сведение рук, удерживая ладони вниз-внутрь, и разведение, развернув ладони вниз-наружу; от повторения к повторению стараться приближать траекторию движения кистей к горизонтально растянутым восьмеркам («сгребаем и разгребаем воду ладонями»). Увеличивая прилагаемые усилия и скорость выполнения движений («восьмерок»), ноги приподнять от дна и удерживаться в безопорном положении «Сижу на стуле». Далее, завалившись на спину, расположить свое тело, как в кресле-качалке: затылок и спина – на воде, голени – у поверхности воды (колени согнуты). В этом положении, слегка разведя колени, соединить пятки,

стопы максимально развести в стороны и взять на себя – «*клюшка*», держать 3 – 5 счетов, затем расслабить стопы, повернуть их внутрь, соединив первые пальцы ног, сомкнуть колени – «*плавник*», через 3 – 5 счетов вновь принять положение «*клюшка*»; чередовать положения стоп. Повторить упражнение с закрытыми глазами с целью сопоставления мышечных ощущений с тем, что есть на самом деле. В итоге – выбрать удобное положение стоп.

Из безопорного положения «*сиду на стуле*», не прекращая выполнять горизонтально растянутые «*восьмерки*», положить голову затылком на воду, приподнять таз и, вытянув ноги у поверхности воды, лечь на спину. При правильном выполнении упражнения возникает продвижение головой вперед. Для улучшения продвижения можно делать любые удобные движения ногами.

Преподаватель в рабочем журнале фиксирует приоритеты в положении стоп и характер движений ногами.

Скольжения – это и позный и координационный тест:

- формируется рабочая поза пловца – безопорное обтекаемое горизонтальное положение тела в воде; осуществляется выбор наиболее удобного положения на груди или спине, на правом или левом боку;

- ориентируясь на предпочтение, отданное каждым студентом тому или иному варианту удержания стоп, определяется склонность к конкретному способу плавания;

- переход от скольжения к выполнению плавательных движений ногами позволяет определить приоритетную плавательную координацию.

Для выбора удобного положения стоп следует опробовать скольжение на груди или на спине, удерживая стопы расслабленными и повернутыми внутрь – «*плавником*» или напряженными, взятыми на себя и развернутыми наружу – «*клюшкой*». Поскольку визуальный самоконтроль в данных упражнениях затруднен, преподаватель должен помочь студенту адекватно оценить его мышечные ощущения.

Для определения врожденных склонностей к попеременной или одновременной координации движений следует при значительной потере скорости скольжения (на груди, спине или на боку), попытаться выполнить любые движения ногами лишь бы не закончилось продвижение. Только при возникновении затруднений, преподаватель может подсказать или на примере других обучаемых показать «*королевой*», «*дельфиний*», «*бассовый*» и «*ножницеобразный*» варианты движений ногами, а затем предложить опробовать их и выбрать наиболее доступный. Как правило, «*дельфинье*» движение ногами неумеющие и слабо плавающие студенты выбирают не потому, что им так проще, а потому, что им это интересно. В данном случае необходимо акцентировать внимание студентов на оценке доступности выбранного движения.

На протяжении последних лет в определении плавательной предрасположенности на этапе адаптации к водной среде приняли участие 95 первокурсников ПИФКиС. Из них 40 человек (42,11%) отдали предпочтение брассу, 17 (17,89%) – плаванию на боку («*кривой брасс*»), 33 (34,74%) – кролю на груди и 5 (5,26%) – кролю на спине. Из 95 студентов 89 (93,68%) человек в конце первого семестра освоили норматив «*объемное плавание доступным спортивным способом*», 4 (4,21%) студента имели пропуски занятий и норматив выполнили во втором семестре, 2 (2,11%) студента норматив не освоили.

В 2012/13 уч. году было выявлено 28 «*слабых*» первокурсников – не умеющих плавать или плавающих по-своему без выдоха в воду менее 25 м. В группах было проведено 9...10 практических занятий по 90 минут. На занятиях параллельно с формированием плавательных навыков осуществлялся анализ техники плавания, обсуждались организационно-методические вопросы, проводилась учебная практика в виде взаимообучения, проверка аналитических и творческих домашних заданий (составление и проведение технологической карты плавательного упражнения, авторской подвижной игры, комплекса упражнений на суше и в воде; выбор и обоснование методических приемов и пр.). Из 23 студентов, регулярно посещавших практические занятия, норматив по объемному плаванию спортивным способом на груди выполнил 21 человек (91,30%), один студент (4,35%) освоил норматив на спине и один (4,35%) не смог выполнить зачетное требование.

Полученные нами данные свидетельствуют о целесообразности обеспечения индивидуализации обучения плаванию в физкультурных вузах. Знания и практические навыки тестирования позной и координационной предрасположенности к освоению конкретного способа плавания, полученные будущими педагогами физической культуры в стенах вуза, позволят им качественнее, с учетом индивидуальных особенностей их будущих учеников решать основную задачу массового обучения плаванию – формирование жизненно важного навыка.

Надеемся, что возрождение комплекса ГТО и учет успешности освоении его нормативов при поступлении в вуз, положительно скажутся на процессе и результатах подготовки будущих педагогов физической культуры по дисциплине «Теория и методика плавания». Внимание преподавателей и студентов будет сконцентрировано на организационно-методических, образовательных и воспитательных сторонах учебного процесса, а не на ликвидации плавательной безграмотности. Качественно и в полном объеме можно будет обеспечить:

- органичную взаимосвязь и параллельное формирование профессионально значимых педагогических знаний и умений на фоне совершенствования плавательных навыков студентов;
- приобретение профессионально-педагогических знаний и умений в условиях, способствующих сознательному и активному участию студентов в учебном процессе за счет применения элементов проблемного обучения;
- формирование навыков преподавания плавания в условиях максимального сближении учебной деятельности студентов и профессионально-педагогической деятельности педагога физической культуры за счет проведения вариативной непрерывной учебной практики.

Литература:

1. Булгакова, Н.Ж. Формирование профессиональной компетенции учителя физической культуры при изучении дисциплины «Плавание» / Булгакова Н.Ж., Распопова Е.А., Савельева О.Ю. // Физ. культ: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 31 – 34.
2. Васильев, В.С. Техника и индивидуальность / В.С. Васильев // Физическое воспитание студентов. Сборник трудов, выпуск 3. – М.: МОПИ, 1977. – С. 34 – 40.
3. Васильев В.С. Методика обучения косонаправленному гребку / В.С. Васильев, О. Ю. Савельева // Плавание: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 69 – 79;
4. Погребной, А.И. О некоторых принципах обучения плаванию / А.И. Погребной, И.Г. Маряничева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 3. – С. 23-26.
5. Савельева, О.Ю. Формирование плавательного навыка у студентов высшей школы / О.Ю. Савельева // Современные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Матер. II региональной межвузовской научно-практической конференции, 14 – 16 октября 2009. / Под ред. В.Ю. Карпова. – Сочи: РИО СГУТиКД, 2009. – С. 84 – 87.
6. Савельева, О.Ю. Соблюдение принципа доступности при обучении школьников плаванию / О.Ю. Савельева // Культура здоровья и двигательной активности: сборник информац.-методич. материалов. Вып. 11. / Под. ред. Т.Н. Леван, М.И. Цукермана. – М.: МГПИ, 2010. – С. 89-93.
7. Савельева, О.Ю. Основы начального обучения плаванию: Учебное пособие / О.Ю. Савельева. – М.: МГПУ, 2012. – 168 с.

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ САМОСОЗИДАНИЯ

Э.И. Савко, кандидат педагогических наук, доцент,
Белорусский государственный университет, г. Минск, Беларусь

Внимание к проблеме здоровья молодежи обусловлено необходимостью сохранения генофонда нации. Формирование нового человека, человека создающего свое здоровье, является главной задачей в настоящее время. Совершенствование работы в высших учебных заведениях, не может рассматриваться вне связи со здоровьем обучающихся. Здоровье является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, самоутверждению и счастья любого молодого человека.

Занятия по физической культуре в УО должны быть направлены на улучшение здоровья, физической подготовленности, повышение функциональных возможностей, расширение адаптационного потенциала организма студентов имеющих те или иные отклонения здоровья.

Научно доказано, что здоровье человека только на 10-15 % зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15-20 % - от генетических факторов, на 20-25 % - от состояния окружающей среды и на 50-55 % - от условий и образа жизни [1,3,4,5].

Ценности физической культуры, в том числе материальные, эстетические, духовные, социальные являются одним из ведущих в укреплении здоровья, поскольку носят ярко выраженный активный характер. Обеспечение единства и гармоничности биологического и социального развития определяет роль физической культуры в формировании здоровья личности с помощью программы самосоцидания [2].

В этом отношении большое значение имеет переориентация современной образовательной системы физического воспитания с «утилитарно-двигательного» направления на осознанное

формирование мотивации самосоздания здоровья, потребности в освоении специальных знаний, умений и навыков оздоровительных физических упражнений во взаимосвязи с другими средствами оздоровления. Однако в теории и практике физической культуры до настоящего времени этот тезис носит декларативный характер, особенно в системе образовательных учреждений, которые до настоящего времени делают акцент преимущественно на развитие физических качеств и формирование спортивных и прикладных двигательных умений и навыков.

Системный подход к здоровью позволяет считать физическую культуру само образующим фактором здорового образа жизни (ЗОЖ), являющегося фундаментом индивидуального здоровья человека, процесса самосовершенствования, самореализации и самосоздания личности.

На основании системного анализа теоретических концепций, экспериментальных исследований и педагогических экспериментов, проводимых со студенческой молодежью специального учебного отделения (СУО) разработана программа "самосоздания" здоровья.

Задачи исследования: 1) изучить функциональное состояние сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной систем, применяя программу самосоздания с целью эффективности восстановления здоровья студентов; 2) экспериментально определить уровень подготовленности сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентов СУО. 3. Проанализировать мотивационный ориентир студентов к здоровью с помощью анкетного опроса.

Методика. Для оценки состояния функции дыхания использовались: проба Штанге, проба Генчи, фиксировалась частота дыхания (ЧД) и частота сердечных сокращений (ЧСС). Самой важной особенностью методики является сочетание физических упражнений с глубоким дыханием, и выполнением заданий с минимальной затратой сил, и наибольшим эффектом для себя - с расслаблением. В данной методике, как ни в какой другой, обращается внимание на тот факт, что физическое развитие определяется не столько тренировкой мышц, сколько тренировкой всех органов и систем организма. Причем, сочетание этих элементов в действительности диктуется физиологическими потребностями, и глубоко учитывает природу человека как самоорганизующуюся систему [3,4,].

ЧСС, ЧД брались за основу, так как они являются наиболее важными и доступными показателями работы сердца и функциональных свойств сердечно-сосудистой системы и работы органов дыхания. Следует отметить, что ЧСС замерялась на каждом занятии. По пульсу в положении сидя (в покое) можно приблизительно оценить состояние работы сердца. Если у мужчин он равен – 50 уд/мин – отлично, реже 65 – хорошо, 65–75 – удовлетворительно, выше – плохо. У женщин и юношей эти показатели примерно на 5 уд/мин выше [3,4,].

Для снятия напряжения в мышцах, после выполнения каждого упражнения выполнялась частичная, и в конце занятий выполнялась полная релаксация. Это означает частичное или полное расслабление, проходящее под контролем сознания. Первая была направлена как средство профилактики переутомления. Вторая предполагала не только мышечное, но и психическое расслабление, восстановление своих жизненных сил на организм.

Эксперимент продолжался в течение шести месяцев. Для проведения поискового эксперимента методом случайной выборки были сформированы женские экспериментальные (ЭГ) и контрольные (КГ) группы по 10 человек в каждой. Занятия в ЭГ и КГ проводились согласно расписания в течение 2012/2013 учебного года. Студенты КГ посещали традиционные занятия по физической культуре, построенные по учебной программе для УО. Занятия в ЭГ проводились по предложенной нами методике. На каждом занятии давались упражнения аэробного характера и выполнялись в положении: стоя, сидя и лежа. До начала педагогического эксперимента (ПЭ) и после его окончания студенты проходили тестирование по Государственным тестам и нормативам оценки физической подготовленности студентов Республики Беларусь и анкетирование.

Организация исследования. Педагогическое наблюдение проводилось с целью выявления эффективности программы самосоздания на здоровье и функциональное состояние организма.

Результаты проведенного педагогического эксперимента приведены в таблице 1.

Таблица 1

Усредненные характеристики ЧСС, пробы Штанге, пробы Генчи и ЧД ($X \pm \sigma$) до и после проведения педагогического эксперимента

Группы	ЧСС (уд/мин)		Проба Штанге, сек		Проба Генчи, сек		ЧД, количество вдохов и выдохов за 1 минуту	
	до	после	до	после	до	после	до	после
ЭГ Ж	88,6	75,2	28,9 ± 6,3	49,5 ± 5,6	14,9 ± 5,6	28,5 ± 7,6	20,0 ± 6,7	17,2 ± 4,9

КГ Ж	86,8	85,1	30,5 ± 5,6	32,9 ± 5,6	14,7 ± 5,6	16,2 ± 5,6	22,0 ± 5,9	21,7 ± 5,1
------	------	------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

Примечание: Ж – женщины.

Частота дыхательной системы, проба Штанге и Генчи с задержкой дыхания дают достаточно объективную характеристику состояния функций внешнего дыхания. Отличия средних значений времени задержки дыхания в ЭГ и КГ до педагогического эксперимента были малозначительны и не достоверны ($P > 0,05$). По окончании педагогического эксперимента позволило выявить прирост показателей по пробам Штанге и Генчи у обеих групп. Однако, нет достоверных приростов результатов в КГ ($P > 0,05$).

Достоверность различий отмечена у студенток ЭГ в пробе Штанге (21,4 сек), по пробе Генчи (13,6 сек) это указывает на достоверное улучшение полученных результатов ($P < 0,01$).

При обосновании обучения основам самосозидания здоровья мы опирались на положения педагогики, которые предполагают выбор не какого-то одного или нескольких методов обучения, а обоснование методической системы, под которой понимается единство цели, задач и содержания внутренних механизмов.

На практике обучения основам "самосозидания" здоровья наибольший оздоровительный и обучающий эффект проявляется при сочетании методов познавательной деятельности с практическими методами освоения конкретных приемов познания себя и оздоровления в условиях активизации двигательной деятельности.

В связи с обоснованием методов формирования мотивации самосозидания здоровья студенческой молодежи мы опирались на активно-деятельный подход, предполагающий взаимосвязь деятельности субъекта с потребностями и выделением различных видов человеческой деятельности, к числу которых относится и самосозидающая, реализуемая в процессе проведения занятий.

В результате естественного педагогического эксперимента выделены наиболее эффективные составляющие программы самосозидания здоровья. К ним относятся:

- самоосознание своей совершенной природы;
- самопознание себя в процессе деятельности;
- самоуправление внутренними процессами происходящими в организме;
- саморегуляция сердечно-сосудистой и дыхательной системами;
- самовладение;
- релаксация.

Самой важной особенностью методики является согласование физических упражнений с глубоким дыханием и выполнением заданий с минимальной затратой сил, и наибольшим эффектом для себя с расслаблением. В данной методике, как ни в одной другой, обращается внимание на тот факт, что физическая подготовленность определяется не столько тренировкой мышц, сколько тренировкой всех органов и систем организма. Причем, сочетание этих элементов в действительности диктуется физиологическими потребностями и глубоко учитывает природу человека как самоорганизующейся системы. Для того чтобы снять напряжение мышц, оставшееся после выполнения определенных упражнений, необходимо войти в состояние релаксации. Это означает частичное или полное расслабление, проходящее под контролем сознания. Первая была направлена как средство профилактики переутомления. Вторая предполагала не только мышечное, но и психическое расслабление.

При выполнении упражнений соблюдались следующие принципы:

- принцип постепенности повышения и дозирования нагрузки;
- принцип сосредоточения на внутренних ощущениях при выполнении упражнений;
- принцип мышечной радости и наслаждения при выполнении упражнений;
- принцип экономии мышечных усилий.

Результаты исследования показали, что до ПЭ как у студентов ЭГ, так и КГ не наблюдается достоверных различий по всем примененным тестам и мотивационным компонентам ($P > 0,01$). После проведения ПЭ, произошло улучшение результатов только в ЭГ. 35 % как мужчин, так и женщин имели удовлетворительный показатель ЧСС и ЧД. ЧСС в ЭГ в среднем составила у женщин до эксперимента 88,6 уд/мин, после ПЭ 75,2 уд/мин, у мужчин соответственно 90 и 84,7 уд/мин. ЧД у студенток ЭГ до эксперимента составила 20 вдохов и выдохов/мин, у студентов ЧД – 19,8. После ПЭ ЧД у женщин составила 17,2, у мужчин – 17,5 вдохов и выдохов/мин ($P < 0,05$). Напротив, у студенток КГ ЧД возросла на 0,3, у студентов произошло незначительное улучшение на 1,6 вдохов и выдохов/мин.

Результаты анкетного опроса указывают на улучшение здоровья у 20 % студенток и 25 % студентов. Результаты опроса подтверждают, что студенты меньше стали уставать, стали более

уважительно относиться к своему физическому телу, научились выполнять задание более экономно и с наибольшим эффектом для себя.

До ПЭ у студентов ЭГ не сформирован мотивационный ориентир о самосозидании здоровья и ЗОЖ у студентов СУО. Однако, после ПЭ наблюдается положительная динамика показателей мотивации студентов к самосозиданию здоровья и ЗОЖ (количество студентов со сформированной мотивацией увеличилось в среднем на 25-35 %) ($P < 0,01$).

Когнитивный компонент мотивационного основания активности в области ЗОЖ в определенной мере обеспечивает поведенческий компонент студентов по различным видам деятельности. Однако степень проявления этой активности у их до проведения педагогического эксперимента находилась не на невысоком уровне: лишь 25% - мужчин и 5 % женщин принимают холодный или прохладный душ. Около 25 % тех и других моют ноги холодной водой. 25 % мужчин и 5 % женщин обтираются мокрым полотенцем. 10 % мужчин обливаются из ведра холодной водой, из женщин подобным явлением не занимается никто. Однако, после проведения педагогического эксперимента, почти в два раза увеличилось студентов принимающих выше перечисленные процедуры ($P < 0,05$) [2].

Наблюдаются позитивные изменения ценностных ориентации студенческой молодежи их уважительное отношение к своему физическому телу, в пользу ценности "здоровья". Во время деятельности происходило познание самого себя, в достаточной степени студенты овладевали самоуправлением и саморегуляцией внутренними процессами их сердечно-сосудистой и дыхательной системами. Научились расслабляться с помощью релаксационной гимнастики.

Отмечается изменение отношения студенческой молодежи к собственному образу жизни и здоровью, которые подвергаются коррекции в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями, а также в связи с выявленными в результате диагностики, самоконтроля проблемами и недостатками в состоянии здоровья, личном поведении, стиле жизни.

Наиболее позитивные изменения происходят в сфере психического компонента здоровья, снизился уровень тревожности. До ПЭ студентки нервничали и раздражались 25 дней в месяц, а мужчины 20 по тем или иным причинам. После ПЭ количество тревожных дней у тех и других сократилось на 10.

Интегральная оценка уровня физической подготовленности как мужчин, так и женщин СУО до ПЭ соответствует удовлетворительному уровню, после ПЭ – хорошему у 55 % случаях интегральная оценка уровня физической подготовленности как мужчин, так и женщин СУО до ПЭ соответствует удовлетворительному уровню, после ПЭ – хорошему у 55 % случаях ($P < 0,05$).

На основании анализа показателей физической подготовленности можно сделать следующие выводы:

1. Внедрение программы «Самосозидания» в учебный процесс по физической культуре с оздоровительной направленностью и методики преподавания самосозидания в учебный процесс студентов СУО позволило: сформировать у будущих специалистов приоритет ценностей творения своего здоровья и осознать совершенную человеческую природу, повысить личную ответственность студентов за свое здоровье, изменить отношение студентов к образу жизни; существенно повысить уважительное отношение к своему физическому телу и улучшить психофизическое состояние студентов ($P < 0,05$).

2. Произошло улучшение показателей характеризующих функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. ЧСС в ЭГ в среднем у женщин возросла на 7,6 уд/мин, у мужчин соответственно 6,7 уд/мин ($P < 0,05$). ЧД у студенток ЭГ до эксперимента составила 20 вдохов и выдохов/мин, у студентов ЧД - 19,8. После ПЭ ЧД у женщин составила 17,2, у мужчин – 17,5 вдохов и выдохов/мин ($P < 0,05$). Напротив, у студенток КГ, ЧД увеличилось на 0,3; у студентов произошло незначительное улучшение на 1,6 вдохов и выдохов/мин.

3. Когнитивный компонент мотивационного основания активности в области ЗОЖ в определенной мере обеспечивает поведенческий компонент студентов по различным видам деятельности. Однако степень проявления этой активности у их до проведения педагогического эксперимента находилась не на невысоком уровне: лишь 25% - мужчин и 5 % женщин принимают холодный или прохладный душ. Около 25 % тех и других моют ноги холодной водой. 25 % мужчин и 5 % женщин обтираются мокрым полотенцем. 10 % мужчин обливаются из ведра холодной водой, из женщин подобным явлением не занимается никто. Однако, после проведения педагогического эксперимента, почти в два раза увеличилось студентов принимающих выше перечисленные процедуры ($P < 0,05$).

4. Результаты анкетного опроса указывают на улучшение здоровья у 20 % студенток и 25 % студентов. Результаты опроса подтверждают, что студенты меньше стали уставать, стали более уважительно относиться к своему физическому телу, научились выполнять задание более экономно и с наибольшим эффектом для себя.

5. Интегральная оценка уровня физической подготовленности как мужчин, так и женщин СУО до ПЭ соответствует удовлетворительному уровню, после ПЭ – хорошему у 55 % случаях ($P < 0,05$).

Литература:

1. Вайнер, Э.Н. Валеология: Учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: «Флинта», «Наука», 2001. – 416 с.
2. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: Учебное пособие Р.И. Купчинов. – Мн.: УП "ИВЦ Минфина", 2004. – 210 с.
3. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М.: АСADEMIA, 2001. – 320 с.
4. Савко, Э.И., Жук, М.В. Правильное дыхание и релаксация – способ быстрого восстановления здоровья студентов СМГ// Вестник Брестского государственного университета. Сер. Гуманитарные науки, методика преподавания / Э.И. Савко, М.В. Жук. – 2004. – №6(30). – С.248-251.
5. Фурманов, А.Г., Юспа, Т.В. Оздоровительная физическая культура: Учебное пособие / А. Г. Фурманов, Т. В. Юспа. – М.: БГУФК, 2005. – 235 с.

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 7-9 ЛЕТ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ, ОРИЕНТИРОВАННЫХ НА СПОРТИВНУЮ БОРЬБУ

А.В.Савченков, преподаватель,

Колледж спортивной подготовки Пермского края, г. Пермь, Россия

Выдвижение проблемы здоровья в число основных задач развития общества обуславливает актуальность её теоретической и практической разработки, необходимость научных исследований и поиск методических и организационных подходов к формированию и сохранению здоровья.

В практике спортивной борьбы на данный момент существует тенденция омоложения спорта. Это происходит, как в спорте высших достижений, так и в детском спорте. В 2013 году вышли федеральные стандарты, по которым начальная подготовка борцов должна начинаться в возрасте не младше 10 лет. Однако в практике тренеры набирают в группы 7-8-летних детей, имея под рукой программы для 10-12 - летних юношей, используют их для занятий, не учитывая при этом возрастные особенности: костно-мышечной системы, сердечно - сосудистой системы, нервной системы, сензитивных периодов психофизического развития. В связи с этим на местах разрабатываются и используются инновационные программы для занятий с детьми. На основе личного многолетнего опыта и всероссийской примерной программы для занятий по греко-римской борьбе, учитывая допущенные ранее ошибки, мною разработано программно-методическое сопровождение занятий детей 7-9 лет в спортивно-оздоровительных группах, ориентированных на спортивную борьбу, где предложены подходы оптимального сочетания форм, средств и методов организации физического воспитания. Разработанное программно-методическое сопровождение может использоваться в ДЮСШ в отделениях спортивной борьбы.

В данной сопровождении, в отличие от других предлагаемых программ, представлены:

- рекомендации по исключению физических упражнений, опасных для здоровья детей начального школьного возраста;
- приемно-переводные нормативы, разработанные и утвержденные тренерским советом Пермского края федерации спортивной борьбы;
- рекомендации по соревновательной подготовке;
- рекомендации по врачебному контролю;
- приложение с историей развития спортивной борьбы в Пермском регионе;
- приложение с комплексом упражнений для релаксации, растягивания различных групп мышц спортсменам, занимающимся борьбой (комплекс упражнений предложен к применению Пермским краевым физкультурным диспансером);
- приложение с комплексами для развития физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- приложение с психологической подготовкой;
- приложение с подвижными играми;

Спортивная борьба призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивной подготовки сообразно способностям.

Для спортивно-оздоровительного этапа подготовки, направленного на развитие массовости в этом виде спорта, ставится задача – привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических и морально-этических волевых качеств.

В качестве критериев оценки работы секции на спортивно-оздоровительном этапе подготовки используются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ техники вида спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Учебная работа, на основании данного сопровождения, проводится круглый год.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- теоретические занятия;
- групповые учебно-тренировочные;
- восстановительные мероприятия;
- приемно-переводные нормативы;
- соревнования по ОФП;
- медицинский контроль.

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Группы комплектуются из учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься борьбой и с обязательного согласия их родителей.

Естественно, что дети 7-9 лет не всегда могут сдать нужные нормативы, не стоит заострять на этом внимание, так как первый год обучения предусматривает, прежде всего, развитие общей физической подготовленности.

Для первого года обучения достаточно медицинского допуска школьного врача или участкового врача-терапевта. На втором и третьем году обучения занимающиеся в секции борьбы должны пройти осмотр врача, работающего при спортивной школе.

Период обучения в соответствии с программно-методическим сопровождением рассчитан на три года. Учебный процесс включает теорию, методические и практические занятия, посещения соревнований в качестве зрителей, соревнования по ОФП, сдачи контрольно-нормативных тестов, плавание, психолого-педагогические занятия.

Программно-методическое сопровождение условно разделено на два относительно самостоятельных раздела: теоретический и практический. Теоретические занятия 3 года обучения направлены на углубление и расширение знаний по методике подготовки, анализ и самоконтроль, страховку и самостраховку.

Практические занятия включают поэтапное изучение специальных упражнений разминки, акробатических упражнений (кувырки вперед, назад, боком; назад с выходом в стойку; полёт-кувырок; подъём разгибом; фляк; рондат-фляк). Для развития общей физической и специальной физической подготовленности используются игровые формы («регби на коленях», «сумо», «круг», «ромашка», «вышибала», «игра с касаниями», «игра с теснениями», «береги спину», «борьба за мяч», «янусы», «лесенка на турнике», футбол, регбол, баскетбол).

В течение трех лет проводится последовательное поэтапное обучение техническим действиям в стойке и партере, предупреждающее опасность травматизма. На следующий год обучения дети переводятся при выполнении нормативов, определенных тренерским советом спортивной борьбы Пермского края. Каждый этап контроля позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности будущих борцов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки. Учащиеся, не выполнившие требования нормативов, на следующий год обучения не переводятся.

Восстановление работоспособности должно происходить - преимущественно естественным путём. Средства: оптимальное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха, проведение занятий в игровой форме, посещение бани, освоение массажа и самомассажа, витаминизация пищевого режима. Особое внимание стоит уделять упражнениям на развитие гибкости в начале и по окончании тренировки; занятиям по плаванию (целесообразно еженедельно посещать бассейн).

Рекомендуется поездка в спортивно-оздоровительный лагерь во время школьных каникул.

Основой воспитания является дисциплина, добиться её можно только своим личным примером - требование того, что не выполняешь сам, недопустимо. Тренер обязан быть дисциплинированным, вести здоровый образ жизни, выслушивать мнение каждого ученика, называть каждого по имени, интересоваться жизнью каждого ребёнка за пределами спортивного зала.

Перед каждым занятием обсуждать с ребятами результаты соревнований, их самочувствие, успеваемость в школе; при возникновении каких - либо проблем проводятся беседы с родителями и классными руководителями.

К сожалению, в практике еще встречаются случаи, когда отдельные тренеры, придя из "большого спорта" автоматически переносят методику тренировки взрослых спортсменов на детей. На первых порах они достигают определенных успехов, их воспитанники нередко становятся победителями на юношеских соревнованиях, однако в дальнейшем, подорванные нагрузками, такие «скороспелые чемпионы» перестают прогрессировать и отстают от своих товарищей, у которых становление мастерства происходило медленнее, и в дальнейшем они достигают высоких спортивных результатов. Спорт всегда ставил основной целью не только достижение высоких спортивных результатов. Его первостепенной задачей всегда являлось воспитание полноценного члена общества, физически здорового, дисциплинированного, многосторонне развитого человека, с чувством долга, собственного достоинства, порядочности и уважения, умеющего жить не только личными амбициями, а руководствоваться интересами команды.

Старайтесь достичь в воспитании юных спортсменов, прежде всего этих результатов, и только добившись определённых результатов в этом плане, можно стремиться к пьедесталам. И на пути продвижения к Олимпу спортивной славы, никогда не стоит забывать о совершенствовании всех тех качеств, которые позволяют быть, прежде всего, человеком.

Полученные результаты исследования имеют существенное значение для знания тренерами-преподавателями ключевых аспектов при работе с детьми. Применение этих знаний позволит им оптимизировать учебный процесс. Реализация их в купе с постоянным медицинским сопровождением учебно-тренировочного процесса позволит уберечь тренеров от возможных юридических проблем, поможет уберечь детей от возможных перегрузок. Научное обоснование методического сопровождения предполагает воспитание здоровых, гармонично развивающихся детей, готовых обучаться трудовой, спортивной, оборонной и другим общественно - полезным видам деятельности.

Данное методическое сопровождение прошло рецензирование и было утверждено тренерским советом МБОУ ДОД «ДЮСШ Свердловского района» для работы со спортивно-оздоровительными группами в отделении спортивной борьбы.

Литература:

1. Иванков Ч.Т. Бросок через спину (структура движения и обучения): Физкультура и спорт.М., 1980. С.27-28.
2. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Кудинов С.И. Атлетическая гимнастика школьников. Самара, 1997. С.27-28.
4. Подливаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004
5. Подливаев Б.А., Сусоколов Н.И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе. М.,1997. С.11.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2000. С. 177-178.
7. Шулика Ю.А.(и др.) Греко-римская борьба для начинающих. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.

ОЦЕНКА КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Е. Л. Семенова, кандидат социологических наук, доцент,
Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

Кондиционная физическая подготовленность является одним из основных критериев состояния физического здоровья человека. Именно уровень их развития в наибольшей мере отражает состояние морфофункциональной подготовленности организма человека, а следовательно, и его физического здоровья. Развитие кондиционных физических качеств является одной из главных задач предмета «Физическая культура» в любом образовательном учреждении. При этом, в соответствии с федеральными государственными требованиями (ФГТ), обязательная часть программы дошкольного образования должна обеспечивать достижение воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им основных общеобразовательных программ начального общего образования.

На сегодняшний день дошкольное физическое воспитание не решает в полной мере поставленных перед ним задач в обеспечении физического состояния детей. Так, по результатам проведенных в 2010-2013 гг. исследований, чрезвычайно велико число выпускников ДООУ, не выполняющих элементарные нормативные требования по показателям силы (до 80% мальчиков и 69% девочек); выносливости (до 59% мальчиков и 61% девочек); скоростной силы (до 52% мальчиков и 67% девочек); гибкости (до 47% мальчиков и 50% девочек); быстроты (до 42% мальчиков и 41% девочек)[1].

Данный факт может быть объяснен целым комплексом причин. Но, на наш взгляд, эффективность физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях, во многом зависит от компетентности педагогов в данной сфере. Поэтому основной целью проведенного в 2013 г. в дошкольных образовательных учреждениях (ДООУ) г. Сургута исследования, было оценить компетентность педагогов ДООУ в сфере физического воспитания.

Для реализации поставленной цели были выдвинуты следующие задачи:

1. Оценить знания педагогов о ценностно-смысловых основах физического воспитания детей;
2. Выявить знания педагогов о развитии физических качеств у детей и о тестовых методиках для их оценки;
3. Определить потребности педагогов в получении знаний о физическом воспитании детей.

В исследовании приняли участие 95 педагогов (в основном воспитателей) дошкольных образовательных учреждений г. Сургута. Средний стаж опрошенных – 13 лет, средний стаж работы в ДООУ – 8,5 лет. Наибольшее количество опрошенных педагогов находится в возрасте 41-45 лет.

Анализ полученных данных выявил следующее.

Основными показателями ценностно-смыслового значения физического воспитания детей являются знания о задачах физического воспитания и его результатах. Результаты же выражаются в показателях физического развития ребенка и тесно связанных с ними физических качествах.

В ходе исследования было выявлено, что подавляющее большинство педагогов основными задачами физического воспитания в ДООУ считают: обеспечение хорошего здоровья (72%), формирование двигательных умений и навыков (72%) и достижение оптимального физического развития (60%). В целом, можно сделать вывод о грамотном видении целей, но стоит обратить внимание на содержание понятий «физическое развитие» и «физические качества» в оценках педагогов ДООУ, так как качество физического воспитания, несомненно, зависит от объема знаний.

Более половины опрошенных педагогов (54%) полагают, что физическое развитие – это процесс формирования физических качеств. Также распространены ответы, характеризующие физическое воспитание как процесс формирования здоровья и здорового образа жизни и процесс формирования опорно-двигательного аппарата ребенка. Стоит отметить, что на самом деле физическое развитие – это степень развития морфофункциональных показателей и основанных на них кондиционных физических качеств.

Что касается вопроса о показателях физического развития детей, то были получены следующие данные. Не смогли ответить на поставленный вопрос 35% опрошенных педагогов. Для 38% респондентов показатели, характеризующие уровень физического развития ребенка, это физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость). По 12% педагогов полагают, что показателями уровня физического развития детей являются антропометрические характеристики – рост, вес, а также связывают показатели уровня физического развития с состоянием здоровья ребенка (без указания конкретных параметров).

Необходимо в данном ключе отметить, что на самом деле показателями уровня физического развития детей являются соматометрические показатели (форма тела, объем грудной клетки, бедра, бицепса, рост) и функциональные показатели (ЧСС, объем легких, частота дыхания, общая работоспособность). Следовательно, вполне уместно сделать вывод о том, что педагоги ДООУ в

настоящее время не имеют полного представления как о сущности понятия «физическое развитие», так и об его основных показателях.

Следующий аспект анализа касался оценки знания педагогами определения что такое «физические качества» и какие физические качества, которые необходимо развивать у детей дошкольного возраста, существуют.

В первую очередь, мы предложили педагогам сформулировать, что такое «физические качества». Не смогли дать ответ на поставленный вопрос 27% опрошенных. 42% респондентов ограничились перечислением известных им физических качеств (сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота). Незначительное число опрошенных сформулировали содержание понятия «физические качества» как «способность человека максимально использовать двигательные умения и навыки», «качества, которые формируются в процессе физического воспитания» или соотнесли физические качества с понятием здоровья. Следовательно, многие педагоги ДОО не смогли верно назвать все основные физические качества (даже такие как сила, гибкость, выносливость).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что значительная часть педагогов, работающих в ДОО, не в полной мере имеют представление об основных понятиях процесса физического воспитания детей («физическое развитие», «физические качества») и не в состоянии грамотно выделить как показатели физического развития, так и основные физические качества, которые необходимо формировать и развивать у воспитанников ДОО.

Что касается знания тестовых методик, используемых в ДОО для оценивания уровня развития физических качеств у детей, лишь 22% смогли ответить на поставленный вопрос. При этом все они назвали в качестве тестовой методики проведение мониторинга физической подготовленности воспитанников ДОО.

Необходимо отметить, что во время проведения социологического исследования в ДОО г. Сургута уже проводилось тестирование воспитанников в контексте проводимого Всероссийского мониторинга состояния физического здоровья детей. Весь комплекс используемых при проведении мониторинга тестовых методик, в соответствии с предписаниями, включает в себя бег 30м, 90м, 300м, 1000м, подъем туловища из положения лежа, прыжки в длину с места, наклоны вперед из положения сидя. В ДОО при проведении тестирования использовались лишь наклоны вперед из положения сидя, подъем туловища из положения лежа и прыжки в длину с места.

Следовательно, полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что у педагогов ДОО в настоящее время нет четкого представления о комплексе тестовых методик и их применении в педагогическом процессе.

Что касается заинтересованности педагогов ДОО в получении знаний в сфере физического воспитания детей и возможностей их практического применения, то обращает на себя ярко выраженная (48% опрошенных) потребность в специально организованных занятиях со специалистами в сфере физического воспитания детей. Гораздо меньше (28%) доля тех, кто хотел бы регулярно общаться с инструктором по физической культуре и консультироваться с ним по вопросам физического развития воспитанников ДОО.

В наименьшей степени (12%) выражена у педагогов ДОО потребность в предоставлении им специальной литературы по вопросам физического развития и физического воспитания детей.

Большая часть педагогов (31%) заинтересована в получении информации о физическом состоянии воспитанников в первую очередь для того, чтобы индивидуализировать работу с детьми – знать уровень физического развития и возможности ребенка, дифференцированно определять нагрузку на занятиях, развивать «отстающие» физические качества. Также значима роль подобного рода информации для корректировки воспитательного процесса, организуемого самими педагогами – 23% опрошенных отметили, что информация о физическом состоянии воспитанников поможет им корректировать собственную работу, отслеживать эффективность работы, выявлять недостатки в проделанной работе.

Немаловажным является и то, что 15% педагогов планируют с помощью информации о физическом состоянии детей организовывать работу с родителями воспитанников. При этом 64% педагогов заявляют о том, что самостоятельно информируют родителей о физическом состоянии их детей, с периодичностью, в среднем, раз в несколько месяцев.

Резюмируя изложенное, можно заключить, что, несмотря на занятость, большинство педагогов ДОО хотели бы получать знания в сфере физического воспитания детей. Предпочитаемые же педагогами формы получения знаний вполне приемлемы для их организации непосредственно в детском саду. Также педагоги заинтересованы в получении полной информации о физическом состоянии воспитанников ДОО с целями оптимизации и индивидуализации работы с детьми.

Таким образом, проведенное социологическое исследование позволило сделать следующие выводы:

В настоящее время большинство педагогов ДОУ достаточно отчетливо представляют ценностную роль физического воспитания детей, но при этом не владеют элементарными основами знаний об основных положениях этого процесса.

Педагоги ДОУ не владеют знаниями о развитии физических качеств, определяющих физическое здоровье детей. У них нет также сколь-нибудь отчетливого представления о тестовых методиках, применяемых для оценки уровня развития этих физических качеств.

Определено, что большинство педагогов заинтересованы в получении знаний в сфере физического воспитания детей. При этом предпочтительной формой получения таких знаний названы занятия с «приглашенными специалистами» (48%) и беседы с инструктором по физической культуре (28%).

Следовательно, для повышения эффективности физического воспитания в ДОУ, необходимо в первую очередь уделять внимание повышению компетентности педагогов дошкольного образования, а также формировать потребность в получении необходимой информации как познавательного, так и организационного характера.

Литература:

1. Семёнов Л.А. Информационное обеспечение реализации федеральных государственных требований в сфере дошкольного физического воспитания // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2013. № 1. С. 153-158.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

И.В.Слесарева, воспитатель, Т.А.Шакирова, воспитатель МБДОУ №36,
Л.В.Мельникова, зав. кафедрой ТиМ ФОРТ

Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский,
Пермский край, Россия

Условия современной жизни и существующая педагогическая система могут дать дошкольникам достаточный объём знаний, но не способны выполнить социальный заказ общества – сохранить здоровье детей. Подтверждением тому является катастрофическое понижение здоровья юных россиян, неустойчивая мотивация в сохранении своего здоровья, отсутствие механизмов внедрения принципов здорового образа жизни в физкультурно-спортивную деятельность [5].

Физическая культура стала значимым элементом первичной социализации личности, составной частью воспитания подрастающего поколения. Занятия простейшими, доступными каждому человеку, видами физических упражнений и оздоровительных процедур становятся неотъемлемым элементом современного стиля жизни [3].

Методика занятий физической культурой с детьми дошкольного возраста разрабатывается с учётом потребности в совершенствовании содержания форм дошкольного образования. Это в первую очередь связано с признанием периода детства, как уникального периода для формирования прикладных знаний и умений, необходимых для всей последующей жизни человека [2].

Самый важный период для физической подготовки организма – первые шесть лет жизни. Чтобы сформировать полноценную, сильную духом личность, необходимо обязательно заниматься физической культурой с ребенком, рассказывать ему об истории спорта. Важной составляющей спортивного воспитания является проведение спортивных мероприятий, в том числе и совместно с родителями. Таким образом, ребенок приучается укреплять свой организм и готовится к нагрузкам в школе [1].

В своей работе с детьми мы стараемся отображать события, которые происходят в мире, стране, городе, детском саду, стремимся формировать у них активную жизненную позицию[5].

Олимпийское образование распространяется в детских и молодёжных образовательных учреждениях. В последнее время данной проблеме отводится большое внимание. Учёные и специалисты предлагают различные варианты систем олимпийского образования [4].

Знакомство с олимпийским движением мы начали с чтения и рассматривания энциклопедий «Спорт. Штрихи времени», «Спорт» из серии книг: «Я познаю мир», где описана история олимпийских игр со времен древней Греции до наших дней. Далее просмотрели фильм о зимних видах спорта и узнали много познавательного о современных видах, таких как: фристайл, сноубординг, шорт-трек, скелетон, керлинг и др.

За время пребывания в детском саду дети и их родители неоднократно участвовали в спортивных мероприятиях городского, районного и краевого масштабов, таких как: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Лыжня России», «Город в движении», «Спорт и музыка», «Российский азимут».

Зимние олимпийские игры 2014 года, проходившие в городе Сочи, мы так же не смогли обойти своим вниманием. Учитывая данную ситуацию, ведётся новый поиск направлений в организации физкультурно-спортивной работы в дошкольном образовательном учреждении, отвечающим требованиям сегодняшнего дня [4].

Для выполнения поставленных задач мы разработали методику Олимпийского образования для детей 6-7 лет в условиях ДООУ. Особенностью методики является:

- занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей;
- разработаны на основе игрового метода, в сочетании со средствами Олимпийских видов спорта;
- занятия проводятся на территории ДООУ, в спортивном зале;
- занятия проводятся регулярно по 25-30 мин.

Нами разработано содержание сюжетных игр, в которых у детей формируются знания об Олимпийских играх и чемпионах. Занятия включают беседы об Олимпийских чемпионах. Просмотр мультфильма о символах олимпийских игр 2014 вызвал огромный интерес у детей. Медвежонок, леопард и зайка сразу стали любимцами малышей. Вместе с детьми мы оформили альбомы: «зимние виды спорта», «легенды спорта», где поместили фотографии чемпионов олимпийских игр прошлых лет. Дети совместно с родителями занимаются научно – исследовательской деятельностью.

Были проведены беседы и викторины: «История олимпийских игр», «Что такое паралимпиада?», «Что вы знаете об олимпийских играх?», «Вырастем чемпионами».

Одна из традиций нашей группы - это встреча с интересными людьми. В гости к нам приходили волонтеры, которые обслуживали Олимпиаду в Сочи, поделились своими впечатлениями о проходившем мировом форуме и своём участии в нем. Была проведена пресс-конференция с нашими родителями - очевидцами XXII зимних Олимпийских игр. Дети подготовили вопросы, интересовавшие их. В ходе конференции были показаны на большом экране фотографии с соревнований, чаша Олимпийского огня, спортивные сооружения, спортсмены-представители разных стран, а также прекрасные виды природы и города Сочи. Особый интерес вызвали у детей атрибуты Олимпиады: паспорт волонтера и болельщика, билеты на соревнования, автографы спортсменов. В заключение встречи дети получили сувениры с Олимпиады.

Развлечение «Ты мой друг и я твой друг!», предусматривает поступление в школу волонтеров, приобретение навыков и умений, необходимых для оказания взаимовыручки, вежливого обращения друг с другом и стремлении оказывать помощь нуждающимся.

Итогом нашей работы явились «Малые олимпийские игры», подготовленные и проведенные нами совместно со студентами ЧГИФК - волонтерами зимней Олимпиады в Сочи, с которыми мы активно сотрудничаем. Дети с большим энтузиазмом участвовали в веселых спортивных эстафетах по олимпийским видам спорта на свежем воздухе. Занятия проходили на высоком эмоциональном уровне, способствовали формированию навыков и умений. После соревнований все участники были награждены памятными сертификатами и сладкими призами.

Во время занятий по разработанной методике у дошкольников формировались знания об:

- Олимпийских играх,
- соревнованиях по зимним видам спорта,
- олимпийских героях,
- олимпийской символике,
- спортивном поведении,
- идеалах и ценностях олимпизма.

В связи с этим у детей происходит обогащение знаниями в области олимпизма и мотивационно-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности в целом.

Занимаясь по разработанной нами методике, у дошкольников формировались следующие умения:

- ориентирование на местности, движения по карте-схеме, преодолевая препятствия на естественном рельефе,
- ходьба на лыжах,
- метания мяча в цель,
- езда на санках,
- работа с клюшкой,
- катание на коньках,
- работа в команде.

Большинство детей захотели заниматься в спортивных секциях, принимать участие в спортивных мероприятиях и стать чемпионами. Появилось желание быть похожими на Олимпийских кумиров. В дни проведения Олимпиады в Сочи дети проявляли интерес к просмотру телевизионных трансляций с состязаний, болели за российских спортсменов и испытывали гордость за нашу страну.

Литература:

1. Доронова, Т. Н. Радуга. Программа воспитания, образования и развития детей дошкольного возраста / Т.Н. Доронова, С.Г. Якобсон, Е.Н. Соловьева, Т.И. Гризик, В.В. Гербова – М.: Просвещение, 2003. – 80 с.
2. Кравчук, Т.А. Организация спортивно-оздоровительных развлечений в дошкольных учреждениях (на примере ориентирования): методические рекомендации. – Омск: СибГАФК, 2002. – 28 с.
3. Мельникова, Л.В. Организационно-педагогические условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех на муниципальном уровне: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Л.В. Мельникова. – Смоленск: 2013. – 24 с.
4. Спортивно-ориентированное физическое воспитание – новая педагогическая технология XXI века: сборник материалов всероссийской научно-практической конференции (4 апреля 2014 г.) / по ред. К.В. Чедова, Д.В. Фонарёва. – ФГБОУ ВПО ЧГИФК, Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2014. – 252 с.
5. Швецова, Л.А. Воспитание у детей дошкольного возраста интереса и любви к физической культуре. / Л.А. Швецова / Физическая культура и спорт в образовательных учреждениях, проблемы и пути их решения: материалы всеросс. науч. – практ. конф., (2 ноября 2007 года). – Чайковский, 2007. - С. 32 – 34.

АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СПБГУП

И.В. Соколова, кандидат педагогических наук, доцент

Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, г. Санкт-Петербург, Россия

Одним из наиболее эффективных средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, улучшением физического развития являются регулярные занятия физической культурой и спортом. Современный процесс обучения в вузе предъявляет высокие требования не только к учебной деятельности, но и прежде всего к здоровью студенческой молодежи, которое неуклонно падает. Компьютеризация учебного труда оказывает сильное психофизическое воздействие на молодой и еще не сформировавшийся организм студентов, что приводит к перегрузке организма и различным заболеваниям. Для сохранения и укрепления здоровья молодых людей, их полноценного развития необходимы современная коррекция и поддержание состояния здоровья молодежи, в основу которой

положена двигательная активность, как необходимая физиологическая потребность для гармоничного развития и реализации умственного и физического потенциала молодежи в процессе обучения в вузе. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения высшего образования.

Как учебная дисциплина «физическая культура» в СПбГУП включена в учебный план в соответствии в ГО стандартом для всех специальностей с 1-ого по 4-ий курс, и является чуть ли не единственным предметом (исключения составляют «валеология», «физиология ЦНС», «Охрана труда») способствующий формированию у студентов бережного и осознанного отношения к своему здоровью, воспитывает потребность в здоровом образе жизни, частично удовлетворяет потребность в двигательной активности. Помимо занятий в рамках учебного плана, в СПбГУП осуществляется разнообразная внеучебная физкультурно-оздоровительная деятельность (рис. 1).



Рис. 1

Учебно-тренировочные занятия (спортивные секции) проводятся в вечернее время по расписанию, где все студенты имеют возможность под руководством тренера совершенствоваться в избранном виде спорта. В СПбГУП организованы занятия по 11 видам спорта: баскетбол (юноши и девушки), волейбол (юноши и девушки), настольный теннис (юноши и девушки), плавание, спортивная аэробика, спортивный туризм, мини-футбол, чарлидинг, шахматы, теннис, хоккей.

Занятия в хозрасчетных группах проходят на платной основе, в т.ч. степ-аэробика, пилатес, латина, современные танцы (MTV, R&B), японское фехтование, шейпинг, тай-ци. Они проводятся по расписанию в вечернее время. Кроме этого ежедневно студентам предоставляется возможность заниматься под руководством инструктора в тренажерном зале (платно), где время занятий не регламентируется расписанием.

Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия включают в себя участие студентов в Спартакиаде СПбГУП, «Призе первокурсника», районных и городских чемпионатах по различным видам спорта, днях здоровья.

Нами был проведен сравнительный анализ посещаемости студентами СПбГУП различных внеурочных форм занятий физической культурой и спортом.

Количество занимающихся в спортивных секциях в течение учебного года довольно постоянно, однако наибольшее количество представлено студентами 1-3 курсов (рис. 2).

Соотношение посещаемости студентами СПбГУП учебно-тренировочных занятий в спортивных секциях (% от общего числа обучающихся на дневном отделении)

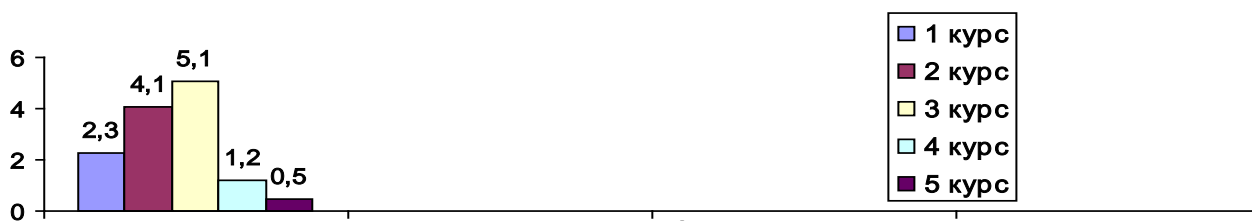


рис.2

Общее количество занимающихся во всех секциях составило от 10% до 12 % студентов дневного отделения.

Контингент занимающихся в хозрасчетных группах и тренажерном зале имеет более вариативный характер, но здесь наблюдается совсем другая картина (рис.3).

Соотношение посещаемости студентами СПбГУП хозрасчетных секций и тренажерного зала (% от общего числа обучающихся на дневном отделении)



Рис.2

Из приведенных данных видно, что студенты старших курсов (4-5) отдают большее предпочтение занятиям в хозрасчетных группах, скорее всего в силу объективных причин (больше времени занимает учеба, некоторые работают). Особенно в этом плане привлекателен тренажерный зал, где студенты имеют возможность заниматься в любое свободное от учебы, а на старших курсах и работе время.

Однако, в течение года наблюдается тенденция к снижению посещаемости всех видов занятий. Так в сентябре 2013 года посетили различные формы внеучебных занятий (учебно-тренировочные, хозрасчетные, тренажерный зал) 36,8% студентов дневного отделения, однако в апреле 2014 это количество сократилось до 29,3%. Данные по курсам представлены на рис.3.

Изменение посещаемости студентами внеучебных форм занятий физической культурой с сентября 2013 по март 2014 (% от общего числа обучающихся на дневном отделении)

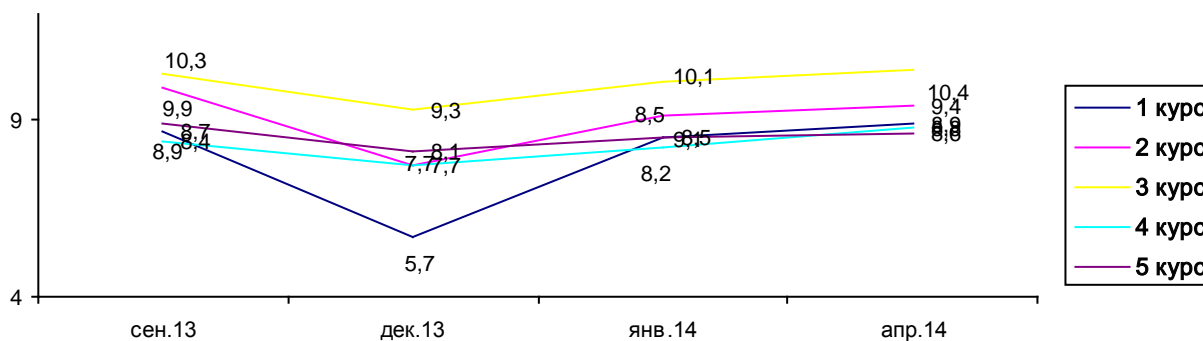
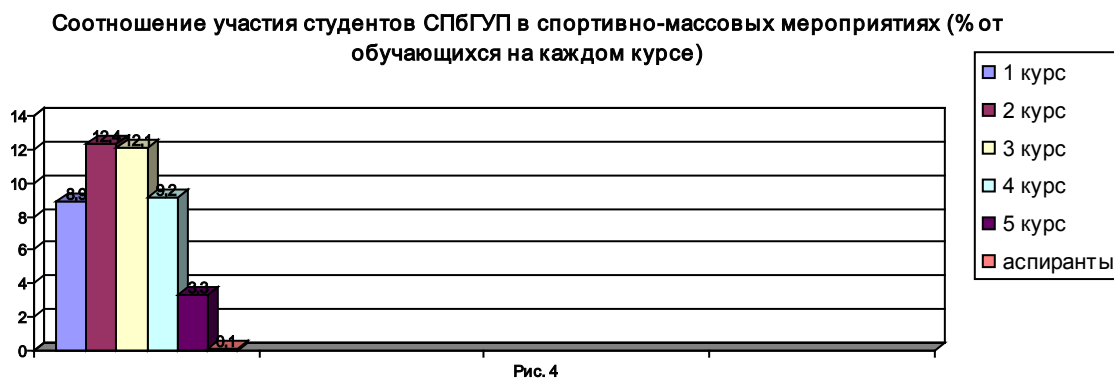


Рис.3

Из данных видно, что изменения происходят в течение всего учебного года. В период проведения аттестации и зачетно-экзаменационной сессии (декабрь) этот показатель заметно снижается. Особенно заметно это на студентах 1-ого курса (на 3,0 %). Скорее всего это связано с неумением планировать свободное время, отсутствию режима в период подготовки к сессии, отсутствием знаний о необходимости чередования умственного и физического труда. На старших курсах посещаемость внеурочных форм занятий физической культурой тоже снижается, но не так значительно. Но ведь именно занятия физическими упражнениями помогают снять стресс, повысить уровень работоспособности и устойчивости организма к напряженным умственно-эмоциональным нагрузкам. К тому же чередование физического и умственного труда повышают качество усвоения учебного материала.

В период весеннего семестра, активность студентов повышается.

В течение учебного года, студенты всех курсов университета принимают участие в различных спортивно-массовых мероприятиях, проводимых как кафедрой физического воспитания, так и городской и районной администрацией (рис. 4)



Из представленных данных видно, что наиболее активными являются студенты 2 и 3 курсов.

Подводя итоги вышесказанному, хочется отметить, что двигательная активность является естественной потребностью гармоничного развития человеческого организма, сохранения и укрепления здоровья во всех периодах жизнедеятельности.

Именно преподаватель физической культуры несет в себе тот объем знаний и умений, который необходимо передавать подрастающему поколению. И здесь уместно применить весь свой педагогический опыт для вовлечения как можно большего количества студентов в систематические занятия физической культуры и спортом, не зависимо от их уровня физического развития и подготовленности.

Реализация всех направлений и форм физической культуры в ВУЗе, направленной на повышение ДА студентов, способствует укреплению и сохранению здоровья, стимулирует умственную работоспособность и академическую мобильность, что в итоге позволит готовить компетентных и конкурентоспособных специалистов для рынка современного труда

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

А.Н.Солдатенков, тренер-преподаватель,
 Специализированная детско-юношеская школа Олимпийского резерва «Витязь»
 им. И.И. Пономарева, г. Пермь, Россия

В процессе подготовки спортсменов сегодня все чаще используются информационные технологии. Очевидно, что основным критерием инноваций является отношение передовому педагогическому опыту.

Целесообразность применения нововведений в массовой практике подтверждается на начальном этапе в деятельности отдельных педагогов, но только после их апробации и объективной экспертизы, они могут быть рекомендованы к массовому внедрению.

В повышении уровня тактической образованности начинающих борцов может оказать помощь компьютерное обучение, которое имеет ряд преимуществ перед традиционными способами формирования тактического мышления, таких, как чтение специальной литературы, беседы, просмотр киноматериалов.

Исследования проводились в 2012-2013г. в МБОУ ДОД «Специализированная детско-юношеская школа Олимпийского резерва «Витязь» имени И.И. Пономарева. Испытуемыми были 40 спортсменов - самбистов в возрасте 13 – 15 лет. Целью исследования было – изучение особенностей тактической подготовки самбистов с применением компьютерных технологий.

В настоящей работе были поставлены следующие задачи:

- 1) Рассмотреть возможность использования компьютерных технологий в процессе обучения спортсменов;
- 2) Провести исследование по эффективности использования компьютерных программ в процессе тактической подготовки спортсменов – самбистов.

Для проведения исследования нами были сформированы две группы. Первая группа, представленная 20 спортсменами (контрольная группа) занимались по стандартной программе тактической подготовки. Вторая группа – 20 спортсменов (экспериментальная) занимались тактической подготовкой с применением компьютерных технологий. Стаж занятий спортсменов обеих групп составлял 3-5 лет.

В контрольной группе испытуемых использовалась стандартная методика тактической подготовки дсамбистов. С экспериментальной группой испытуемых при тактической подготовке нами была использована информационная компьютерная технология, в которую входил теоретический и практический блоки.

Теоретический блок - используемая нами компьютерная мультимедийная программа – «Тактика самбо». Практический блок заключается в реализации приобретенных знаний о тактике самбистов в тренировочном процессе в виде имитационных упражнений, реализации тактических действий в парах (с сопротивлением и без сопротивления), закрепления двигательного тактического навыка в условных боях по заданию. Нами было разработано 5 тактических заданий продолжительностью от 40 минут до 1 часа.

Модель тактической подготовки самбистов: элементарные тактические действия (рывки, толчки, вращения); тактические действия (выведение из равновесия, маневрирование, угроза, повторная атака, вызов); базовые комбинации; связки (соединения действий в стойке и партере); благоприятные ситуации для проведения приемов; базовые контратаки; базовые активные защиты; тактика основных передвижений; тактика работы с основными захватами; тактика проведения приемов на разных типах соперников (низкий, высокий, более тяжелый).

Организованное нами исследование включало несколько этапов: изучение уровня тактических знаний спортсменов перед использованием программы, тактическое обучение испытуемых с использованием компьютерной программы, повторное тестирование - подростков самбистов.

Контроль за тактической подготовленностью самбистов осуществлялся с помощью наблюдения и опроса спортсменов. Уровень тактических знаний спортсменов мы определяли при анализе ответов на следующие вопросы.

1. Что такое тактика спортивной борьбы?
2. Из каких основных разделов состоит тактика в борьбе самбо?
3. В чем заключается тактика проведения приема?
4. Что такое подготовительное тактическое действие?
5. В чем заключается смысл тактического действия «угроза»?
6. В чем заключается смысл тактического действия «маневрирование»?
7. В чем заключается смысл тактического действия «повторная атака»?
8. В чем заключается смысл тактического действия «вызов»?
9. Что такое благоприятная динамическая ситуация для проведения приема?
10. Когда могут возникнуть благоприятные ситуации?
11. Что такое контрприем?
12. Что такое комбинация приемов?
13. Какая комбинация называется разнонаправленной?
14. Какая комбинация называется однонаправленной?
15. Какая комбинация называется простой?
16. Какая комбинация называется сложной?

Тактические знания, умения и навыки самбистов по тактике ведения схватки определялись с помощью следующих вопросов:

1. В чем заключается тактика проведения схватки?
2. Что такое план схватки?
3. Какой информацией на предстоящего противника надо владеть, чтобы лучше подготовиться к борьбе с ним?
4. Как можно использовать край ковра в своих интересах?
5. Что значит провести анализ проведенного поединка?
6. Какие основные задачи возникают в процессе схватки?
7. Расскажите основные положения правил в самбо и их тактическое использование?
8. Какие выделяются основные стили ведения схваток?

Тактические знания, умения и навыки самбистов по тактике участия в соревнованиях определялись с помощью следующих вопросов:

1. В чем заключается тактика участия в соревнованиях?

2. Для чего нужно собирать информацию о предстоящем соревновании?
3. Что значит грамотно спланировать соревновательный день?
4. С помощью каких действий можно восстановить силы в течение соревновательного дня?
5. В чем заключается самомассаж?
6. Приведите пример дыхательного упражнения?
7. С помощью каких действий спортсмена можно отвлечься от хода проведения соревнования?
8. Что значит провести анализ соревнования?

Таким образом, нами определялся уровень тактических навыков испытуемых.

На всем протяжении тактической подготовки самбистов нами осуществлялась работа по специально разработанной мультимедийной программе.

После прохождения курса обучения с использованием мультимедийного пособия нами проводился опрос испытуемых в целях установления у них уровня тактических знаний в вопросах тактики. Так, отвечая на вопросы после курса обучения «Понравилась ли Вам данная программа?» «Узнали ли Вы что-то новое для себя»? большая часть спортсменов ответила утвердительно. Об этом свидетельствуют данные, представленные в табл. 1

Таблица 1

Значимые различия между показателями технико-тактических действий самбистов по t – критерию Стьюдента после внедрения программы

Технико – тактические действия	Результат в баллах			
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	достоверность различий	
			t	P
Активность	1.8	2.3	-2,89	< 0,001
Надежность атакующих действий	44	48	-0,13	Не значимо
Результативность	4	5	-0,19	Не значимо
Комбинационность	26	31	-1,89	< 0,01
Надежность защиты	27	34	-1,54	< 0,01
Тактическая подготовленность	21	29	2,40	< 0,001.

Как видно из данных таблицы 1 имеются значимые различия в показателях технико-тактической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной группы.

В результате выполненной работы можно сделать следующие выводы:

1. Проведенное исследование показало, что использование информационных технологий может иметь большую роль в тактической подготовке спортсменов. В формировании тактического мышления, тактических знаний и умений, особенно у начинающих спортсменов, имеют место противоречия, связанные с недостаточной разработанностью вопросов структуры, содержания и методов обучения тактике в разных группах начинающих спортсменов.

2. Применение персональных компьютеров позволяет упростить разработку, тиражирование и использование дидактических и научных материалов, повысить качество образования, соответствовать реалиям сегодняшнего дня.

3. Грамотное и комплексное использование информационных компьютерных технологий предоставляет обучающимся, на наш взгляд, возможность эффективнее распределять свое время, реализовывать творческий потенциал спортсменов.

Полученные данные подтверждают нашу гипотезу о том, что внедрение специализированной компьютерной программы в процесс тактической подготовки самбистов позволит качественно повысить уровень их тактических знаний.

Литература:

1. Башмаков А.И., Башмаков И.А. Разработка компьютерных учебников и обучающих систем. — М.: Информационно-издательский дом Филинь, 2003. - 616 с.
2. Диканская Н.Н. Информационные и коммуникативные технологии в образовании. Учебно-методический комплекс, - г. Ставрополь, СГУ 2011.

ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЧЕРЕЗ УРОЧНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

О.М. Соромотина, учитель физической культуры высшей категории
Средняя общеобразовательная школа №132, г. Пермь, Россия

Приоритетная задача современной российской образовательной политики - создание условий для высокого качества образовательного процесса на основе сохранения его фундаментальности и соответствия перспективным потребностям личности, общества и государства [1].

С сентября 2011 года вступили в силу стандарты второго поколения, в связи с этим возникает необходимость пристального изучения новых требований, которые выдвигает общество и время. Урок остаётся основным педагогическим инструментом реализации требований ФГОС и в соответствии с положениями нового образовательного стандарта происходит переход от знаниевой парадигмы образования к компетентностной, он же остаётся основным педагогическим инструментом реализации требований ФГОС. Следовательно, меняются и подходы к конструированию урока:

1. Изменение целевой установки урока «дать образование» на установку «образование как самореализация».

2. Изменение принципа репродуктивного усвоения материала на принцип продуктивности (системно - деятельностный подход в обучении).

3. Переход от «образования для всех» к реализации индивидуальной образовательной траектории каждого ученика.

4. Переход от ЗУНовских ориентиров подготовки и проведения урока к компетентностному (продвижение инновационных образовательных технологий в практику урока).

5. Создание информационно-коммуникационной образовательной среды.

6. Внедрение системы индивидуальной и коллективной рефлексии – осознание выполненной деятельности.

7. Персонализированная система контроля результатов, учитывающая индивидуальные возможности и цели каждого ученика (причём оценке подлежат не столько результаты сравнения достижений ученика с едиными нормами и критериями, сколько выявление его собственного образовательного приращения, сравнение его с самим собой).

8. Введение ученического портфолио.

«С урока начинается учебно-воспитательный процесс, уроком он и заканчивается. Все остальное в школе играет хотя и важную, но вспомогательную роль, дополняя и развивая все то, что закладывается в ходе уроков» Ю.А. Конаржевский [2].

Итак, в первую очередь мы определили, виды универсальных учебных действий,[5] которые непосредственно можно формировать средствами урока физической культуры.

В личностных универсальных учебных заведениях мы выделили 2 показателя: смыслообразование и самоопределение. Когда ребёнок понимает, как выполнять, для чего, и как это можно использовать для своего жизненного опыта, он легко принимает новые правила игры.

Для формирования регулятивных универсальных учебных действий, нами была разработана система мониторинга, листки самоконтроля физической подготовленности и тестовые задания. Создан алгоритм освоения двигательного действия: все элементы, которые имеют в основе, какую либо технику, осваиваются ребёнком через осмысление, визуальный и кинестетический контроль, осознание, коррекцию и самооценку.

Коммуникативные навыки хорошо развиваются через разнообразные формы проведения уроков, где дети отлично общаются, ставят вопросы, решают конфликтные ситуации. В частности проблемные диспуты, беседы, уроки - встречи, и ставшие очень популярными аэробные уроки. Этому способствовали также разнообразные формы организации деятельности детей - групповые, парные, индивидуальные (для освобожденных, например).

Познавательные универсальные учебные действия формируются через анализ, рефлекссию, самостоятельный поиск учебной информации (например, методы самомассажа, комплексы разминки одной из групп мышц), структурирование.

Таким образом, формируя универсальные учебные действия учащихся на уроках физической культуры, становится очевидным, что приобретенные не зазубриванием, а практическими действиями, освоенные и усвоенные учебные действия помогут учащимся в их активной социализации [4].

Методический материал, которым хотела бы поделиться разработан мной и апробирован на учащихся МАОУ «СОШ №132».

Он полностью соответствует требованиям, предъявляемым к преподаванию предмета «Физическая культура», в свете стандартов нового поколения [3].

При разработке листов самоконтроля, больше внимания отводилось повышению эффективности самостоятельной работы, с помощью которой решаются задачи выработки осознанного отношения учащихся к необходимости выполнения различных заданий в системе своего индивидуального режима жизни, условий и лично-качественных проявлений. Несомненным достоинством предоставленных материалов, является образовательная направленность и специфически организованная деятельность учащихся на уроке.

Возможность практического использования предложенных материалов, относится, прежде всего, к учителям с определенным творческим потенциалом, которым свойственно понять и принять идею и пойти дальше своим собственным путем, раскрывая индивидуальные возможности ребенка, используя современные подходы, учитывая требования, обобщающие опыт поколений в области теоретического наследия в системах физического воспитания и методических наработок.

Материалы, которые мы предлагаем для использования на уроках:

Листок самоконтроля и самооценки техники выполнения

(предназначен для начального этапа обучения техники выполнения двигательного действия на уроках легкой атлетики, спортивных игр и лыжной подготовки)

Ученика (цы) : **ФИ класс**

Моя учебная задача на данный урок: **самостоятельно определяют и записывают**

Мой алгоритм действий для решения задачи: **подробно расписывают свой план работы(1,2,3...)**

Контрольные точки для формирования адекватной самооценки изучаемого Двигательного Действия «**название Двигательного Действия**»

Уч-ся подробно (1.2.3...)расписывают контрольные точки в технике выполнения заданного Двигательного Действия

(при оценивании в парах поставьте «+» или «-» в строке) **Оценка соответствует кол-ву выявленных Контрольных точек.**

Таблица 1

Самоконтроль и самооценка техники выполнения Двигательного Действия

Порядок прохождения контрольных точек					Самооценка	Оценка партнёра/учителя
Попытка 1	Попытка 2	Попытка 3	Попытка 4	Попытка 5		

Количество строк в таблице соответствует количеству выявленных контрольных точек в технике выполнения заданного Двигательного Действия

«**Отлично**» одинаковая оценка с учителем/партнером, или разница в 1 балл в обе стороны с анализом ошибки

«**Хорошо**» разница в 2балла в обе стороны (анализ)

«**Удовлетворительно**» не совсем удачная попытка самооценки (анализ)

Листок самоконтроля и самооценки №2 (двухсторонний)

(предназначен для уроков гимнастики)

Исторона

Моя Главная Учебная Задача на данный урок:

Мой алгоритм действий для решения задачи:

подробно расписывают свой план работы(1,2,3...)

Контрольные точки для формирования адекватной самооценки изучаемого акробатического элемента «**название двигательного действия**»

Таблица 2

Выявление опорных точек и элементов Техники Безопасности влияющих на правильную технику выполнения Двигательного Действия

Контрольные точки	Виды контроля и страховка

Количество строк в таблице соответствует количеству выявленных контрольных точек в технике выполнения заданного двигательного действия

2 сторона

(при оценивании в парах поставьте «+» или «-» в строке, прохождение контрольных точек) *Оценка соответствует кол-ву выявленных Контрольных Точек.*

Таблица 3

Самоконтроль и самооценка техники выполнения Двигательного Действия

Порядок прохождения контрольных точек					Самооценка	Оценка партнёра/учителя
Попытка 1	Попытка 2	Попытка 3	Попытка 4	Попытка 5		

Количество строк в таблице соответствует количеству выявленных контрольных точек в технике выполнения заданного двигательного действия

«Отлично» одинаковая оценка с учителем, или разница в 1 балл в обе стороны с анализом ошибки

«Хорошо» разница в 2балла в обе стороны (анализ)

«Удовлетворительно» не совсем удачная попытка самооценки (анализ)

Виды контроля:

✓ Кинестетический - (двигательные) ощущения оповещающие о сокращении мышц, координации движения.

✓ Чувственный- (чувственно-двигательное) представление о способах выполнения и регулирования действий.

✓ Визуальный- зрительное восприятие

✓ Слуховой(аудиальный)- восприятие коррекции на слух во время выполнения

Страховка:

✓ Самостраховка

✓ Страховка со стороны своей сильнейшей руки

✓ Страховка со стороны маховой ноги партнёра

✓ Двухсторонняя страховка

Листок самоконтроля и самооценки №3 _____ класс

(предназначен для выявления «слабых мест» в технике выполнения Двигательного Действия и поиск упражнений для исправления ошибок на любом разделе учебной программы)

Моя Главная Учебная Задача на данный урок:

Мой алгоритм действий для решения задачи: *подробно расписывают свой план работы(1,2,3...)*

Контрольные точки для формирования адекватной самооценки изучаемого двигательного действия «название двигательного действия»

Таблица 4

Выделения нескольких составляющих, в правильной технике выполнения двигательного действия

Контрольные точки	Мышцы и суставы	Упражнения отработки	для	Вид контроля	Страховка

Количество строк в таблице соответствует количеству выявленных контрольных точек в технике выполнения заданного двигательного действия

(при оценивании в парах поставьте «+» или «-» в строке, прохождение контрольных точек) *Оценка соответствует кол-ву выявленных Контрольных Точек.*

Таблица 5

Самоконтроль, коррекция ошибок и самооценка техники выполнения двигательного действия

Порядок прохождения контрольных точек	Самооценка	Оценка партнёра	Оценка учителя

Попытка 1	Самооценка	Попытка 2	Самооценка	Попытка 3	Самооценка	Попытка 4	Самооценка	Попытка 5	Самооценка			

Количество строк в таблице соответствует количеству выявленных контрольных точек в технике выполнения заданного Двигательного Действия

«Отлично» одинаковая оценка с учителем, или разница в 1 балл в обе стороны с анализом ошибки

«Хорошо» разница в 2 балла в обе стороны (анализ)

«Удовлетворительно» не совсем удачная попытка самооценки (анализ)

Виды контроля:

- ✓ Кинестетический
- ✓ Визуальный
- ✓ Чувственный
- ✓ Слуховой
- ✓ Аудиальный

Страховка:

- ✓ Самостраховка
- ✓ Страховка со стороны своей сильнейшей руки
- ✓ Страховка со стороны маховой ноги партнёра

Двухсторонняя страховка

Данные наработки, уже приносят свои очевидные плоды в развитии интеллектуальной составляющей наших школьников. По данным картам можно работать как письменно, так и устно опираясь на сам алгоритм. Существуют и определённые различия в формировании УУД в начальных классах, в среднем звене и старшей школе. Наблюдаются значительные изменения в наполнении карт, возрастает уровень сложности действий.

Но одним из самых важных и неперемных условий формирования УУД на всех ступенях образования является обеспечение преемственности в освоении учащимися универсальных учебных действий. Большая ответственность в этом деле возлагается на каждого педагога в параллели. Говоря проще, должна быть единая команда увлеченных, продвигающих идею развития интеллектуальной составляющей, учителей.

Литература:

1. Ф 3 «Об образовании» Принципы государственной образовательной политики.- М., 1996. С.3.
2. Конаржевский Ю.А. Анализ итогов учебно-воспитательной работы школы развивающего обучения за учебный год. – Псков, 1996
3. Концепция Федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы" (распоряжение Правительства Российской Федерации от 15.09.2005, № 1433-р).
4. Тихонов А.М. Модернизация процесса профессионального образования по физической культуре: монография / А.М. Тихонов; Перм. гос. пед. ун-т. – Пермь, 2007.
5. URL <http://standart.edu.ru/> (дата обращения: 23.03.2014).

СОВМЕСТНАЯ РАБОТА СЕМЬИ И ШКОЛЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И СКОЛИОЗОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

С.Л. Старцева, учитель физической культуры,

А.Н. Никулина, учитель физической культуры,

общеобразовательная школа № 7, г.Чусовой, Пермский край, Россия

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Здоровые дети – это наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. И эти печальные факты

подтверждают, что именно в школе ученик получает то или иное заболевание, отклонение здоровья. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из ряда педагогических и обрела социальное значение.

Обучение в школе - серьёзная нагрузка для ребёнка. Дети мало двигаются, подолгу сидят на месте, у них возникает гиподинамия и нарастает статическое напряжение в мышцах, - всё это ухудшает состояние опорно-двигательного аппарата. Немаловажным фактором возникновения нарушений осанки у детей следует считать образ жизни. Начиная с 3-х лет многие малыши отправляются в группы раннего развития, далее процесс приобретения знаний идёт по нарастающей, а во время занятий ребёнок вынужден подолгу сидеть. В первый класс дети приходят уже с нарушениями осанки и сколиозами (Таблица 1).

Таблица 1

Первоклассники МБОУ «ООШ № 7» с нарушениями осанки и сколиозами

2010 - 2011 учебный год		2011 - 2012 учебный год		2012 - 2013 учебный год	
198 учеников		196 учеников		177 учеников	
Нарушения осанки	Сколиоз	Нарушения осанки	Сколиоз	Нарушения осанки	Сколиоз
156 учеников	10 учеников	167 учеников	11 учеников	143 учеников	14 учеников

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) - внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общекультурное, общеинтеллектуальное) в таких формах как экскурсии, кружки, секции, и т.д. При организации внеурочной деятельности обучающихся образовательным учреждением используются возможности образовательных учреждений.

При определении целей по здоровьесбережению мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья младших школьников. За 2012-2013 учебный год в нашей школе была проведена большая работа:

1. Для педагогического коллектива проведён педсовет «Здоровьесбережение в школе», на котором учителям была доведена информация о состоянии здоровья учащихся школы; учителям даны рекомендации для лучшего контроля за посадкой учеников; разучены новые физкультминутки (физкультминутки для снятия утомления с верхнего плечевого пояса, для разных групп мышц, гимнастика для глаз).

2. На родительских собраниях была представлена информация о состоянии здоровья учеников школы. Даны рекомендации по сохранению здоровья школьников (контролировать посадку ребёнка дома, правильное питание, рациональный режим дня, сон на жёсткой постели, правильный выбор обуви, постоянная двигательная активность, привлечение в спортивные секции) (Приложение 1).

3. Для занятий дома с детьми по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата были разработаны комплексы упражнений, которые включают в себя несколько упражнений в исходном положении лёжа на спине, на животе, на расслабление мышц спины (Приложение 2).

4. Учителя физической культуры, проанализировав состояние здоровья учащихся, добавили в подготовительную часть каждого урока физкультуры упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Также включили упражнения для правильной осанки и в заключительную часть урока.

5. По внеурочной деятельности в школе организованы занятия кружка «Осанка» для детей с диагнозом «сколиоз» и нарушение осанки. «Сколиоз» - сложная деформация позвоночника, характеризующаяся, в первую очередь искривлением его во фронтальной плоскости. Значительная часть сколиозов 1 степени с возрастом стабилизируется. От степени сколиоза, от прогноза заболевания зависит тактика в проведении лечебно-коррекционной работы. В группах ЛФК в нашей школе занимаются дети с 1 степенью сколиоза. Дети с 2 степенью сколиоза (а таких детей 4 человека) занимаются индивидуально в поликлинике.

Занятия ЛФК в школе проводятся после уроков, три раза в неделю. Группа составляет 15 человек. Занятия в группах рассчитаны на 3 месяца. За это время на занятиях инструктор использует три комплекса упражнений. Таким образом, за год посещают занятия ЛФК около ста учащихся начальной школы. Физические упражнения симметричные, выполняются в исходных положениях стоя с гимнастической палкой, лёжа на спине, лёжа на животе. Комплекс упражнений составляет

инструктор ЛФК. Упражнения чередуются с дыхательными упражнениями. В заключительной части занятия проводятся упражнения на релаксацию (исходное положение - лёжа на спине, руки вдоль туловища). Инструктор ЛФК обращает внимание на расслабление рук, ног, верхнего плечевого пояса. Также для самостоятельных занятий разработан комплекс ЛФК, дети под контролем родителей выполняют его дома. Комплекс состоит из шести упражнений, что не займёт много времени у ребёнка и его родителей, но поможет снять напряжение с мышц спины, накопленного за день.

Работа с детьми не должна сводиться только к укреплению мышц спины и брюшного пресса. Детей следует заинтересовать проблемой осанки, заставить думать о ней в течение всего дня, проверять её не только при выполнении упражнений ЛФК, но и во время выполнения домашнего задания за столом, на прогулке, на уроках в школе. Мало научить ребёнка выполнять упражнения для правильной осанки, нужно его с раннего детства учить относиться с заботой к своему здоровью, с любовью к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров.

Благодаря совместной работе педагогического коллектива и родителей учащихся начальной школы, за год работы мы достигли неплохих результатов. Если на начало 2012-2013 учебного года из 630 учащихся начальной школы с нарушениями осанки было 522 ученика, а со сколиозом – 66 человек, то к концу 2012-2013 учебного года с диагнозом нарушение осанки осталось 415 человек, а со сколиозом – 56 человек.

В следующем учебном году мы продолжим совместную работу с семьёй по профилактике и коррекции нарушений осанки и сколиозов у школьников.

Таким образом, работа, проводимая по сохранению здоровья обучающихся в нашей школе совместно с семьёй даёт неплохие результаты.

Рекомендации для родителей

1. Поправляйте детей, если они стоят с опорой на одну ногу.
2. Поправляйте детей, если они криво сидят за столом, низко склонились.
3. Поправляйте детей, если они сидят, подсунув под себя ногу.
4. Кровать для сна должна быть умеренно жёсткой.
5. Покупайте обувь на невысоком каблуке.
6. Приучите ребёнка есть рыбу, курицу.
7. Больше проводите время на свежем воздухе со своим ребёнком.
8. Во время выполнения домашнего задания, сделайте с ребёнком небольшую физкультминутку, можно просто потянуться за руками вверх, круговые движения головой в медленном темпе, повороты в стороны.
9. В конце дня очень полезно всем и детям и взрослым лечь на пол, вытянуть руки вверх и расслабиться, это снимет накопленное за день напряжение с мышц спины.

Комплекс гимнастики для занятий дома

1. И.п. - лёжа на спине, руки вверх. На 1 - поднять голову, носочки ног натянуть на себя, на 2 - и.п., на 3 - то же самое, на 4 - и.п. (10 - 12 раз).
2. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Упражнение «Велосипед» (30 секунд).
3. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Прямыми поднятыми ногами пишем цифры до 10.
4. И.п. - лёжа на животе, руки вверх. На 1, 3 - упражнение «Лодочка» (одновременно поднять руки и ноги), на 2, 4-и.п. (12 - 14 раз).
5. И.п. - лёжа на животе, руки вверх. Выполнить 10 покачиваний в «Лодочке» вперёд - назад.
6. И.п. - лёжа на животе, руки вверх. На 1- поднять правую ногу, отвести в левую сторону, потянуться за ногой (грудь прижата к полу), на 2 - и.п. на 3 - поднять левую ногу, на 4-и.п.
7. И.п. - упор стоя на коленях. На 1 - прогнуть спину (голова вверх), на 2 - выгнуть спину (голова вниз), на 3, 4 - то же самое.
8. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Глубокий вдох, выдох (грудное дыхание- 10 раз).

О НЕКОТОРЫХ ПРИНЦИПАХ РАЗРАБОТКИ НОВОГО СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В.Н.Старченко, кандидат педагогических наук, доцент,
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, г.Гомель, Беларусь

Разработка нового содержания учебного предмета «Физическая культура» является актуальной проблемой теории и практики физкультурной науки. Дело в том, что содержание учебного предмета должно с некоторой регулярностью обновляться. Во-первых, по причине изменений происходящих в теории физкультурной науки, а во-вторых, по причине естественного изменения социокультурной

ситуации, индуцирующей объективный социальный заказ на содержание учебного предмета «Физическая культура». Первая причина может быть отражена в содержании предмета посредством применения *принципа научности*, а вторая – посредством применения *принципа динамического соответствия* содержания учебного предмета требованиям социокультурной среды. Однако это далеко не все принципы, которые могут потребоваться разработчику нового содержания учебного предмета «Физическая культура».

Итак, мы полагаем, что разрабатывая содержание учебного предмета «Физическая культура», следует придерживаться некоторых принципов: принципа научности, принципа целесообразности (принципа отражения в содержании физического воспитания его цели), принципа системности, принципа динамического соответствия содержания учебного предмета требованиям социокультурной среды, принципа сохранения онтологической сущности физического воспитания.

Принцип научности предполагает отражение в содержании учебного предмета новейших научных представлений наработанных теоретиками физкультурной науки. В частности это означает, что разрабатывая содержание предмета, следует исходить из современных теоретических моделей: модели цели (структурно-функциональной модели физически культурного человека), модели педагогического процесса (структурно-функциональной модели процесса физического воспитания), модели содержания образования (структурно-функциональной модели содержания физкультурного образования), модели формы (структурно-функциональной модели форм физического воспитания) и др.

Принцип целесообразности (принцип отражения в содержании физического воспитания его цели) является практической реализацией принципа научности и принципа системности. Он предполагает использование структурно-функциональной модели физически культурного человека как организационной матрицы, системно структурирующей содержание учебного предмета «Физическая культура».

Остановимся на цели преподавания нашего учебного предмета и реализации принципа отражения в содержании физического воспитания его цели подробнее.

В деятельностном подходе человек рассматривается как деятель (агент деятельности), а культура – как способ деятельности. Физически культурный человек – это адекватный агент двигательной деятельности, способный успешно материализовывать (реализовывать) разнообразные двигательные идеи. В функциональном отношении физическая (двигательная) культура – это совокупность способов двигательной деятельности человека, которая обеспечивает его двигательную адекватность условиям жизнедеятельности, деятельности профессиональной и рекреативной. В структурном отношении физическая культура человека может быть представлена как система, состоящая из взаимосвязанных и дополняющих друг друга элементов: физкультурного мышления, потребностно-мотивационно-ценностной сферы, физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, физической подготовленности, объединенных физкультурной деятельностью.

Таким образом, в структурно-функциональном отношении физическая культура – это деятельностное системное образование, включающее в себя подсистемы: «Физкультурное мышление», «Физкультурные потребности, мотивы и ценности», «Физкультурные знания», «Двигательные умения и навыки», «Физическая подготовленность», объединенные в единое целое посредством физкультурной деятельности, что обуславливает возникновение эмерджентного свойства – двигательной адекватности человека к условиям жизнедеятельности, профессиональной и рекреативной деятельности. Причем физкультурное мышление, потребности, мотивы и ценности, а так же физкультурные знания образуют мыследеятельностный компонент физической культуры, а двигательные умения, навыки и физическая подготовленность – исполнительный.

Физически культурным является человек который успешно выполняет свои жизненные, профессиональные, рекреативные функции, успешно решает двигательные задачи, которые в связи с этим перед ним возникают. Однако условия жизни, требования жизнедеятельности, профессиональной деятельности непрерывно меняются, меняется и сам человек, поэтому, для того чтобы оставаться адекватным он должен постоянно изменять способы своей двигательной деятельности, трансформировать свою физическую культуру. По этой причине, для того чтобы оставаться физически культурным, человеку недостаточно владеть набором двигательных умений и навыков, иметь некоторый уровень физической подготовленности, ему необходимы еще физкультурные знания и способное ими оперировать физкультурное мышление, которые в случае появления затруднений в двигательной сфере и возникновении соответствующей мотивации способны перестроить исполнительный компонент физической культуры так, чтобы человек оставался двигательно адекватным.

Продолжая всестороннее представление цели физического воспитания, дадим краткую характеристику структурных элементов физической культуры человека.

Физкультурное мышление – это идеальная деятельность, направленная на распознавание семантических образов физкультурной предметной области, корректное оперирование ими (по правилам логики) с целью выработки нового более адекватного образа предметной области. Результатом мышления являются новые теоретические конструкции, новые знания, идеи, проекты...

Физкультурные знания – это устойчивые организованности физкультурного мышления, проверенные практикой представления о предметной области, а, также, подпрограммы физкультурного мышления, которыми человек овладел и может пользоваться практически. Знания одновременно являются результатом и средством физкультурного мышления.

Физкультурные потребности, мотивы и ценности – это система объективных и субъективных факторов (причин), которые делают человека активным участником физкультурной деятельности, носителем физкультурных идеалов. Психологически переживаются человеком как необходимость быть физически культурным, как желание осуществлять конкретную физкультурную деятельность, как осознание важности физической культуры и ее артефактов для себя лично.

Двигательные умения и навыки – это устойчивые стереотипы двигательной деятельности человека. Они представляют собой усвоенные человеком, доведенные до разной степени автоматизма, способы осуществления двигательной деятельности.

Физическая подготовленность – это готовность и способность человека осуществлять двигательную деятельность с требуемыми параметрами объема и интенсивности.

Физкультурная деятельность – это процесс реализации физкультурных идей, в котором человек выступает деятелем-посредником. В узком понимании физкультурная деятельность – это процесс трансформации человеком своей физической культуры, процесс двигательной адаптации человека к новым параметрам деятельности.

Предъявленная выше модель цели позволяет разработать структурно-функциональную модель содержания учебного предмета «Физическая культура». Исходя из принципа отражения в содержании учебного предмета его цели оно должно быть направлено на ее достижение. Следовательно, содержание предмета должно включать учебный материал, направленный на формирование основ физкультурного мышления, формирование системы физкультурных потребностей, мотивов, ценностей, идеалов, формирование системы физкультурных знаний, формирование системы двигательных умений и навыков, обеспечение оптимального уровня физической подготовленности и предусматривать систему форм физического воспитания, посредством которых это содержание учебного предмета может быть усвоено занимающимися.

Основными организованными (обязательными) формами физического воспитания могут быть: теоретическое занятие, практическое занятие. Организованными (необязательными) формами физического воспитания могут быть: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, внеклассные регулярные и эпизодические занятия. Неорганизованными формами физического воспитания могут быть разного рода самостоятельные занятия.

Принцип динамического соответствия содержания учебного предмета требованиям социокультурной среды предполагает перманентное обновление его содержания в соответствии с трансформациями социокультурного пространства, динамикой объективного социального заказа и даже эманациями физкультурной моды. При этом, однако, следует придерживаться принципа сохранения онтологической сущности физического воспитания, чтобы «вместе с водой не выплеснуть ребенка».

Два последних принципа чрезвычайно важны в современных условиях. Первый из них призван обеспечивать перманентную адекватность и актуальность содержания учебного предмета требованиям быстротекущего времени за счет включения механизма трансформации в саму структуру учебного предмета. Именно лабильность содержания, а не его жесткая фиксация (вспомним учебный стандарт) способна обеспечить адекватность и актуальность содержания учебного предмета «Физическая культура», его востребованность социумом. Второй принцип призван противостоять характерному для современности процессу выхолащивания сути физического воспитания. В частности он призван противостоять далеко зашедшему процессу отождествления и даже подмены физической культуры понятием «здоровье», которое не имеет педагогического смысла и содержания, противостоять процессу «виртуализации» физического воспитания, процессу уменьшения арсенала средств физического воспитания в угоду все возрастающим требованиям техники безопасности...

Подводя итог сказанному, можем заключить, что разрабатывая содержание учебного предмета

«Физическая культура», следует придерживаться некоторых принципов: принципа научности, принципа целесообразности (принципа отражения в содержании физического воспитания его цели), принципа системности, принципа динамического соответствия содержания учебного предмета требованиям социокультурной среды, принципа сохранения онтологической сущности физического воспитания. Практическое применение вышеназванных принципов позволит разработать принципиально новое, научное, адекватное социальному заказу, лабильное, но сохраняющее при этом свою онтологию содержание учебного предмета «Физическая культура».

ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПИФКиС К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

М.В. Стефановский, кандидат педагогических наук, доцент
Московский городской педагогический университет, г. Москва, Россия

Целью дисциплины «Теория и методика плавания» является подготовка высококвалифицированного педагога-технолога, имеющего соответствующую плавательную подготовленность знания и практические навыки осуществления учебного процесса по плаванию с любыми возрастными контингентами, умеющего решать спортивные, оздоровительные и прикладные задачи средствами плавания.

Задачи дисциплины:

- обеспечение индивидуализации обучения технике спортивного и прикладного плавания параллельно с формированием педагогических, профессионально значимых знаний, умений и навыков в условиях приближенных к предстоящей физкультурно-педагогической деятельности;

- формирование знаний правил и умений обеспечения безопасности и выполнения гигиенических требований на занятиях плаванием; навыков спасения тонущего и оказания доврачебной помощи пострадавшему на воде;

- изучение ретроспективы развития техники спортивного плавания, её научно-теоретических основ, становления и формирования системы обучения плаванию;

- изучение и применение на практике основных положений дидактики с учетом специфики плавания;

- раскрытие творческого потенциала студентов для обеспечения дифференциации учебного процесса по плаванию;

- развитие навыков проведения анализа и оценки выполнения плавательных упражнений;

- формирование представления о технологии обучения плавательным упражнениям; навыков ведения основной документации, необходимой для обеспечения учебного процесса.

Для определения профессионального уровня подготовленности учителей физической культуры в этом разделе отделом плавания Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания (ЦОМОФВ) Департамента образования города Москва было проведено анкетирование учителей физической культуры. Результаты этого анкетирования показали, что 93% из них имеют высшее педагогическое и физкультурное образование. Но, уроки по обучению плаванию готовы проводить только 48% из них. Основной причиной неготовности к проведению этих уроков они считают свою спортивную специализацию. Кроме того они имеют и низкую личную плавательную подготовленность: 3% могут проплыть менее 25 метров, 64% - до 100 метров и более 200 метров – 33%. В Москве около 1600 средних общеобразовательных учреждений. В 400ах из них проводятся занятия по обучению плаванию. И только 50 учителей на уроках физической культуры обучают своих школьников плаванию. В остальном учитель выступает как сопровождающий или в лучшем случае как помощник тренера на бортике бассейна.

По мнению самих учителей они не готовы полностью нести ответственность за тех, кто находится в воде. При этом считают, что при подготовке педагогических кадров следует усилить методическую направленность, расширить рамки педагогической практики, увеличить количество часов на изучение теории и методики плавания.

Вот уже 15 лет в МГПУ ПИФКиС учебный предмет «Теория и методика плавания» введен как обязательная дисциплина. Анализ программы подготовки студентов выявил проблемы:

- отменен вступительный экзамен по плаванию;

- сокращено количество часов на практические и лекционные занятия;

Таким образом, на сегодняшний день остро стоит вопрос о профессионализме педагогических кадров и их готовности к проведению уроков по плаванию. Также внимание администрации образовательных учреждений к вопросам профессиональной компетенции учителей физической культуры, что негативно отражается на качестве обучения плаванию.

В сентябре 2013 года ЦОМОФВ совместно с ПИФКиС провели круглый стол на тему: «Повышение уровня профессиональной компетенции учителей физической культуры по обучению плаванию». С целью совершенствования столичной системы обучения плаванию и решения вышеуказанных проблем участники круглого стола рекомендуют:

1. Включить вступительный экзамен по плаванию в ПИФКиС.
2. Предусмотреть освоение учебного материала дисциплины «Теория и методика плавания» в течение четырех семестров для всех специальностей.
3. Ввести в программы педагогической практики проведение занятий по плаванию в летних оздоровительных лагерях.
4. Предусмотреть выделение дополнительных часов преподавателям кафедры плавания для работы со слабоплавающими и неумеющими плавать студентами.
5. Рассмотреть вопрос о возможности строительства бассейна при педагогическом институте физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета.

БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ОПТИМИЗАЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЕДИНОБОРЦЕВ (НА ПРИМЕРЕ ТХЭКВОНДО)

М.С. Терзи, кандидат биологических наук, доцент,
Д.А. Сарайкин, кандидат биологических наук, доцент,
В.И. Павлова, доктор биологических наук, профессор,
Ю. Г. Камскова, доктор медицинских наук, профессор

Челябинский государственный педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Тхэквондо – молодой олимпийский вид спорта и боевая система единоборства [7]. Как и в любом конфликтном взаимодействии, регламентированном правилами, пространством и временем проведения соревновательного поединка, устойчивость к эндогенным и экзогенным сбивающим факторам спарринга, являясь важнейшей составляющей надежности действий единоборца в значительной мере характеризует уровень его мастерства [1].

Тхэквондо на современном этапе его развития отличается высокими требованиями к различным сторонам подготовки спортсменов. Многие специалисты считают, что физическая, психологическая и теоретическая подготовка тхэквондистов проявляется в их технико-тактических действиях, как атакующего плана, так и защитного, от степени совершенства, которых зависит, в конечном итоге, успех выступления спортсменов на соревнованиях [5]. С точки зрения биомеханики оптимизация двигательной деятельности и совершенствование помехоустойчивости может осуществляться начиная от элементарных суставных движений и кончая сложнейшими двигательными действиями. Важнейшим фактором успешности использования технико-тактических действий в тхэквондо является научно-обоснованный подбор условий их применения, иначе говоря – успешность конструирования как самих действий и режимов их исполнения, так и внешних условий их выполнения. Сложный период адаптации к выступлению на Всероссийских соревнованиях выпадает на долю юных спортсменов (15-16 лет), которые находятся в фазе перехода в сборные команды мастеров. Именно в этом возрасте формируются основные профессиональные психофизиологические качества для достойного выступления на высшем уровне.

Вследствие этого разработка методики, способствующей биомеханической оптимизации помехоустойчивости выполнения технико-тактических действий в условиях сбивающих факторов соревнований по тхэквондо, крайне актуальна для решения вопросов подготовки квалифицированного резерва в команды мастеров и сборные команды России, что и обусловило постановку следующих задач исследования:

- выявление основных сбивающих факторов эндогенного (устомление, психологический стресс ответственного соревнования, астенические эмоции, травмы и болевые ощущения) и экзогенного (ситуационная неожиданность, жесткая манера ведения поединка, скорость технико-тактических действий, быстрота переключения между защитными, атакующими и контратакующими технико-тактическими действиями) характера;

- систематизация условий выполнения технико-тактических действий по признаку координационной сложности;
- индивидуальное выявление степени влияния сбивающих факторов на дискоординацию движений, нарушение функциональной устойчивости и снижение целевой точности технико-тактических действий;
- разработка системы регистрации технико-тактических действий и анализа специализированных нагрузок с учетом координационной сложности;
- раскрытие биомеханических аспектов и принципов оптимизации помехоустойчивости технико-тактических действий юных тхэквондистов.

В соответствии с координационной сложностью выполнения технико-тактических действий все спарринговые ситуации в единоборствах имеют три степени координационной сложности [1, 2, 3]:

1-я степень координационной сложности - в оптимальных условиях выполнения технических приемов на тренировке (на месте либо при удобной, невысокой скорости движения), т.е. когда действия тхэквондиста не лимитированы пространством, временем и противником;

2-я степень координационной сложности - в условиях сложных пространственно-временных отношений спарринг-партнеров при отработке технико-тактических действий в условиях тренировки, в основе которых лежит дефицит времени и пространства (высокая скорость движения, целевая точность, активное взаимодействие с противником-партнером);

3-я степень координационной сложности - в условиях активного сопротивления соревновательного характера, оказываемого спарринг-партнерами в поединке (выполнение технико-тактических действий в условиях соревнований, на фоне усталости, болевых ощущений, травм или психоэмоционального стресса), наиболее сильно усложняющими двигательную координацию единоборцев.

На основе общепринятой методики оценки количества и точности (безошибочности) выполнения технических приемов [2, 4] нами разработана система обследования соревновательной деятельности единоборцев с учетом трех степеней координационной сложности.

С целью определения целевой точности выполнения технико-тактических действий в условиях тренировки единоборцев разработана 5-балльная система оценки, в которой основными критериями технического мастерства являются точность (безошибочность) реализации двигательной задачи, быстрота и своевременность ее выполнения. При этом быстрота определяется не временем выполнения технического приема, что трудноизмеримо в процессе педагогических наблюдений, а количеством ударов по лапе-мишени в единицу времени, адекватно отражающих скоростные действия тхэквондиста. Наряду с точным выполнением высокие баллы даются за удары в верхний уровень; удары с вращением и в прыжках; поощряются точные и своевременные передвижения (степы), поддерживающие высокий темп упражнения; высоко оцениваются технико-тактические действия с созданием необходимых условий для дальнейших действий, что само по себе ускоряет темп [7].

Разработанная классификация нагрузок и методы оценки тренировочной и соревновательной деятельности с учетом степеней координационной сложности позволили проанализировать уровень подготовленности и объемы нагрузок, выполняемых тхэквондистами разной спортивной квалификации, что дало возможность разработать программу подготовки 15-16-летних спортсменов СДЮСШОР «Корё» по тхэквондо города Челябинска, ориентированную на уровень технической подготовленности (прежде всего помехоустойчивости) тхэквондистов сборной команды России (уровень модельных характеристик).

Основной сдерживающий фактор в подготовке квалифицированного резерва - явное несоответствие параметров тренировочной нагрузки требованиям соревнований [5, 6]. Так, например, в соревновательных условиях спортивного поединка наблюдается в основном скоростная работа (58%) и проявление скоростно-силовой выносливости в смешанном креатинфосфатном и гликолитическом анаэробном режимах с явным преобладанием сложно-координационных перемещений (для подготовки атакующих и контратакующих технико-тактических действий).

В педагогическом эксперименте с 15-16-летними тхэквондистами СДЮСШОР «Корё», продолжавшемся в течение 6-ти месяцев, в экспериментальной группе в отличие от контрольной (при одинаковом общем объеме специальной подготовки и идентичных условиях для занятий) осуществлялось поэтапное увеличение доли нагрузок повышенной координационной сложности (с целью достижения модельных характеристик помехоустойчивости, соответствующих уровню тхэквондистов сборной России). На предварительном этапе эксперимента в первый месяц нагрузки увеличились на 10%, при традиционной подготовке, равной 30% (30 + 10 = 40%); в следующие 2

месяца - еще на 10% ($40 + 10 = 50\%$); на основном этапе эксперимента (в течение 3 месяцев) нагрузкам скоростно-силового характера (на взрыв и количество раз в единицу времени) и в условиях учебного спарринга отводилось более половины всего объема специальной подготовки ($50 + 10 = 60\%$), при процентном соотношении нагрузок, выполняемых в условиях 2-й и 3-й степеней координационной сложности, равно примерно 60/40.

Строго учитывался принцип постепенности и цикличности в усложнении условий выполнения. Только достаточно прочное усвоение техники выполнения упражнений в менее сложных условиях (на уровне промежуточных модельных характеристик) являлось основанием для перехода к повышению координационной сложности нагрузок [1, 3, 5].

Вдвое увеличившийся объем координационной сложности нагрузок (с 30 до 60%), систематическое осуществление коррекции точности выполнения технических приемов (отношением числа успешно выполненных технико-тактических действий к их общему числу), индивидуализация процесса подготовки, а также построение занятий с учетом сопряженного воздействия на технику и физические качества занимающихся способствовали существенному повышению уровня технической подготовленности, оцениваемой в процессе тренировок [1, 7].

Экспериментальная программа подготовки оказалась более эффективной, прежде всего в плане повышения устойчивости выполнения технико-тактических действий к сбивающим факторам (условия соревновательного поединка: противодействие противника, высокий темп поединка, утомление, психоэмоциональный стресс). Об этом свидетельствуют результаты сравнительного анализа балльной оценки целевой точности (ЦТ) технических приемов (двух участвующих в эксперименте команд: ЭК = 14, КК = 16) в начале исследования различие статистически недостоверно, в то время как к окончанию 6-го месяца показатели целевой точности экспериментальной группы существенно выше ($p < 0,01$). На окончание эксперимента ЦТэ = 95%, а ЦТк = 82%.

Также повысилась помехоустойчивость экспериментальной группы при непосредственном воздействии сбивающих факторов (с 0,54 до 0,63 и с 0,46 до 0,52 в условиях 2-й и 3-й степеней координационной сложности соответственно), т.е. по качеству технико-тактических действий в условиях учебного и соревновательного поединка юные тхэквондисты 15-16-ти лет экспериментальной группы вплотную приблизились к взрослым квалифицированным спортсменам, отвечающим требованиям сборной команды России. О заметном повышении мастерства свидетельствуют успехи тхэквондистов экспериментальной группы в соревнованиях на командном кубке России, так сборная команда области заняла 2-е призовое место по сравнению с 4-м местом в предыдущем году.

Выводы:

1. Исследования показали, что одним из важнейших критериев, характеризующих мастерство тхэквондиста, является степень его помехоустойчивости к сбивающим факторам соревновательного поединка (высокая скорость технико-тактических действий, утомление, психоэмоциональный стресс), так или иначе усложняющим двигательную координацию.

2. Управление тренировочным процессом с целью биомеханической оптимизации помехоустойчивости тхэквондистов предусматривает анализ специальной подготовки с учетом трех степеней координационной сложности, диагностику технической подготовленности с помощью 5-балльной системы оценки, определение эталонного уровня (модельных характеристик), которого необходимо достичь, и соответственно с этим составление программы развития координационных способностей на основе поэтапного увеличения доли нагрузок повышенной координационной сложности.

3. В процессе непосредственной реализации программы повышения помехоустойчивости тхэквондистов осуществляются систематическая коррекция точности выполнения технико-тактических действий с помощью балльной оценки, индивидуализация процесса подготовки, построение занятий с учетом сопряженного воздействия на технику и физические качества.

4. Статистическая значимость различий технической подготовленности и показателей соревновательной деятельности двух участвовавших в эксперименте команд показала, что экспериментальная программа подготовки оказалась более эффективной, и прежде всего в плане повышения устойчивости к сбивающим факторам соревновательного поединка.

Практические рекомендации:

С позиций биомеханики практические рекомендации, направленные оптимизацию помехоустойчивости технико-тактических действий юных тхэквондистов, можно условно объединить в систему, состоящую из следующих методических рекомендаций:

Во-первых, рекомендуется избегать излишних, непроизводительных мышечных сокращений и напряжений. Даже при выполнении тяжелой работы движения должны быть возможно более свободными, не закрепощенными. Скованность движений вызывается излишней активностью мышц-антагонистов. Тренер должен развивать у спортсменов умение контролировать свои движения, расслабляться. Умение расслаблять мышцы, которые в данный момент времени могут не участвовать в выполнении основного двигательного действия, является признаком высшего мастерства.

Во-вторых, следует уменьшать лишние, непроизводительные движения. С точки зрения экономичности избыточные, расхлябанные движения не менее вредны, чем скованные, закрепощенные.

В-третьих, целесообразно использовать рекуперацию энергии. В том числе:

- выбирать наименее энергоемкое сочетание проявляемой силы и быстроты;
- использовать энергию, переходящую от одного, сегмента тела к другому (например: хлест голени может выполняться за счет энергии, накопленной при махе бедром);
- использовать энергию упругой деформации, накопленную в мышцах в предыдущих фазах двигательного действия.

В-четвертых, рекомендуется выбирать оптимальную по экономичности интенсивность двигательной деятельности. Известно, что по мере увеличения интенсивности мышечной работы и механические, и метаболические энергозатраты растут не пропорционально интенсивности, а гораздо значительнее.

В-пятых, следует осуществлять оптимальные двигательные переключения. К двигательным переключениям относятся:

- изменение интенсивности мышечной работы;
- изменение проявляемой в двигательном действии силы и скорости;
- переход с одного способа выполнения двигательного задания на другой.

В-шестых, оптимизация помехоустойчивости технико-тактических действий юных тхэквондистов может быть обеспечена на основе такой организации учебно-тренировочного процесса, которая предусматривала бы рациональную преемственность нагрузок различной преимущественной направленности, концентрацию однонаправленных нагрузок на отдельных этапах подготовки, постепенное повышение специфичности тренирующих воздействий. Рациональное сочетание различных режимов тренировки позволяет целенаправленно развивать специальную выносливость спортсменов, одновременно повышая их технико-тактическое мастерство.

В-седьмых, повышение специальной подготовленности спортсменов может быть обеспечено только при условии применения тренирующих воздействий, превышающих тот уровень функциональных возможностей, к которому организм адаптирован, и вынуждающих его к новым приспособительным реакциям. Это может быть достигнуто при использовании методов, позволяющих в тренировочном процессе моделировать соревновательную деятельность с учетом основных сбивающих факторов эндогенного (утомление, психологический стресс ответственного соревнования, астенические эмоции, травмы и болевые ощущения) и экзогенного (ситуационная неожиданность, жесткая манера ведения поединка, скорость технико-тактических действий, быстрота переключения между защитными, атакующими и контратакующими технико-тактических действий) характера.

Литература:

1. Елисеев Е. В. Помехоустойчивость как функциональная система, регулирующая психофизиологические механизмы адаптации спортсмена : диссертация ... доктора биологических наук : 03.00.13.- Челябинск, 2001.- 375 с.: ил.
2. Зациорский В.М., Селуянов В.Н. Биомеханика двигательного аппарата. – М.: ФиС, 1981. – 260 с.
3. Невмянов Н.А. Оценка и совершенствование помехоустойчивости технико-тактических действий юных футболистов / Невмянов Н.А. // Теория и практика физ. культуры. - 1998. - N 7. - С. 7-9.
4. Попов Г.И. Биомеханика: учебник для студ. Высш. Учебн. Заведений. – М.: Академия, 2005. – 256 с.
5. Терзи М. С. Моделирование тренировочного процесса юных спортсменов на начальном этапе подготовки в тхэквондо / М. С. Терзи // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры / – Челябинск: Уральская Государственная Академия Физической Культуры, 2002. – Вып.5. – Ч.2. – С. 178-184.
6. Макаренко В. Г. Технология оптимизации спортивной подготовки в каратэ средствами хатха-йоги / В. Г. Макаренко, Д. В. Ярошенко, М. С. Терзи, // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2010. - №10. – С. 94-101.
7. Тхэквондо: теория и методика / учебник для СДЮШОР, под ред. Ю. А. Шулика и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.

МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧЕТОМ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА

Н.Н. Тимергазина, учитель физической культуры
Средняя общеобразовательная школа № 2», г. Краснокамск, Пермский край, Россия

«Школа – тот социальный институт, где каждый ребенок должен раскрыться как уникальная, неповторимая индивидуальность. Цель такого обучения состоит в создании системы психолого-педагогических условий, позволяющих в едином классном коллективе работать с ориентацией не на «усредненного» ученика, а с каждым в отдельности, с учетом индивидуальных познавательных возможностей, потребностей и интересов».

И.С.Якиманская

Личность обучаемого формируется в процессе учебной и других видов деятельности, а проявляется в виде психофизиологических особенностей. Обучаемый является субъектом учебной деятельности, где у него есть возможность проявить свои личностные качества, творческую и познавательную активность, волю, способность к достижению поставленной цели. Данная методика заключается в создании максимально благополучных условий для развития и физического самосовершенствования обучаемого, включении каждого занимающегося в двигательную деятельность на основе лично ориентированного подхода, в совершенствовании процесса преподавания физической культуры на основе формирования устойчивой потребности каждого обучающегося в двигательной активности.

Думаю, что на современном этапе развития образования улучшить ситуацию по оздоровлению детей поможет переход от авторитарных, групповых подходов в физическом воспитании обучающихся к лично ориентированным методам обучения и воспитания, базирующихся на индивидуальных возможностях.

Личностно-ориентированный подход – это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования.

Содержание лично ориентированного обучения – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Задачи лично ориентированного обучения по физической культуре:

1. формирование знаний по физической культуре (образовательная деятельность);
2. формирование здорового образа жизни (оздоровительная деятельность)
3. формирование умений, двигательной подготовленности (развивающая деятельность);
4. формирование культурологических стремлений и социально значимых качеств личности (воспитательная деятельность).

В своей педагогической деятельности я не только обучаю жизненно важным двигательным умениям и навыкам, но и воспитываю потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Моя задача заключается в том, чтобы помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, т.е. осуществлять лично ориентированный подход при обучении и воспитании.

Методологической основой методики преподавания являются:

- работа по совершенствованию личного опыта и использованию новых здоровьесберегающих технологий преподавания физической культуры;
- соответствие основным положениям теории школьной физической культуры;
- формирование у занимающихся устойчивого интереса и потребности к самостоятельным занятиям на всю жизнь.

Научить детей сознательно относиться к выполнению тех или иных физических упражнений, знать свой организм – вот задачи современных уроков физкультуры. От этого, в конечном счете, зависит и будущая физическая деятельность человека: сможет ли он самостоятельно заниматься спортом, приживутся ли в его семейном быту занятия физической культурой.

Часто на уроке физической культуры мы сталкиваемся с такой проблемой, как необходимость формирования личности, способной к достижению высоких результатов физического развития, с

другой стороны невозможность решения этой проблемы в силу разных индивидуально – психологических особенностей и физической подготовленности детей одного класса. Поэтому на уроках я применяю личностно-ориентированный подход, т.е. мои уроки ориентированы на личные показатели обучающихся. Для этого в первую очередь:

- вижу в каждом ученике уникальную личность;
- создаю различными приемами ситуацию успеха;
- понимаю причины детского незнания и неправильного поведения и устраняю их, не нанося ущерба достоинству ребенка.

Тем самым обеспечиваю максимально возможный для каждого обучающегося уровень физического развития, показываю важность физического развития в процессе гармоничного развития личности.

Содержание предмета «Физическая культура» направлено на выработку ценностей, связанных с формированием здорового образа жизни, физическим совершенствованием тела, а также на отказ от негативных проявлений, бытующих в жизни молодежи, в том числе вредных привычек. Не только сохранить здоровье обучающихся, но и привить основы здорового образа жизни – главная задача педагога.

Для урока физической культуры характерным является строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Этим частично достигается оздоровительная направленность урока. Нельзя допускать перегрузки, которая может вызвать чрезмерное утомление, но не следует ограничиваться и очень слабой нагрузкой. В этом случае воздействие физических упражнений не будет оказывать правильного эффекта. Поэтому важным является использование личностно-ориентированного обучения. Приступая к работе, необходимо определить с каким составом обучающихся предстоит работать в течение нескольких лет: учет состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств.

Для определения нагрузки использую различные подходы и методы:

- визуальное наблюдение за внешними признаками облика воспитанников и манере их поведения на уроке, которые дают представление о степени нагрузки;
- учащенное дыхание, изменение цвета кожных покровов, интенсивность потоотделения, эмоциональное состояние, качество техники физических упражнений, осанка, поведение и т.д.;
- метод пульсометрии – определение частоты сердечных сокращений, который помогает объективно судить о соответствии предлагаемых заданий возрастным особенностям обучающихся, уровню их физического развития и подготовленности.

В личностно-ориентированном образовании личность обучаемого занимает важное место. В педагогике, психологии и философии понятие «личность», «индивид», «субъект» являются рядоположенными, хотя каждое из них имеет определенную специфику.

Урок планирую с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, с возрастом задания усложняю. На каждом уроке при выполнении заданий соблюдаю дидактический принцип «от простого к сложному». Упражнения усложняю в зависимости от того, как владеют техникой обучающиеся. С целью поддержания интереса обучающихся и учета их психофизических особенностей, применяю разнообразные формы организации обучения: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный, командный, соревновательный. Индивидуальную работу использую при отработке определенных умений и навыков (ведение мяча, передвижения, бросок в кольцо). Групповую тогда, когда есть необходимость выполнения и отработки действия (передачи, взаимодействия и т.д.). Отношения на занятиях строю на основе доверия, взаимоуважения и доброжелательности. Методика сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации.

Контроль знаний и умений обучающихся — обязательное условие результативного учебного процесса. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются в основном по разделам теоретических знаний (рефераты, проекты, презентации).

Мои воспитанники направляют свои усилия не на борьбу с нормативом, а на борьбу с самим собой, преодоление самого себя, на соревнование с самим собой, на познание самого себя. Школьник должен понимать, что он бегаёт и прыгает не ради достижения какого-то результата, а ради того,

чтобы быть здоровым. Таким образом, предлагаемая методика учитывает психологические и физические особенности обучающихся.

Литература:

1. Якиманская, И. С. Технология личностно-ориентированного образования / И. С. Якиманская. - М., 2000.
2. Якиманская, И. С. Личностно ориентированное обучение в современной школе / И. С. Якиманская. - М. : Сентябрь, 2002. – 96 с.

ВЛИЯНИЕ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ И СТУДЕНТОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

А.М. Тихонов, кандидат педагогических наук, профессор,
Т.А. Полякова, кандидат педагогических наук, доцент,
А.В.Лапчева, студентка факультета физической культуры,

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

С 2011 года в общеобразовательных школах введены Стандарты второго поколения. Современная школа от знаниевого образования переходит к компетентностному. Результат образования (сформированные компетентности), как системообразующий фактор любой системы обязывает переходить на продуктивные методы обучения и новое содержание образования. Вследствие этого, подготовка специалистов должна быть организована таким образом, чтобы они могли работать в школе с позиций компетентностного и системно-деятельностного подходов. Но высшие педагогические учебные заведения только переходят на новый режим работы: готовятся документация и проекты формирования компетентностей будущих педагогов. Это обуславливает **актуальность** разработки механизмов формирования компетентности студентов по предмету «Физическая культура».

Формирование компетентностей у школьников предполагает совместную деятельность педагога и учащихся (субъект-субъектная деятельность). Педагог не передаёт знания в готовом виде ученикам, а они осваивают их в процессе решения учебных задач, которые и являются совместным объектом их деятельности. Но будущий педагог в процессе профессиональной подготовки должен сам получить опыт такой деятельности. И неизвестно, каким образом скажется такая работа на качестве формирования специальных компетенций.

В связи с этим, **целью** нашего исследования явилось выявление влияния совместной деятельности преподавателя и студентов на формирование специальных компетенций обучающихся. **Объектом исследования** явились специальные компетенции студентов факультета физической культуры, а **предметом** – влияние совместной деятельности преподавателя и студентов на формирование специальных компетенций.

Для достижения цели необходимо было на основе анализа литературы и опыта работы разработать механизмы по формированию специальных компетенций у студентов факультета физической культуры и проверить эффективность их функционирования. Нами предполагалось, что совместная деятельность участников образовательного процесса, лежащая в основе компетентностного подхода, приведёт к формированию специальных компетенций у студентов факультета физической культуры. **Практическая значимость** исследования заключается в том, что методы, разработанные и проверенные в экспериментальном исследовании, могут применяться в процессе профессиональной подготовки педагогов на факультетах физической культуры, на курсах повышения квалификации учителей физической культуры.

Экспериментальная работа проводилась на факультете физической культуры ПГГПУ со студентами 1-4-х курсов факультета физической культуры (n = 120 чел.).

СК-2 – владеет организационно-управленческими навыками, необходимыми для проведения физкультурно-спортивных мероприятий – формировалась во время учебной практики со студентами 1-ого курса (2012 г). В эксперименте принимало участие 55 человек.

Перед студентами стояла задача подготовить и провести соревнования по лёгкой атлетике. Главный судья соревнований организовывал работу на всех этапах соревнований. Были отобраны и подготовлены бригады по судейству:

- бега – 2 бригады по 6 человек, 1 бригада – 7 чел.;
- метаний – 3 бригады по 3 человека;
- прыжков -1 бригада – 3 человека.

Всего в судействе приняло участие 32 человека. Соревнования по видам проводились друг за другом и студенты, не задействованные в судействе вида, были участниками соревнований. Работа бригады оценивалась по десятибалльной шкале. Ошибка одного участника судейства являлась основанием для снижения оценки всей бригаде.

СК-3 – владеет техникой двигательных действий, входящих в программы по физической культуре образовательных учреждений – формировалась на занятиях по лёгкой атлетике в течение двух лет (1-2 курсы 2009-2011 гг, всего 120 человек). На первых занятиях проводился входной контроль, при котором оценивалась техника владения легкоатлетическими упражнениями (низкий старт, бег по дистанции, ходьба, бег с препятствиями, прыжки в длину с места и с разбега, метание малого мяча). В связи с новыми требованиями образовательного стандарта в этих видах формировались умения самоконтроля и самооценки. Самооценка формировалась следующим образом: 1. Пробовались разные виды двигательного действия. 2. Выявлялись элементы, которые влияют на эффективность действий. 3. Каждый элемент отрабатывался в специальном упражнении. Упражнения подбираются самими студентами. 4. Элемент оценивался однокурсниками (сначала формируется умение оценивать других, только потом – себя). 5. Выделенные элементы становились критериями оценки и самооценки. Самооценка считалась сформированной, если самооценка техники совпадала с оценкой преподавателя.

СК-4 – способен проводить сравнительный анализ различных систем ФК, их принципов, содержания, технологий обучения; распознавать теории и системы ФВ на предмет их соответствия системно-деятельностному подходу – формировалась во время лекционных занятий и самостоятельной работы. На лекции разрабатывалась схема анализа, по которой студенты самостоятельно анализировали предложенные им концепции преподавания школьной физической культуры (табл. 1.).

Таблица 1

Схема анализа концепций преподавания физической культуры на соответствие их Федеральному государственному образовательному стандарту

ФГОС/ концепция	Цель	Результат	Образовательные подходы	Методы обучения	Содержание образования	Предмет оценивания
ФГОС						
Концепция						

СК-5 – способен создавать дидактические и методические материалы для осуществления профессиональных видов деятельности, разрабатывать образовательную программу по предмету, тематический план, план занятия, план физкультурно-спортивного мероприятия – формировалась на третьем курсе в процессе проведения лекционных, семинарских занятий и в процессе самостоятельной работы.

СК-7 – способен осуществлять рефлексивную деятельность; корректировать цели и ход своего профессионального самообразования – и **СК-8** – способен использовать ценностный и деятельностный потенциал учебного предмета «Физическая культура» для освоения основ физкультурной деятельности, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом – формировались в процессе проведения методических уроков.

Для оценки сформированности СК-8 (умение проводить урок с позиций системно-деятельностного подхода) был разработан вариант написания конспекта, который бы соответствовал новым требованиям к проведению урока (конкретные задачи, которые могут быть решены на уроке, наличие учебной задачи, степень самостоятельности учащихся, рефлексивное мышление педагога).

Рефлексия урока делается после его проведения и конспект сдаётся преподавателю на следующий день. По качеству выполненной рефлексии можно судить о сформированности СК-7 (способен осуществлять рефлексивную деятельность; корректировать цели и ход своего профессионального самообразования). Студент после проведённого урока должен был провести его рефлексии по схеме: что делал – зачем делал – что получилось – какие коррективы нужно внести для улучшения деятельности.

В связи с идеями компетентностного подхода, итоговый контроль по предмету «Теория и методика лёгкой атлетике» осуществляется оцениванием теории (10 баллов) и качества проведения урока. Последнее оценивается по 20-балльной шкале (всего на итоговый контроль выделяется 30 баллов).

Критериями качества проведения урока являются: 1. Конкретность постановки задач урока (1 балл). 2. Степень самостоятельности учащихся на уроке (в зависимости от этапа обучения) (2 балла). 3. Формулировка учебной задачи (1 балл). 4. Эффективность действий (по решению УЗ) учащихся на уроке (умение подбирать упражнения (в разминке, при отработке элементов ДД), умение анализировать ситуацию при решении УЗ, умение контролировать действия другого и себя, умение оценивать действия другого и себя, умение корректировать ДД) (4 балла). 5. Диагностичность результатов урока (возможность измерить полученные результаты урока) (2 балла). 6. Умение учителя создать условия для решения учебной задачи. (Рабочая обстановка. В зависимости от этапа решения УЗ: умение создать проблему на уроке, заинтересованность учеников проблемой) (3 балла). 7. Конспект урока (2 балла). 8. Содержательная рефлексия урока педагогом (5 баллов).

Предпочтение в баллах содержательной рефлексии объясняется тем, что, если педагог по окончании урока может найти причины своих успехов, а ещё важнее – неудач, то он может их развить (при успехе) или исправить при неудачах. Содержательная рефлексия урока, являющаяся составной частью СК-9, в результатах исследования представлена не только в совокупной оценке урока, но и анализируется отдельно. Перевод баллов в числовые эквиваленты осуществляется по принятой в университете схеме.

Результаты сформированности специальной компетенции «владеет организационно-управленческими навыками, необходимыми для проведения физкультурно-спортивных мероприятий» представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты качества проведения соревнований по лёгкой атлетике

Бригада	Количество человек в бригаде	Оценка качества
Главный судья	1	10
Бег-1	6	9
Бег-2	6	10
Бег-3	7	8
Метание-1	3	9
Метание-2	3	9
Метание-3	3	10
Прыжки в длину	3	10
Всего	32	
X		9,4

Качество организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике оказалось на уровне 94 %, что в переводе на традиционную пятибалльную шкалу соответствует оценке «отлично».

Результаты сформированности специальной компетенции «владеет техникой двигательных действий, входящих в программы по физической культуре образовательных учреждений» представлены на рис. 1.

Поскольку техника разных видов лёгкой атлетики оценивалась по-разному (напр., техника бега – 7 баллов, ходьбы – 5 баллов, метание мяча – 6 баллов), то данные о качестве их освоения мы переводили в проценты.

В среднем при входном контроле уровень освоения техники легкоатлетических видов составлял 45,7 %. Работа над техникой с позиций деятельностного подхода привела к улучшению её до 80%. Расчёт достоверности процентных чисел показал, что разность процентных чисел (D) больше средней ошибки разности процентных чисел (mD%) в 5,8 раза, что является безусловно достоверной разностью.



Рис. 1. Уровень освоения техники легкоатлетических видов.

Обобщённые средние данные по сформированности самооценки техники легкоатлетических видов представлены в табл. 3. О сформированности мы судили по количеству ошибок при самооценке техники.

Таблица 3

Достоверность различий в ошибках при самооценке техники легкоатлетических видов.

Этапы контроля	n	X	δ	m	t	p
Входной	120	2,0	0,49	0,15	6,73	< 0,001
Итоговый	120	0,25	0,77	0,21		

Различия в ошибках при самооценке техники легкоатлетических видов являются достоверными. Студенты стали допускать гораздо меньше ошибок при самооценке техники ходьбы, бега, прыжков и метаний. Исследование показало, что при решении учебной задачи при сформированной самооценке двигательного действия качественное проявление техники у студентов на порядок выше, чем в контрольной группе. Средняя плотность занятий в группах составила 65 %.

Для формирования СК-4 («Сформированность специальной компетентности «способен проводить сравнительный анализ различных систем ФК, их принципов, содержания, технологий обучения; распознавать теории и системы ФВ на предмет их соответствия системно-деятельностному подходу») студентам предлагается выполнить анализ концепций и программ на соответствие их системно-деятельностному подходу. Делается это для того, чтобы студенты знали стандарты общего образования и современные тенденции в развитии физической культуры и спорта.

Предметом анализа стали 27 концепций и технологий по проблеме преподавания физической культуры в школе. Каждый студент самостоятельно анализировал одну из них. Качество анализа оценивалось по шестибальной шкале: правильность анализа цели, результату, образовательному подходу, методам обучения, содержанию образования и предмету оценивания. Средний балл составил 2,9, что составило 48,3 % качества – оценка «неудовлетворительно». Через год в процесс обучения были внесены коррективы: работа была организована совместно с предметом «Теория и методика физической культуры и спорта». В этом случае качество анализа повысилось до 70%. При анализе концепций в условиях экзамена этот процент составил 85%.

Сформированность специальной компетентности «способен создавать дидактические и методические материалы для осуществления профессиональных видов деятельности, разрабатывать образовательную программу по предмету, тематический план, план занятия, план физкультурно-спортивного мероприятия» определялась по качеству разработки системы учебных задач для основной школы. Каждый студент (3-й курс, 2011-2012 уч. год), разрабатывал определённую тему, соотнося её с теми, кто разрабатывал предшествующие и последующие темы. Качество работы в среднем составило 75 %.

Формирование специальных компетентностей «способен осуществлять рефлексивную деятельность; корректировать цели и ход своего профессионального самообразования» и «способен использовать ценностный и деятельностный потенциал учебного предмета «Физическая культура» для освоения основ физкультурной деятельности, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом» формировались, начиная с первого курса, на учебных занятиях и во время прохождения учебной практики (проведение части занятия, организация однокурсников на решение учебной задачи), и заканчивалось проведением методического урока на третьем курсе. В среднем по курсу за проведение урока студенты набрали 16 баллов, что составило 80 % качества. При этом качество рефлексии проведённого урока составило 4,3 балла (86 %).

Таким образом, на основе анализа литературы, показавшего, что в современном профессиональном образовании произошёл переход от знаниевого обучения к компетентностному, и опыта работы авторов в системе развивающего образования, были разработаны механизмы формирования специальных компетенций студентов факультета физической культуры. Процесс по формированию специальных компетентностей строился с позиций деятельностного подхода, при котором преподаватель выступал в роли консультанта и методолога, а студенты работали с большой долей самостоятельности, предполагавшей создание их собственных образовательных продуктов. Педагогический эксперимент показал высокую эффективность обучения при такой организации совместной деятельности педагога и студентов.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РАЗЛИЧНЫХ СРЕД В СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Т.А. Федорова, кандидат педагогических наук, доцент,

Т.Н. Вяткина, ст. преподаватель,

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

В нашем понимании субъекту для своего развития необходимы четыре основные взаимодействующие «среды»: семейная среда, социальная, образовательная и информационная. В научной литературе отмечается наличие «множества сред», в которых происходит социализация ребенка. Если обучение представляет собой социальный процесс (Guile and Young), тогда каждый анализ проблем развития и влияния обучения и его технологий должен проводиться с учетом социальных, экономических, культурных процессов, с внедрением новых технологий. Таким образом, обучение становится более социальным, а не когнитивным, более конкретным, а не абстрактным [4].

Мир, в котором живет каждый ребенок, охватывает достаточно большое количество сфер отношений. Наиболее близкой и самой первой сферой отношений является *семейная среда*. В семье осуществляется первичное физическое воспитание ребенка, воспитание его нравственных качеств, формируются базовые трудовые навыки, ребенок знакомится с окружающим миром, приобщается к миру прекрасного, т.е. происходит его всестороннее базовое воспитание.

Обстановка в родительском доме налагает на ребенка печать на всю его жизнь. Когда в семье появляется ребенок-инвалид по слуху, она переживает как бы два кризиса. Само по себе рождение ребенка меняет жизненный цикл семьи, ведёт к переосмыслению социальных ролей и функций, нередко порождает семейные конфликты, ухудшает экономическое положение семьи. Когда же ребенок имеет признаки инвалидности, то этот кризис переживается более остро: меняется социально-экономический статус семьи, нарушаются социальные связи [2].

Влияние семьи на протяжении развития ребенка не остается одинаковым. Спад этого влияния начинает наблюдаться к младшему подростковому возрасту (10-12 лет), периоду зарождающихся перемен в жизни ребенка [3].

Вторым компонентом развивающей среды обучающегося является *социальная среда*, в которой индивид приобретает убеждения, общественно одобряемые формы поведения, необходимые ему для жизни в обществе.

Социальная адаптация является непременным условием и результатом успешной социализации ребенка, которая происходит в трех основных сферах: *деятельности, общении и сознании*. В сфере деятельности у ребенка происходит расширение видов деятельности, ориентация в каждом виде, ее осмысление и освоение, овладение соответствующими формами и средствами деятельности. В сфере общения происходит расширение круга общения, наполнение и углубление его содержания, усвоение норм и правил поведения, принятых в обществе, овладение различными его формами, приемлемыми в социальном окружении ребенка и в обществе в целом. В сфере сознания – формирование образа «собственного Я» как активного субъекта деятельности, осмысление своей социальной принадлежности и социальной роли, формирование самооценки [3].

В результате воспитания, самовоспитания и позитивного влияния других социальных факторов (культурно-исторических и религиозных традиций, средств массовой информации, детских и общественных объединений, школьного коллектива, друзей и др.) происходит естественный процесс интеграции ребенка в общество, «вращения в человеческую культуру» (Л.С. Выготский), т.е. его социализация. И чем значительнее и многообразнее влияние социальной среды на ребенка, тем свободнее и независимее от нее становится субъект [1].

Личность может менять свое место в социальной среде, может переходить из одной социальной среды в другую и тем самым конструировать в определенной мере свою социальную среду. С проблемой социальной среды тесно связана проблема образа жизни личности. Социальная среда есть сложная совокупность отношений. Однако личность может быть вовлечена с различной степенью активности в эти отношения. Совокупность практических отношений к социальной среде и составляет образ жизни личности [3].

Проанализируем *комплекс социальных ограничений*, которые предъявляет человеку инвалидность:

- физические ограничения требуют принятия специальных мер, устраняющих пространственную, транспортную, бытовую изоляцию инвалида, эмоциональную депривацию и обеспечивающих возможность трудовой адаптации;

- малообеспеченность является естественным следствием социально-трудовых ограничений;
- информационный барьер приводит не только к угасанию интеллектуальных способностей в познании, критической оценке окружающей действительности и в самооценке, но и провоцирует правовую безграмотность, в том числе в вопросах социальной защиты, отгораживает общество от инвалида и инвалида от общества;
- эмоциональный барьер также является двусторонним. Он складывается из эмоциональных реакций окружающих по поводу инвалида (любопытства, насмешки, неловкости, чувства вины, гиперопеки, страха и т.д.) и фрустрирующих эмоций самого инвалида (жалости к себе, недоброжелательства по отношению к окружающим, ожидания гиперопеки, стремления к изоляции). Этот барьер требует нормализации эмоционального фона взаимоотношений общества и инвалида;
- коммуникативный барьер обусловлен действиями всех вышеперечисленных ограничений. Расстройство общения – одна из наиболее трудных социальных проблем людей с нарушением слуха [4].

Но в то же время взаимоотношения инвалидов и здоровых людей являются мощнейшим фактором социальной интеграции. Одним из проявлений таких взаимоотношений являются совместные со здоровыми детьми учебно-тренировочные занятия, в которых обе категории детей приобретают навыки положительного общения друг с другом (рис. 1).

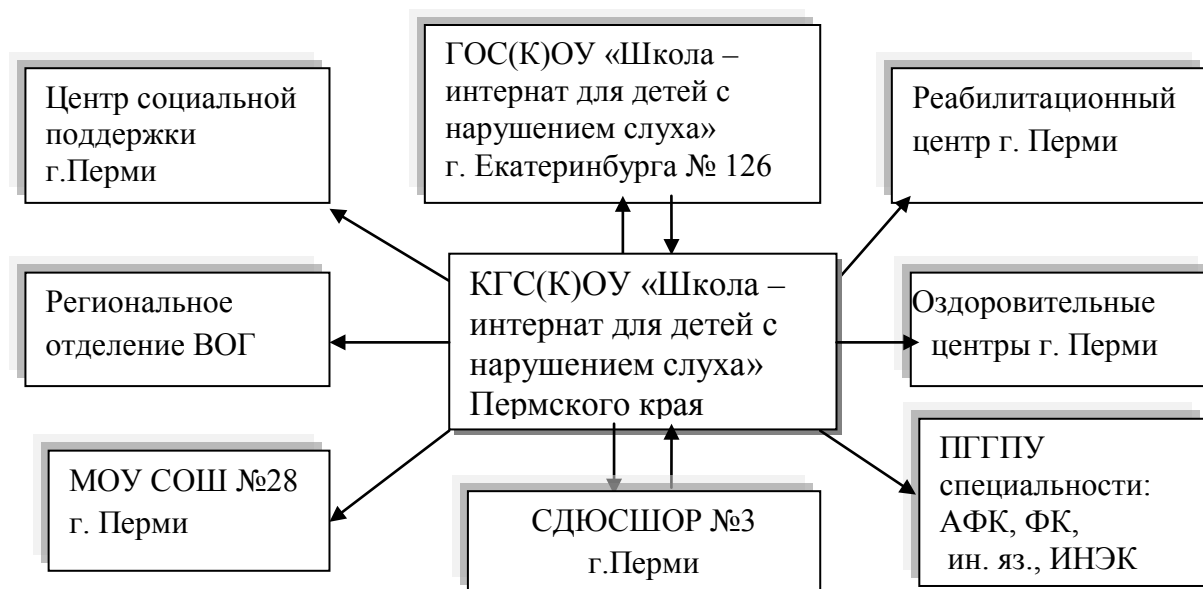


Рис. 2. Взаимодействие элементов социальной среды экспериментальной группы

Принципиальное отличие дополнительного образования от общего заключается в том, что благодаря отсутствию жестких образовательных стандартов, работающие в этой системе педагоги, имеют возможность передавать воспитанникам знания, умения, и навыки в неформальной обстановке. В процессе общения происходит передача опыта старшего – младшему, слышащего – глухому. Целью обучения становится создание развивающей образовательной среды, которая обеспечивает каждому воспитаннику возможность проявить заложенное в нем от природы творческое начало, т. е. обрести способность быть творческим субъектом своего развития.

Третьим компонентом педагогической модели является «*образовательная среда*» – «зона взаимодействия образовательных систем, их элементов, образовательного материала и субъектов образовательных процессов» [5].

Под образовательной средой чаще всего понимается функционирование конкретного учреждения образования.

По нашему мнению, *образовательная среда* – это специально организованная среда, направленная на приобретение субъектом определенных знаний, умений и навыков, в которой цели, содержание, методы и организационные формы обучения являются подвижными и доступными для изменения в рамках конкретного учебного заведения дополнительного образования.

Проектирование учебной деятельности в русле развивающего образования является комплексной дидактической задачей. При этом уровень «знаний-умений-навыков» (ЗУН) превращается из цели обучения в средство развития физических, познавательных, творческих и

личностных возможностей субъекта обучения. Соответственно меняются роли воспитанника и педагога, так как в идеале они образуют единую развивающуюся систему «учебно-тренировочные средства – педагог – воспитанник». В таком подходе воспитанник превращается из «объекта» педагогического воздействия в «субъекта» – партнера по педагогическому взаимодействию с тренером и другими обучающимися, что является необходимым условием для его социализации. Педагог становится организатором познавательного взаимодействия между учебно-тренировочным материалом и обучающимися.

Следовательно, для развивающего дополнительного образования предметом развития выступает не только физическое, но и психическое развитие обучаемого в целом, которое включает в себя, кроме телесной сферы, развитие мышления, развитие перцептивной, эмоциональной и духовно-нравственной сфер. В психологическом отношении развивающее образование должно обеспечивать формирование и у воспитанника, и у педагога способности быть субъектом своего развития, как компонента системы «воспитанник-педагог». Эта система становится развивающей потому, что помимо традиционного субъект-объектного типа взаимодействия появляется субъект-субъектный тип взаимодействия, когда каждый ее компонент становится условием и средством развития другого. Необходимым условием такого обучения является формирование и у воспитанника, и у тренера рефлексивного отношения к самому себе.

Только при таком условии возможно развитие личности спортсмена, его физических, познавательных, творческих способностей, а не просто определенного уровня спортивных достижений.

Другой, не менее важной для развития субъекта с патологией слуха сферой является ***информационная среда***, которая впервые была предложена Ю.А. Шрейдером (1989), рассматривающим информационную среду не только как проводника информации, но и как активное начало, воздействующее на ее участников [7].

Формирование информационного компонента образовательной среды, охватывающей все сферы деятельности учебного заведения, создает дополнительные условия для всестороннего анализа показателей образовательного процесса.

Работа тренера с учебными ресурсами среды должна начинаться с анализа результатов работы по изучению соответствующих тематических блоков обучения. Изучение и сбор сведений о воспитанниках и их семьях – следующий этап работы тренера, который должен обращаться к базе тестов, обеспечивающих контроль качества изучения учебного материала воспитанниками, развития психических и физических качеств.

Темп усвоения знаний зависит от индивидуальных особенностей обучаемого и с использованием возможностей информационной образовательной среды увеличивается за счет организации связи между пользователем и информационными ресурсами среды в реальном масштабе времени.

Неотъемлемым компонентом информационной образовательной среды являются средства измерения, оценки и контроля знаний, умений и навыков воспитанников [7].

Ряд психологов считают, что основными потребностями подросткового возраста являются самоутверждение и общение со сверстниками. Жизнь подростка должна быть заполнена какими-то содержательными отношениями, интересами, переживаниями.

Для младшего подростка с нарушением слуха расширение социальной среды сопряжено с усилением фиксации на своём дефекте. «Среда» порой агрессивна к таким детям в связи с его физическим дефектом. Этот факт крайне важен для понимания процессов социализации подростков с нарушением слуха [3].

С 2008 года учащиеся «Школа-интернат для детей с нарушением слуха 1,2 вида» Пермского края занимаются спортивным ориентированием. Взаимосвязь различных элементов социальных сред позволило не только расширить кругозор школьников, но и способствовать их уверенности в себе. В свою очередь существует множество проблем.

В результате опроса выяснилось, что никто из опрошенных слышащих родителей специально не обучался жестовому языку. Не многие родители сообщают, что пользуются естественными жестами и жестикуляцией, которые они придумали сами, также не многие слышащие родители говорят, что стараются общаться со своими детьми только при помощи устной речи, большинство же родителей используют устную речь и дактилологию.

Все родители детей с нарушением слуха отмечают повышенный интерес к учебно-тренировочным занятиям по спортивному ориентированию. Прежде всего, это связано с

постоянными выездами детей из стен школы-интерната, знакомство с новыми ландшафтными зонами и интеграцией со здоровыми детьми на различных спортивно-развлекательных мероприятиях.

Пилотажное исследование социальной адаптации детей, проведенное на основе составленного опроса, показал следующую картину.

На вопрос «Помогает ли спорт в вашей жизни?» все 100 % респондентов дали утвердительный ответ. 96,07 % участников эксперимента встретили новых друзей на соревнованиях.

Знакомство с ориентировщиками из других городов позволили расширить знания по работе с компьютером и Интернетом.

37,25 % респондентов испытывают трудности в произношении слов, что ведет к проблеме вступления в контакт со слышащими людьми. Из всех опрошенных 43,13 % спортсмена стали смелее вступать в контакт с незнакомыми говорящими людьми.

Использование различных форм и методов в учебно-тренировочных занятиях способствовали повышению понятийного аппарата у ребят ЭГ, как словесного, так и жестового. Общение с ребятами других регионов страны позволило увеличить количество жестов в разговоре между собой.

Использование различных форм интегрированного типа в воспитательной работе способствовали сплочению коллектива, уменьшению конфликтов между детьми, активности в общении со здоровыми людьми.

В общении с говорящими детьми заметно снижение тревожности и поддержание контакта при знакомстве со стороны слышащих людей. Сами глухие спортсмены первыми вступают в контакт со слышащими людьми только при необходимости.

Практические занятия на природе, проживание в полевых условиях, способствовали получению навыков самообслуживания, которые заключаются в создании уюта в палатке, гигиенических навыков, стирке тренировочного белья, приготовлении пищи на костре и других.

Изучение профессий, в которых необходимы знания ориентирования на местности, позволили расширить круг возможных работ для людей с нарушением слуха.

Предложенная педагогическая модель обучения спортивному ориентированию детей с нарушением слуха, основанная на использовании принципов: **связи инвалида и социальной среды, доступности и природосообразности, ведущей роли теоретических знаний, соответствия содержания образования целям выбранной модели образования** позволяет успешно адаптировать детей с нарушением слуха в социальную среду и расширить возможности физкультурно-оздоровительной среды в гармоничном развитии обучающихся.

Литература:

1. Выготский, Л.С. Психология развития ребенка / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во Смысл, Эксмо, 2006. – 512 с. («Библиотека всемирной психологии»).
2. Базоев, В.З. Человек из мира тишины: / В.З. Базоев, В.А. Паленный. – М.: Академкнига, 2002. – 815 с.
3. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2009. – 400 с.
4. Джеймс, У. Беседы с учителями о психологии / У. Джеймс. – М.: Совершенство, 1998. – 160 с.
5. Дмитриев, А.А. Специальная (коррекционная) педагогика / А.А. Дмитриев. – М.: Высшая школа, 2010. – 296 с.
6. Монтессори, М. Помогите мне сделать это самому. / М. Монтессори; сост., вступ. ст. М.В. Богуславский, Г.Б. Корнетов. – М.: Карапуз, 2000. – 272с. (Педагогика детства).
7. Оспенникова, Е.В. Развитие самостоятельности школьников в учении в условиях обновления информационной культуры общества: В 2 ч.: Ч. I. Моделирование информационно-образовательной среды учения: моногр. / Е.В. Оспенникова; Перм. гос. пед. ун-т. - Пермь, 2003. – 301 с.

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ СИСТЕМОЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

А.В.Филатов, кандидат педагогических наук, доцент

Филиал НОУ ВПО «Московский институт государственного управления и права» в Пермском крае, г. Пермь, Россия

Происходящие в современном российском обществе кардинальные изменения привели к обострению многочисленных социальных, в том числе социально-педагогических проблем касающихся формирования культуры личности людей, занятых в различных сферах деятельности общественной системы.

В настоящее время уровень развития производительных сил и производственных отношений в

нашей стране еще не обеспечивает необходимые условия для поддержания активности трудовых ресурсов, всестороннего совершенствования личности, её физического развития. Наличие социальных и экономических противоречий в обществе делают проблему сохранения и улучшения здоровья человека, его физического развития всё более актуальной и не может быть решена без принятия комплексных, превентивных мер по социальному оздоровлению российского общества [6].

По данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, из 13,62 миллиона детей, обучающихся в школах, только 21,4 % абсолютно здоровы, 21 % имеют хронические, в том числе инвалидизирующие заболевания. Общая заболеваемость подростков в возрасте до 14 лет включительно возросла за последние 5 лет на 9,3 %, а юношей и девушек в возрасте 15-17 лет включительно - на 11,6 %. За последние 5 лет число впервые выявленных больных алкоголизмом юношей в возрасте 15-17 лет включительно увеличилось на 28 %, а наркоманией - на 22 %.

Низкая двигательная активность и недостаточное физическое воспитание детей выявляются у 75-85 % старшекласников. Уроки физического воспитания лишь в малой степени (на 10-18 %) компенсируют дефицит движений. Более 1 млн. учащихся и студентов образовательных учреждений очной формы обучения, по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе.

Учебно-материальная база по физической культуре и спорту в образовательных учреждениях в большинстве случаев не соответствует современным требованиям. Имеются государственные образовательные учреждения, в которых отсутствуют спортивные залы, не говоря уже о бассейнах, тренажерных залах и полосах препятствий [4].

Эти и другие проблемы общества зачастую связаны с отсутствием *положительной альтернативы – системы*, которая поставила бы перед человеком *созидательные цели* и обеспечила *возможность их достижения* – в частности через физическое и нравственное совершенствование.

В данных условиях закономерным является издание Указа Президентом РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее комплекс ГТО), в котором основной целью ставится дальнейшее совершенствование государственной политики в области физической культуры и спорта, а также *создание эффективной системы физического воспитания*, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения. В нём комплекс ГТО определяется как программная и нормативная основа физического воспитания населения [2].

В настоящее время Министерство спорта предполагает внести до 300 изменений, которые касаются не только цифр, но и самих дисциплин. К примеру, есть идея исключить прыжки в высоту, бег на 3 и 5 км, а добавить рывок пудовой гири, тесты на гибкость. В регионах программа может быть расширена за счет национальных видов спорта. Увеличится и возрастной охват – от младшего школьного возраста (6-7 лет) до 70 лет и старше. Тем самым, предполагается обеспечить массовость и доступность комплекса ГТО.

Существуют различные мнения об ожидаемой эффективности от внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания. С некоторыми из них можно согласиться, другие вызывают сомнения и являются спорными. Например, предполагается, что проработанная за десятилетия система подготовки и сдачи нормативов станет основой достижения результата, а пройдя даже минимальный испытательный барьер, люди будут склонны гордиться своими достижениями и сообщать о них окружающим – явно или неявно склоняя их присоединиться к соревнованию. Таким образом, соревновательный дух ГТО будет способствовать **массовости движения**.

Безусловно, «соревновательный дух в ГТО» есть, но насколько массовым будет движение? Наивно предполагать, что с введением в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» население начнёт в массовом порядке заниматься физическими упражнениями. Очевидный факт, сегодня оно в массовом порядке активно вовлечено в технические информационные «гиподинамические системы», привлекательные своей современной востребованностью и лёгкой доступностью. В таких условиях будет непросто заинтересовать население упражнениями и нормативами «двигательной системы» ГТО, требующих от человека активного проявления достаточно сложных в формировании физических и психических качеств. Рассматривая ГТО как программную и нормативную основу физического воспитания необходимо говорить в первую очередь о педагогическом процессе и реализации на практике ключевого принципа педагогики – сознательность и активность. Ключевое значение заключается в том, что *данный принцип предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями*, необходимой мотивации человека к занятиям физической культурой и спортом на требуемом уровне. Важно, чтобы был сформулирован четкий личный мотив занятий

физическими упражнениями и развился устойчивый интерес к ним[9]. Однако необходимый уровень мотивации к занятиям у различных категорий населения будет зависеть от ряда факторов, таких как возраст, пол, социальное положение, условия для занятий и т.д. Здесь потребуются профессиональный подход в практическом решении вопросов, связанных с качественной организацией мероприятий и эффективным управлением процессом поэтапной реализации комплекса «Готов к труду и обороне». Возможно ли, при настоящих условиях существования массового спорта обеспечить реальную массовость движения?

Следующим преимуществом комплекса ГТО считается его **общедоступность**. Есть мнение, что для выполнения комплекса упражнений не нужно сложных технических устройств и любая спортивная площадка или спортзал школы может стать базой для подготовки и сдачи нормативов. Может стать, но для выполнения каких упражнений? Вместе с тем, не приведёт ли стремление организаторов обеспечить «общедоступность» к упрощению содержания комплекса ГТО и комплектованию его преимущественно упражнениями из существующих учебных программ с общефизической направленностью. Тогда в чём будет заключаться его отличительная особенность комплекса ГТО? Также звучат предложения о замене упражнений в метании гранат(специалисты говорят, что сейчас приобрести такую гранату можно только на заказ?) на упражнения с метанием теннисного мяча на точность, а также стрельбы из автомата и малокалиберной винтовки на стрельбу из пневматической винтовки, или как говорится в описании «электронного оружия». Возникает вопрос, в чём будет выражаться «готовность к обороне» в содержании комплекса ГТО?

Справедливым будет утверждение, что комплекс ГТО не должен иметь только название «Готов к труду и обороне» и представлять собой свод упражнений из общей физической подготовки, а наряду с данными упражнениями включать упражнения со специальной направленностью, отличающиеся от существующих систем и комплексов наличием двигательных действий и упражнений из различных видов спорта и спортивных систем прикладной направленности (плавание, стрельба, метание гранат, преодоление препятствий, приёмы нападения и самозащиты, и т.п.). При этом количество таких упражнений в комплексе ГТО должна изменяться в зависимости от категории занимающегося населения и в свою очередь мотивировать к занятиям прикладными видами спорта. Следовательно, прикладные виды спорта можно рассматривать как составную часть комплекса ГТО, определяющую его спортивную направленность и предоставляющую возможность населению выполнять спортивные звания и разряды. При таком подходе можно использовать «советский» опыт развития системы и включить в неё многоборье ГТО, как прикладной вид спорта, с разработкой требований и норм для данного вида и введением его в Единую всероссийскую спортивную классификацию.

Как вариант, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс можно представить в виде двух компонентов: физкультурного и спортивного (рис. 1). Где *физкультурный* будет включать в себя физические упражнения с нормативами для разных категорий населения, позволяющий выполнять требования трёх ступеней комплекса ГТО, и *спортивный*, состоящий из упражнений для многоборья ГТО и прикладных видов спорта, соответствующих нормам и требованиям Единой всероссийской спортивной классификации.

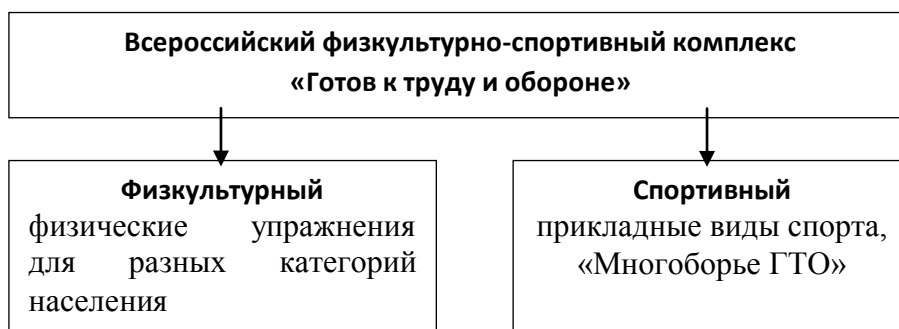


Рис. 1. Функциональная структура комплекса ГТО (вариант).

Соревнование в равных условиях, определение лучших и наградная система ГТО станут привлекательными для многих, тем более в среде молодежи. Её *состязательность с конкретными, измеримыми и достижимыми целями* будут понятными и доступными каждому. Данные цели можно достичь, если выстроить чёткую систему оценки упражнений и определения первенства на

официальных соревнованиях. Состязательность среди занимающихся комплексом ГТО можно будет обеспечить организацией многоуровневой системы спортивных и физкультурных мероприятий (Спартакиад ГТО): район – город – край – регион – Россия. В программу данных мероприятий можно включить физические упражнения из комплекса ГТО и прикладные виды спорта с определением личного и командного первенства среди участников разных возрастных групп. При этом условия для подготовки желающих сдать нормы ГТО и участвовать в соревнованиях должны будут создаваться в учреждениях, организациях и предприятиях, ответственными лицами за организацию и проведение данной работы среди населения. Как следствие, создание необходимых условий будет способствовать качественной подготовке и сдаче нормативов, а также объективной оценке уровня физического развития занимающихся упражнениями и видами спорта.

Можно заключить, комплекс ГТО имеет свои цели и задачи, а также компоненты, осуществляющие процесс физического воспитания населения с конкретным результатом и должен рассматриваться как самостоятельная система, участвующая в определении эффективности данного процесса. Как вариант, данную систему можно представить в виде трёх основных компонентов: концептуальные основы, процесс физического воспитания и управление процессом физического воспитания, где объектом системы является процесс физического развития населения, а субъектом – органы и должностные лица, воздействующие на объект и обеспечивающие его эффективное функционирование [7]. В концептуальных основах определяются цель – создание эффективной системы физического воспитания, укрепление здоровья населения, а также общие принципы педагогики (сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и динамичность), отражающие специфику сферы физического воспитания [9]. Два других компонента: процесс физического воспитания и его управление находятся в тесной взаимосвязи и являются основными в системе комплекса «Готов к труду и обороне». Физическое воспитание здесь выступает как педагогический процесс, в котором используются свои средства, методы, формы, осуществляется обучение человека упражнениям, развитие его способностей и воспитание необходимых для жизнедеятельности качеств. Данный процесс будет оказывать решающее влияние на качество управления, зависящее от способностей специалистов руководить, организовывать и обеспечивать его осуществление, а также умением на практике применять соответствующие средства, методы и формы. При этом, эффективность функционирования системы можно будет определить после введения в действие комплекса ГТО и сопоставления полученных результатов с требованиями, предъявляемыми к физическому развитию населения.

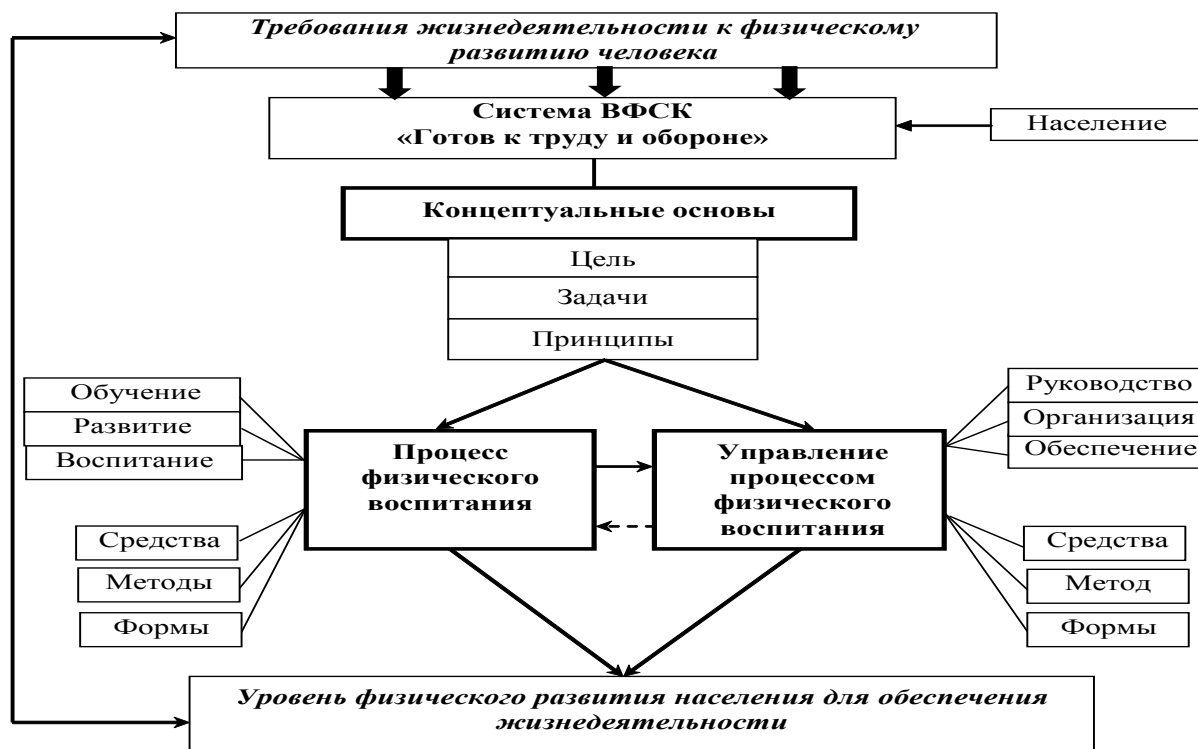


Рис. 2. Общая структура системы комплекса «Готов к труду и обороне» (вариант).

Авторы всероссийского проекта утверждают, что комплекс ГТО, как и раньше, будет направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан, а также на развитие массового спорта. Ожидается, что к 2020 году количество выполнивших требования ГТО составит не менее двадцати процентов от общего числа занимающихся физкультурой. Предположительно каждый пятый (не менее 30 млн. человек) получит значок соответствующей ступени. Вероятно, можно рассчитывать на данный результат, так как в различных регионах страны уже накоплен подобный опыт работы. Например, в системе дополнительного образования МАОУ ДОД ДЮЦ «Фаворит» с 1998 года проведены десять Спартакиад среди учащихся образовательных учреждений Орджоникидзевского района г. Перми, посвящённой дню Победы нашего народа в Великой Отечественной войне 1941 – 1945гг. [8]. Учащиеся выполняли различные виды физических и прикладных упражнений, результаты которых оценивались по таблице очков с определением личного и командного первенства, что вызывало интерес и позволяло активизировать спортивную и патриотическую работу среди допризывной молодёжи.

Таким образом, при создании необходимых условий населению для повседневных занятий физической культурой и спортом, инфраструктуры, обеспечивающей качество занятий и получение соответствующего результата, есть надежда, что введение в действие комплекса ГТО позволит достичь намеченных целей по созданию эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения. В противном случае введение комплекса ГТО в реальности превратится в обычную «кампанейщину» с бесполезной тратой средств и времени.

Литература:

1. ГТО в школе. И.И.Должиков. Методическое пособие. М., «Физкультура и спорт», 1976. 88с.
2. Комплекс ГТО в общеобразовательной школе. И.И.Должиков, В.Л.Тулупо. М.: «Просвещение», 1973. 96с.
3. Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года: распоряжение Правительства Российской Федерации от 03 февраля 2010 г. № 134-р [Электронный ресурс] // URL: <http6://www.rg.ru/2010/02/12/prisyv-dok.html> (дата обращения: 02.09.2010).
4. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172.[Электронный ресурс]<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70519520/>.
5. Сила и мужество (III ступень Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР»). Н.Павлова, О.Логофет. М.: «Физкультура и спорт», 1972. 56с.
6. Филатов А.В. Социокультурная направленность физической культуры, как необходимое условие развития личности в вузе / Современные образовательные технологии. III Международная заочная научно-методическая конференция. Пермь, 14 апреля 2011г. Том 2: Пермский институт (филиал) ГОУ ВПО «Российский государственный торгово-экономический университет», 2011. С. 363 – 367.
7. Филатов А.В. Эффективность управления системой физической подготовки курсантов в условиях профессионального образования в высшем военном учебном заведении / Современные направления и образовательные технологии физической подготовки и спорта в профессиональной деятельности силовых ведомств. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Пермь, 28 марта 2014г. ФКВОУ ВПО «Пермский военный институт ВВ МВД России». 2014. С.405 – 412.
8. Филатов А.В. Организация прикладной физической подготовки юношей допризывного возраста в системе дополнительного образования. Актуальные проблемы физического воспитания и спорта. Материалы международной научно-практической конференции. Пермь: Пермский государственный педагогический университет, 1999. С. 82 – 84.
9. Физическая культура студента: учебник / В.И.Ильинич [и др.]. - М.: Изд-во Гардарики, 2004, С.175-176.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ГОРНОЛЫЖНИКОВ В ДЮЦ им. В. СОЛОМИНА

А.Я. Филиппов, педагог дополнительного образования,
Детско-юношеский центр им. В.Соломина, г. Пермь, Россия

Горные лыжи с каждым годом завоевывают все большую популярность и занимают приоритетные места в выборе средств активного отдыха у разных возрастных групп населения во всем мире и в нашей стране.

В горных лыжах эмоциональная и эстетическая сторона спорта выступает в особом качестве. Занимаясь горными лыжами, человек получает радость не только от удовлетворения естественной потребности двигаться, но и от красоты окружающей его зимней природы, от ощущения скорости, полета, покорения пространства, осознания своей молодости.

Такой активный отдых провоцирует выработку повышенного количества эндорфинов – гормонов счастья.

Если отвлечься от эмоционально-чувственного аспекта и рассмотреть собственно катание на горных лыжах, то его польза для организма станет еще более очевидной. Спуск предполагает удержание равновесия в положении на согнутых коленях, для этого необходимо постоянное напряжение и работа практически всех основных групп мышц. Совершение поворотов и других маневров задействует все, даже самые труднотренируемые мышцы пресса. Прохождение спусков различной крутизны и рельефа положительно влияет не только на опорно-двигательную, но и на дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную систему организма.

Горнолыжный спорт и просто катание на горных лыжах (как вариант досуга) сильно отличаются.

Годы упорного труда необходимы спортсмену, чтобы добиться высокого физического и технического уровня. Кроме умения управлять своими лыжами, спортсмен должен научиться управлять своими чувствами. Победу обеспечивает не только высокий технический уровень, но и проявление воли, определенная дисциплина мышления, умелое использование знаний и опыта.

Подготовка спортсменов-горнолыжников требует систематической работы с детьми и подростками.

Такая работа ведется в ДЮЦ им. В.Соломина в спортивном объединении «Горные лыжи» для детей и юношества. Базой для занятий, в течение многих лет, является «Северный склон» (склон р. Егошихи, бульвар Гагарина, 37).

Большинство детей приходит в объединение, стремясь «летать с гор как на крыльях», не подозревая о трудах, дисциплине, рисках, которые встретятся на пути спортсмена.

Моя задача как педагога, не ослабляя радости детей от занятий и серьезных тренировок, сформировать понимание того, что удовольствие, экстрим, спортивные достижения – результат не только упорства, но и соблюдения целого ряда условий техники безопасности.

Не секрет, что проблема травматизма в горных лыжах является одной из самых насущных. Исследования показали, что по травматизму этот вид спорта занимает третье место, уступая лишь футболу и хоккею. В связи с этим очень актуальны слова журналистки И.Бородиной, которая в своей статье «Белые звезды Альп» о мировых звездах горнолыжного спорта писала: «Горнолыжники прекрасны как горный хрусталь, а хрусталь хрупок. Берегите его».

Педагогический опыт работы в горнолыжном спорте позволяет согласиться с кандидатом медицинских наук В.Г.Черным [5] в том, что характер травм часто зависит от уровня и возраста спортсмена. Так, у начинающих спортсменов нередко ушибы мягких тканей, ссадины, явления, связанные с перегрузкой опорно-двигательного аппарата. У квалифицированных спортсменов отмечается уменьшение количества легких травм, спортивный опыт и квалификация позволяют им избегать их. Однако появляются специфические травмы, связанные с чрезмерной многократно повторяющейся нагрузкой.

Работая с учащимися разного возраста (от 7 до 17 лет) убеждаюсь в том, что начинающие спортсмены недостаточно серьезно относятся к мерам профилактики и вспоминают о них только получив травму.

Вот почему профилактике травматизма придаю особое значение.

Травматизм в горнолыжном спорте имеет объективные и субъективные причины. Системный подход к уменьшению рисков потребовал определения позиций, наиболее, наиболее часто приводящих к травмам и заболеваниям.

Согласно принятой классификации З.С.Миронова [2] выделяют пять групп причин травматизма в горнолыжном спорте:

- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсменов;
- недостатки в организации и методике учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- нарушение правил врачебного контроля;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В перечисленных причинах нет главных и второстепенных. Каждая из позиций является самостоятельной проблемой, которая становится предметом проработки и целенаправленных действий.

Так одной из важнейших позиций техники безопасности стала для нас подготовка склона, основного места наших занятий. Начинаем мы этим заниматься еще осенью, задолго до того, как ляжет устойчивый снежный покров.

Наш «Северный склон», находясь в центре города, на стыке 3-х районов, используется не только спортсменами. Здесь бывает много отдыхающих горожан и летом, и зимой. И как результат – накапливается множество мусора. Мусор на трассе не только загрязняет окружающую среду, он представляет опасность для спортсменов: любой посторонний предмет на склоне может привести к падению и травме. Чистота склона – одна из составляющих успешных и безопасных тренировок.

Вот почему в октябре-ноябре ежегодно мы собираемся всем нашим объединением на субботник. В нем часто участвуют и родители, а также некоторые любители – горнолыжники: убираем камни, ветки, мешками вывозим для утилизации бутылки.

Дальнейшая подготовка склона производится непосредственно перед занятиями. Склон должен иметь выкат, то есть горизонтальную площадку внизу, достаточную для остановки спускающегося лыжника (20-30 метров). Это имеет и большое психологическое значение. Зная, что внизу можно спокойно остановиться, начинающий горнолыжник при спуске будет чувствовать себя увереннее.

Важна и крутизна склона (пологий склон не более 15 градусов обеспечивает спокойный набор скорости). Снег на склоне должен быть утоптан или утрамбован, так как даже небольшие бугры и ямы будут нарушать равновесие при спуске, что затрудняет изучение основных приемов техники горнолыжного спорта.

Особое внимание уделяем качеству подготовки лыжного инвентаря, необходимости остужать лыжи перед выходом на занятие, так как к теплым лыжам прилипает снег, и крепления могут не сработать при падениях, что чревато травмами. Запрещен спуск с гор без защитного снаряжения (каска, защитные очки, предохранительные щитки на голени, горнолыжные перчатки).

Организация и методика учебно-тренировочных занятий, основной целью которых является совершенствование мастерства спортсменов, одновременно содействует минимизации рисков. Так, важнейшей составляющей в работе по предупреждению травм, является физическая и техническая подготовка, адекватная оценка юным горнолыжником сложности спуска и своих возможностей, дисциплина, способность к самоанализу.

Начинается эта работа в осенний период. Общефизическая и специальная подготовка чередуется с аналитической деятельностью: рассмотрение с учащимися сложных ситуаций, вариантов решения спортивных задач, где непременно присутствуют аспекты техники безопасности. Мотивирую учащихся самим составлять ситуативные задания по технике безопасности, где есть те или иные исходные данные. Задания необходимо предъявить друг другу, это помогает развивать прогностичность мышления учащихся в отношении рисков.

Содержание ситуативных заданий касается не только специальной физической подготовки и технологий, но и вопросов дисциплины, нарушений рекомендаций врачей, переутомления, а также учета метеорологических условий.

Весной, подводя итоги зимним тренировкам и соревнованиям, успехам и трудностям, соотносим практические ситуации с теми теоретическими заданиями, которые рассматривали на занятиях, вносим необходимые коррективы. В результате у многих подростков формируется понимание необходимости предвидеть риски, принять необходимую технику и тактику в сложившейся ситуации.

Особое значение в работе по профилактике травм придаю работе с родителями.

Спортивный инвентарь, одежда и обувь «требуют» бережного к ним отношения и периодического обновления. Родители – первые союзники, добиваясь понимания их не только в вопросах спортивного оборудования, но и здоровьесбережения, питания детей, профилактики переутомления, подготовки к соревнованиям.

Совершенно очевидно, что трудно предусмотреть все опасности, но минимизировать их – общая задача педагога, детей, а также их родителей.

Подводя итог приведенным позициям, следует отметить, что здоровый образ жизни спортсмена (а в особенности горнолыжника) отличается от обобщенного понимания ЗОЖ для категорий молодежи, не связанных со спортом.

Кроме отказа от вредных привычек, режима тренировок, питания и отдыха, ЗОЖ спортсменов имеет свои особенности, связанные с конкретным видом спорта.

Литература:

1. Материалы семинара Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России, Москва, ст. 21-22 февраля 2001 г. Председатель Федерации г/спорта Словешин, профессор Янко.
2. Миронова З.С. Спортивная травматология / Миронова З.С., Морозова Е.М.-М.: ФиС, 1976.
3. Саломанов Г.Д., Уроки горных лыж, М; ФиС, 1998.
4. Чередова В.П., Горнолыжная техника (карвинг). Карвинг – эволюция или революция в горных лыжах, М;ФиС, 2001.
5. Черный В.Г. Библиотека тренера. Москва, «Физкультура и спорт», 1988.

СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

М.М. Хаин, доцент, А.С.Любимова, старший преподаватель,
Пермский государственный научно-исследовательский университет, г.Пермь, Россия

В зависимости от конкретных условий соревнований в пауэрлифтинге у спортсменов формируются психические состояния, которые представляют собой временные изменения в сознании человека, происходящие под влиянием внешних или внутренних причин и характеризуют его общее самочувствие, составляющее тот фон, на котором протекают психические процессы и возникают психические образования. Вопросы психического состояния спортсменов интересуют на протяжении длительного времени тренеров, физиологов, психологов спорта [1,3,4,5], которые являются актуальными.

Как известно, в основе психического напряжения лежит взаимодействие двух видов регуляции в деятельности атлета: эмоциональной и волевой. Первый порождает переживание, второй – волевое усилие. Основное значение в соревнованиях по пауэрлифтингу имеет *предстартовое* состояние (состояние перед выступлением в соревновании).

В основе физиологических механизмов предстартовых состояний лежит функциональная подготовка организма к предстоящей напряженной двигательной деятельности. В зависимости от интенсивности предстартового состояния можно выделить его различные формы (стартовая лихорадка, боевая готовность и стартовая апатия), прогнозирующие результаты выступления.

В наиболее благоприятных случаях оптимальный уровень эмоционально волевого напряжения совпадает со временем старта, возникает состояние, которое называют *состоянием боевой готовности*. Компонентами состояния психической готовности являются:

1. *Трезвая уверенность в своих силах*, стремление правильно выполнить упражнение (так, чтобы оценка судей была положительной), оптимальный уровень эмоционального возбуждения, высокая помехоустойчивость против внешних и внутренних влияний, способность произвольно управлять своими действиями, мыслями, чувствами, поведением в целом.

2. *Стремление упорно и до конца бороться за достижение победы* обозначает проявляющуюся целеустремленность атлета, направленную на увеличение собственного результата в каждом из упражнений пауэрлифтинга. Такое стремление выражается у спортсменов в желании поднять технически правильно намеченный вес.

3. *Высокая помехоустойчивость против сбивающих внешних и внутренних влияний*. Исследования С.М. Оя, А.Ц. Пуни и др. [3,4] показывают, что на протяжении активной соревновательной деятельности атлет должен сохранять сосредоточенность на процессе выполнения упражнения, несмотря на то, что испытывает влияние большого числа сбивающих внешних и внутренних факторов (судьи, соперники, условия проведения соревнований, собственный вес, спортивная форма и т.д.).

4. *Способность управлять своими действиями, мыслями, чувствами, поведением*.

Выделяется несколько уровней состояния психической готовности к соревнованию:

Первый уровень – состояние полной психической готовности, когда все компоненты синдрома функционируют надежно, как единая система – спортсмен выполняет движение, которое судьи засчитывают;

Второй уровень – состояние психической готовности, близкой к полной, при которой один из компонентов синдрома (например, сомнение в собственных силах) выражен недостаточно. Такие отклонения оптимизируются чаще всего путем саморегуляции;

Третий уровень – состояние неполной психической готовности, при которой отклонение выраженности компонентов синдрома более значительны, однако они поддаются оптимизации, но уже путем воздействия;

Четвертый уровень – состояние психической неготовности, при котором спортсмена лучше всего не допускать к участию в соревновании.

Наличие нескольких уровней состояния психической готовности к соревнованию подчеркивает его динамичность. П.А. Рудик установил важную особенность этой динамики: чем выше уровень состояния психической готовности, тем оно более устойчиво, тем стабильнее выступления в пауэрлифтинге от соревнования к соревнованию.

Важно, что сложные психические состояния спортсмен переживает и после соревнований, особенности которых зависят от ряда факторов [2]:

1. От полученного результата, успеха или неудачи и их общественной значимости;
2. От напряженности соревнования;
3. От согласования результата с уровнем притязаний данного спортсмена;
4. От личностных качеств спортсмена, его моральной, эмоциональной устойчивости и др.

Таким образом, психическая готовность спортсмена к участию в соревнованиях по пауэрлифтингу имеет большое значение. Любое состязание требует от атлетов проявления воли к победе, настойчивости, смелости, инициативности, выносливости, силы, ловкости и других качеств. Чем интенсивнее проявляются физические и психические качества, тем быстрее идет их развитие, ибо любое качество развивается и совершенствуется лишь в процессе деятельности спортсмена.

Литература:

1. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы – М.: Наука, 1983. – 543 с.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. Серия «Мастера психологии» / Е.П.Ильин - СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
3. Оя С. М. Особенности предстартовых сдвигов и эмоциональной стабильности у представителей разных видов спорта / Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. - М.: Физкультура и спорт, 1969. – 327 с.
4. Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта / А.Ц.Пуни – М.: ГДОИФК, 1980. – 28 с.
5. Рудик П.А. Психология воли спортсмена / П.А.Рудик – М.: Физическая культура и спорт, 1989. – 276 с.

РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В КОНТЕКСТЕ ФГОС

Т.А.Хамадиярова, кандидат педагогических наук, доцент,
Филиал НОУ ВПО МИГУП (в Пермском крае),

Р.Х.Хамадияров, учитель высшей категории, Школа-интернат №1 VII вида, г.Пермь, Россия

Школа - в широком смысле этого слова является важнейшим фактором гуманизации общественно-экономических отношений, формирования новых жизненных установок личности. Развивающемуся обществу нужны образованные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, прогнозируя их возможные последствия, способные к сотрудничеству, должны отличаться мобильностью, динамичностью, конструктивностью, обладать развитым чувством ответственности [4].

Систему основных параметров, принимаемых в качестве государственной нормы образованности, определяет Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС), который отражает идеал в этой сфере, учитывает возможности реальной личности и системы образования по его достижению. Образовательные стандарты закреплены ст. 43 Конституции РФ: Российская Федерация устанавливает федеральные государственные образовательные стандарты, поддерживает различные формы образования и самообразования [1]. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» ГОС дифференцирован на федеральные и национально-региональные его составляющие, которые именуются базовым и вариативным его компонентами (ст. 7) [2]. В ГОСе физическая культура переведена из статуса учебного предмета в статус области образования с закреплением за ней позиции инвариантной составляющей федерального компонента (базовой части) образовательного стандарта. Область образования, в свою очередь, регламентируется своим ГОСом, который также предусматривает два компонента: 1) федеральный (базовый) и 2) региональный (вариативный). Базовая и вариативные части ГОСа по физической культуре соотносятся друг с

другом: 70–80 и 20–30 % (начальная школа), 60–70 и 30–40 % (основная школа), 50–60 и 40–50 % (полная средняя школа).

Федеральный компонент ГОСа по физической культуре составляет основу для достижения исторически обусловленного уровня двигательной подготовленности подрастающего поколения, адекватного потребностям социального заказа государства, национальным системам образования и физического воспитания, который в совокупности с духовно-нравственными качествами представляет идеал, формируемый в процессе образования личности

Вариативный компонент ГОСа направлен на удовлетворение индивидуально-дифференцированных потребностей субъектов образовательного процесса. Вариативная часть содержит в себе элемент этнического наследия субъектов Федерации в сфере физической культуры и спорта, может соответствовать направленности физкультурных и спортивных интересов школьников, способностям и уровню профессионально-педагогической подготовленности учителя, климатическими особенностями, рельефом местности и другим факторам, а в нашем случае отражает особенности психофизиологического статуса школьников.

В этих условиях правомочны вопросы: какие виды физической культуры, средства физического воспитания и формы его организации могли бы стать базой для обоснования содержания регионального компонента ФГОСа по физической культуре для детей с ОВЗ? Что может входить в региональный компонент содержания образования по физической культуре в общеобразовательных и специальных школах? Каков состав детерминантов вариативной части ФГОСа? Ответы на эти вопросы мы постараемся представить в рамках настоящей статьи.

Ведущей тенденцией в динамике уровня здоровья детей в последние десятилетия является неуклонное его снижение, причем отмечается значительный прирост хронических заболеваний, наряду со снижением уровня здоровья школьников возрастает число детей, испытывающих трудности в обучении. В связи с этим в понятийный аппарат был введен термин «ограниченные возможности здоровья» (ОВЗ) - это люди, имеющие недостатки в физическом или психическом развитии (глухие, слепые, слабовидящие или слабослышащие, имеющие нарушения речи, опорно-двигательного аппарата и т.д.). К данной категории относят детей с задержкой психического развития (ЗПР). В конце 20 века была сформулирована концепция ЗПР как специфического феномена, определяющего качественное своеобразие таких детей, разработаны методологические и диагностические подходы к работе с ними, проведены глубокие нейрофизиологические, нейропсихологические и психолого-педагогические исследования, позволившие создать как теоретический, так и организационный базис решения проблем обучения и воспитания школьников с ЗПР. Методические подходы к обучению и воспитанию детей с ЗПР в начальной школе достаточно хорошо разработаны, однако адекватные программы для учащихся основной школы практически отсутствуют. В связи с появлением старших классов в школах для детей с ЗПР возникла необходимость разработки специальных методик обучения, еще более остро перед педагогами стала проблема в связи с организацией специальных школ для обучения данной категории детей (для детей VII вида).

Дети с ЗПР имеют целый ряд черт, которые следует учитывать в процессе обучения и воспитания. Решая на уровне своего возраста многие практические и интеллектуальные задачи, они характеризуются недостаточной познавательной активностью, которая в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью может серьезно тормозить их обучение и развитие. Эти обстоятельства, как полагают отечественные специалисты, определяют необходимость использования специальных методов воспитания и обучения, что может обеспечить преодоление задержки развития и получение полноценного образования.

Следуя этим принципам педагогами специальной (коррекционной) школы для детей с ОВЗ (VII вида) и специалистами ПГГПУ (кафедра физиологии) была разработана рабочая программа по физическому воспитанию. Настоящее исследование было вызвано необходимостью теоретического осмысления многих вопросов физического воспитания учащихся с целью уточнения категорий и понятий теории физической культуры, применительно к системе специальных коррекционных школ с одной стороны и является попыткой создания рабочей программы, направленной как на физическое, так и нервно-психическое развитие данной категории детей с другой стороны [6].

Цель рабочей программы по физической культуре для учащихся основной школы с ЗПР – создание оптимальных условий для разностороннего развития личности ребенка средствами и методами физической культуры. Рабочая учебная программа – это документ, который определяет

особенности обучения по предмету «Физическая культура» в конкретном образовательном учреждении.

Данная программа предусматривает решение оздоровительных воспитательных, образовательных и коррекционно-развивающих задач. По мнению В.В. Гориневского – одного из основоположников спортивной физиологии и медицины «оздоровительные задачи физкультуры и детского спорта должны всегда иметь доминирующее значение».

В основе **оздоровительных** задач лежат главные валеологические принципы [5]:

- Принцип сохранения здоровья. Жизнедеятельность, а, значит, и здоровье человека обеспечивается гомеостазом и адаптацией. Приспособления к новым условиям достигаются ценой затрат функциональных ресурсов. Таким образом, необходимо поддерживать в организме оптимальный резерв адаптационных возможностей. Здесь на первый план выступает превентивный подход к здоровью – первичная профилактика и предупреждение болезней.

- Принцип увеличения резервов здоровья. Морфофизиологические реакции, которые протекают в организме ребенка, занимающегося физкультурой, повышают адаптационные ресурсы, идет рост энергетического резерва организма.

- Принцип формирования здоровья. Установка на здоровье, обучение управлению собственным здоровьем, формирование у подростков индивидуального способа здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – это образ жизни в оптимальных для здоровья условиях, он выражает ориентированность деятельности личности в направлении сохранения, формирования и самопостроения здоровья.

Комплекс **воспитательных** задач состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности, мотивационной сферы и иерархии мотивов, в формировании правильных представлений о нравственных нормах поведения в постоянно изменяющихся жизненных ситуациях, развитие коммуникабельных способностей и форм поведения, совершенствование поведенческого компонента воли, овладения приемами саморегуляции и самомотивации.

Реализация **образовательных задач** предусматривает обучение и совершенствование базовых видов двигательных действий и овладения способами творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Коррекционно-развивающие задачи состоят в исправлении нарушений и компенсации деятельности всех физиологических систем организма, включая нервную, а также в исправлении нарушений деятельности опорно-двигательного аппарата и точности координации движений. Особая роль здесь отводится коррекции нарушений в психической сфере. Коррекционная работа должна осуществляться в следующих направлениях:

- Коррекция и развитие двигательной сферы
- Коррекция и развитие вербальной и двигательной памяти.
- Коррекция и развитие в области эмоционально-волевой сферы.
- Коррекция и развитие логического мышления.
- Коррекция в сфере социального поведения.

С учетом вышеизложенного нами была разработана рабочая программа по физической культуре для подростков с ЗПР для основной школы. Содержание данной учебной программы складывается из 2-х основных частей: *базовой и вариативной*.

Базовый компонент составляет основу ФГОСа основной школы для подготовки в сфере физической культуры. На базе этого компонента возможна успешная адаптация и социализация учащихся в дальнейшей жизни, эффективность осуществления трудовой деятельности и, наконец, это основание, позволяющее легче переходить учащимся из школы в школу, от одного учителя физической культуры к другому, это основание, гарантирующее дальнейшую успешную интеграцию детей с особыми образовательными нуждами.

Наибольшее число вопросов при разработке рабочей программы возникало по количественному и качественному составу детерминантов вариативной части программы ГОСа. Поскольку вариативный компонент ФГОСа направлен на удовлетворение индивидуально-дифференцированных потребностей субъектов образовательного процесса, мы посчитали целесообразным, что **вариативная часть программы** должна быть обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей с ЗПР, региональных особенностей и особенностей работы школы. В данный раздел включен коррекционный блок, который разработан сотрудниками лаборатории валеологических исследований и психологической службы школы при поддержке кафедры физиологии ПГПУ.

1. Известно, что двигательная активность является ведущим фактором своевременного созревания мозговых структур. В то же время степень развития психических функций в значительной мере определяет уровень сформированности и потребности в движении. Учитывая низкую степень нерегламентированной двигательной активности у детей с ОВЗ, решение задач психологической, соматической и социальной адаптации должно предполагать возможно более широкое использование регламентированных форм физического воспитания.

2. Для достижения осязаемых результатов в процессе обучения необходимо осуществлять принцип *индивидуального подхода к каждому ребенку*, так как в одном классе могут обучаться дети с различными типами с ЗПР, а значит с различными функциональными и адаптационными возможностями. В подростковом возрасте проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм обучения и воспитания приобретает особую актуальность. Индивидуальный подход проявляется в коррекции и компенсации конкретных нарушений, в индивидуальном дозировании физических нагрузок, продолжительность и интенсивность которых должна определяться тем временем, в течение которого сохраняется относительно устойчивое состояние, при котором показатели кардиореспираторной системы еще не начинают снижаться. Дополнительным фактором, позволяющим осуществлять индивидуальное дозирование, может служить момент возникновения усталости, которое является субъективным отражением развивающегося утомления у учащихся, последующим падением работоспособности, что типично для детей с ЗПР.

3. Широкие возможности в повышении эффективности компенсаторно-коррекционной работы на уроках физического воспитания имеет дифференциация учащихся *на тестологические группы* по признакам двигательных и других нарушений с учетом рекомендации врача ЛФК.

4. На уроках физической культуры должно происходить *интеллектуальное развитие школьников*. С этой целью в программу был введен теоретический материал, постигая который у подростков появится стремление самостоятельно анализировать, сравнивать, обобщать, проникнуть в суть явлений, устанавливать причинно-следственные связи, создавать возможности и условия подросткам самостоятельно находить решения в постоянно меняющихся условиях. Был расширен теоретический блок о влиянии физических упражнений на организм человека, о технике движений, о правилах спортивных игр и выделении существенных отличий одной игры от другой, о правилах проведения спортивных соревнований, а также об элементарных методах отслеживания реакции организма на физическую нагрузку, иначе говоря, устанавливать межпредметные связи внутри конкретного предметного поля. Приемы, средства и методы интеллектуализации обучения превращают овладение двигательными навыками из подражательно-пассивной исполнительской деятельности в деятельность, насыщенную умственной активностью.

5. Представляет интерес возможность использования методов специального психомоторного воспитания, к которым относятся статические упражнения [7]. Любая мышечная деятельность наряду с динамической работой включает как обязательный компонент и статические напряжения. Именно длительные статические напряжения обеспечивают сохранения рабочей позы при выполнении разнообразных двигательных действий в процессе учебных, трудовых и спортивных занятий школьников. Поскольку устранить статические напряжения из повседневной жизни школьников практически невозможно, а доля их в суточном режиме с возрастом учащихся возрастает, возникает насущная необходимость развития статической выносливости средствами физического воспитания. Кроме того, тренировка мышц в статическом режиме является важнейшим средством адаптации учащихся с ЗПР к учебной работе, предупреждая развитие утомления в процессе умственной деятельности, обеспечивая при этом формирование правильной осанки.

6. Представляется целесообразной дифференциации средств и методов физического воспитания по половому признаку. Женский организм отличает целый ряд морфологических и функциональных признаков. Половые различия отчетливо дают знать о себе уже в детском возрасте. Так, по сравнению с мальчиками, у девочек ниже уровень развития силы и быстроты двигательных реакций, в то же время у них лучше развиты такие качества, как гибкость, пластичность, чувство ритма. Лабораторией валеологических исследований было установлено, что организм девочек и мальчиков по-разному реагируют на определенные физические нагрузки:

- для мальчиков режим аэробных физических нагрузок вполне соответствует возможностям гемодинамики;

- для девочек и средства и формы физического воспитания должны подбираться с учетом того, что аэробные нагрузки вызывают у них значительное учащение пульса на фоне повышения артериального давления. Расширение двигательного режима у девочек должно реализовываться за

счет преобладания упражнений в положении лежа, сидя, что позволяет обеспечить адекватное увеличение сократительной функции сердца.

Все выше изложенное говорит о том, что в физкультурно-оздоровительных занятиях со школьницами необходимо постоянно ориентироваться на особенности женского организма, его физиологические, психические и другие отличия по сравнению с организмом мужчины.

7. Универсальный характер воздействия подвижных и спортивных игр способствует формированию широкого диапазона физических качеств, их комплексное проявление в действиях скоростно-силового характера, развивает динамическую силу, прыжковую выносливость, а также являются мощным компонентом психологической зрелости. Развитие физических качеств и воспитание волевых черт характера взаимосвязаны. Воля, как и мышцы, развиваются только в процессе проявления двигательной активности, в результате преодоления объективных и субъективных трудностей. В спортивных играх наиболее успешно реализуется принцип индивидуального подхода к каждому ученику, дифференциация и дозирование физических нагрузок в условиях коллективных форм деятельности.

Таким образом, расширение двигательного режима с включением в дополнительный урок упражнений для укрепления мышц, обеспечивающих поддержание рабочей позы, и игрового компонента, оказывает комплексное воздействие как на морфологические, так и на функциональные показатели подростков с ограниченными возможностями здоровья и может рассматриваться как средство их коррекции. Очевидно, что физическая культура и спорт превратились в важное и наиболее доступное средство укрепления здоровья, коррекции психофизических аномалий, упрочения социального статуса личности.

В контексте рассматриваемой темы мы попытались максимально учесть требования действующего ФГОСа, который определяет, что в основной школе содержание образования ориентируется на профилактику и укрепление здоровья учащихся, коррекцию физического развития и повышение функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств и физических способностей, обучение техническим действиям из базовых видов спорта и комплексам физических упражнений оздоровительной направленности, формам организации индивидуальных занятий физической культурой [3]. Однако очевидно, что категория детей с ограниченными возможностями здоровья требует особых подходов, а значит разработки специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ОВЗ, которые должны рассматриваться как неотъемлемая часть федеральных государственных стандартов общего образования.

Литература:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок от 30.12.2008 № 7-ФКЗ) // "Собрание законодательства РФ", 03.03.2014, № 9, ст. 851.
2. Об образовании: ФЗ РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ // "Собрание законодательства РФ", 31.12.2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598.
3. Федеральный образовательный стандарт общего образования: приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897/ПСС «Консультант Плюс»
4. О концепции модернизации российского образования на период до 2010 г.: Приказ Министерства образования РФ от 11.02.2002 г. № 393 // ПСС «Консультант Плюс»
5. Попов С.В. Валеология в школе и дома. С.-Пб. СОЮЗ, 1997.- 256 с.
6. Хамадиярова Т.А. Повышение адаптивных возможностей организма подростка с ЗПР в условиях расширенного двигательного режима школьного обучения. Автореферат дис... кад. пед. наук. Екатеринбург. 2004. - 22 с.
7. Шабунин Р.А., Петрова Л.Г., Павлова И.В., Малафеева С.Н. Физиолого-педагогическое обоснование методики применения статических упражнений на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Методические рекомендации. Урал.пед.ун.-т. – Екатеринбург, 1993. - 56 с.

ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.. Хармонова, преподаватель, А.В. Шукаева, кандидат педагогических наук, доцент,
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
г. Смоленск, Россия

В современном динамично развивающемся мире большинство населения подвержено воздействию неблагоприятных химических, биологических и физических факторов окружающей

среды, эмоциональные стрессы, снижение двигательной активности, приводят к снижению адаптационных возможностей человеческого организма и его способности к сопротивляемости, что приводит к увеличению количества людей имеющих отклонения в состоянии здоровья и требующих физической реабилитации, коррекции физического, психического и социального здоровья. Возникает объективная необходимость в подготовке квалифицированных специалистов-педагогов по физкультурно-оздоровительной и спортивной работе с инвалидами всех групп и категорий, по работе с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и нуждающихся в физической реабилитации. Деятельность специалиста по адаптивной физической культуре сложна и многопланова, имеет свою специфику. Помочь инвалиду, человеку с ограниченными функциональными возможностями физически и личностно развиваться, приобщиться к полноценной социальной жизни сможет только специалист с определенным уровнем овладения профессиональными навыками и умениями, необходимыми профессиональными и личностными качествами, обладающий устойчивой положительной мотивацией к выбранной профессии (желанием работать с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья).

Нами было проведено исследование на изучение отношения студентов-первокурсников к выбранной ими профессии. Исследование проводилось в период с 2011 г. по 2014 г., в нем принимали участие студенты первого курса Смоленской государственной академии физической культуры и спорта (СГАФКСТ) направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».

В 2011/2012 учебном году в исследовании принимали участие 21 студент-первокурсник (условно обозначим группа I), в 2012/2013 уч. году – 22 студента (группа II), в 2013/2014 уч. году – 24 студента (группа III).

Проведенный анализ ответов на предложенные вопросы показал, что большинство студентов имеют поверхностные представления о будущей профессии и требованиях, которые она предъявляет к личности.

Менее половины респондентов (42% от общей численности) до поступления в вуз интересовались выбранной профессией (рис.1), а 45% студентов привлекает легкость будущей профессии (рис.2).

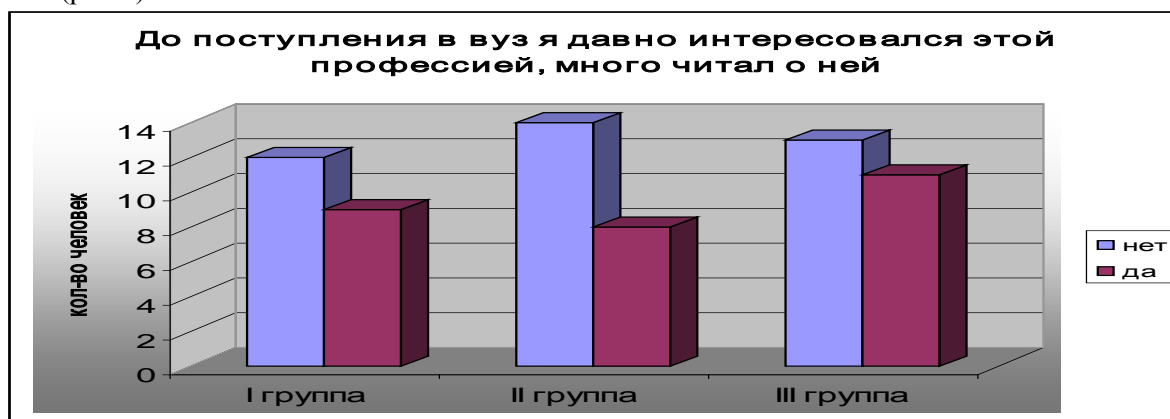


Рис.1 Интерес к будущей профессии

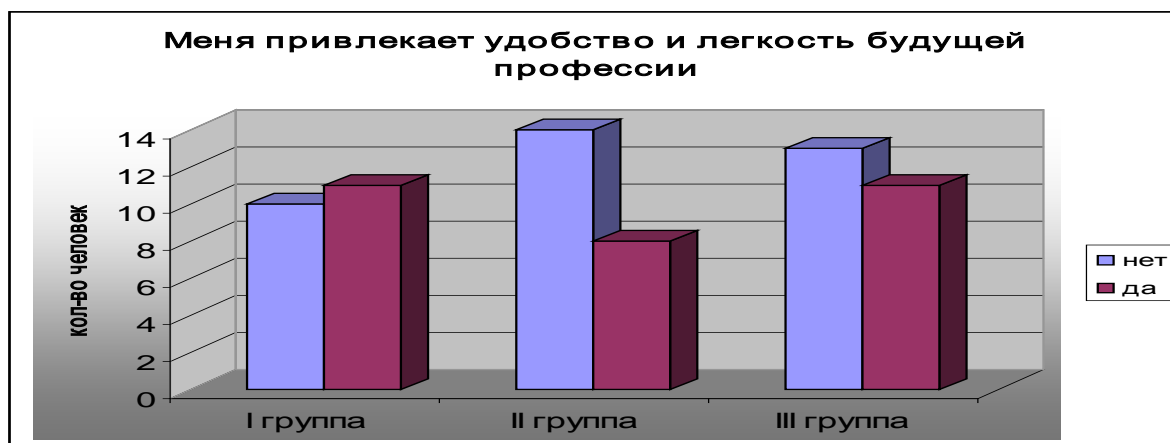


Рис. 2 Привлекательность будущей профессии

На наш взгляд, большинство студентов-первокурсников еще не осознают специфические особенности выбранной профессии, объективно не соотносят свои способности и возможности с требованиями будущей профессии, ведь в силу характерологических и личностных особенностей не каждый человек сможет работать с инвалидами. При этом 60% студентов-первокурсников считают, что выбранная ими профессия самая важная и перспективная (рис. 3), а 64% уверены в правильности выбора профессии (рис. 4).

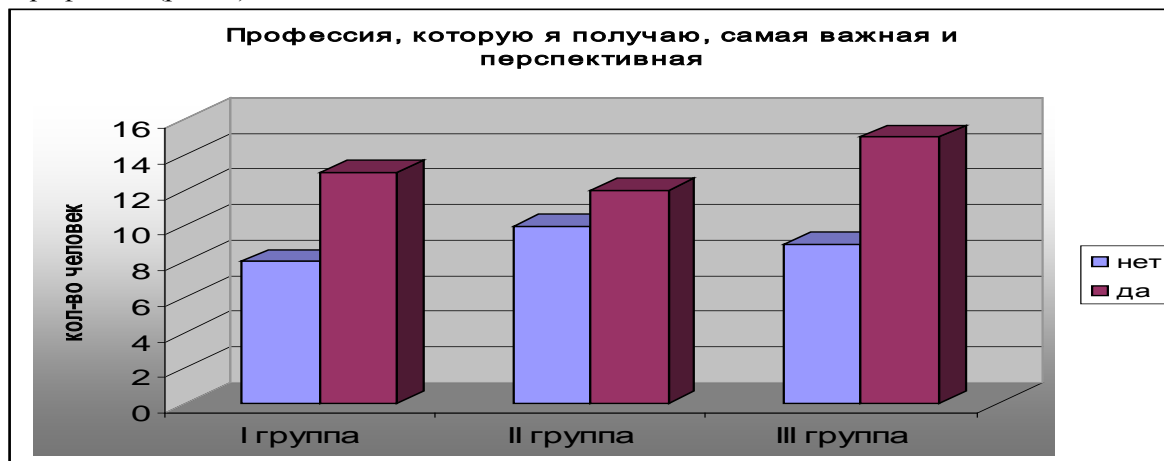


Рис. 3 Значимость выбранной профессии

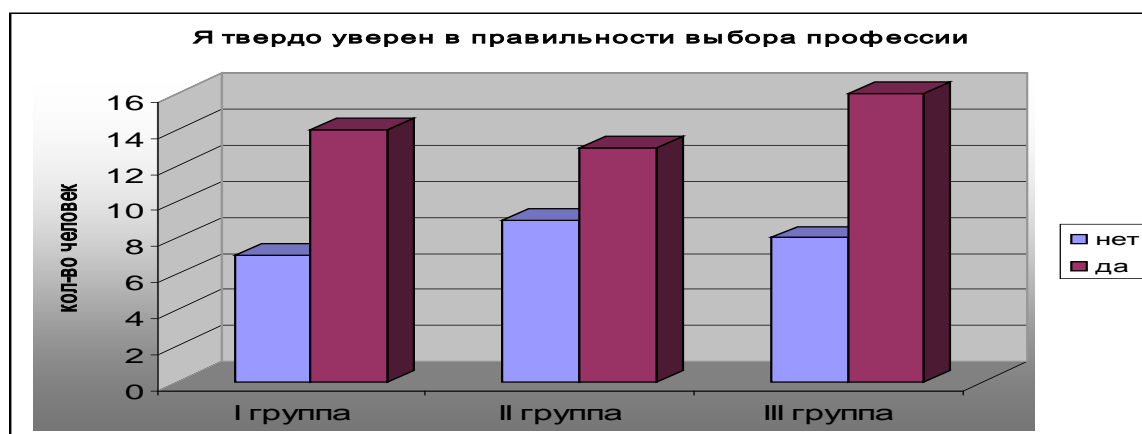


Рис. 4 Уверенность в правильности выбранной профессии

Физическое воспитание людей с ограниченными физическими и психическими возможностями имеет свои особенности и определяется не только профессиональными умениями и навыками специалиста по адаптивной физической культуре, но и профессионально личностными качествами, такими как милосердие, отзывчивость, оптимизм, альтруизм и др. Успешность работы с людьми, имеющими отклонения в физическом и психическом развитии, во многом определяется интересом, желанием и умением общаться с ними.

Оценку уровня общительности и способности взаимодействовать с другими людьми мы произвели с помощью методики «Определение уровня общительности» В.Ф.Ряховского. Студентам были предложены 16 простых вопросов, предполагающие однозначные ответы: «да», «нет», «иногда». Анализ результатов тестирования показал, что высоким уровнем общительности обладают 30% студентов. Это студенты, которые охотно берутся за любое дело, даже когда не совсем компетентны в нем, участвуют в дискуссиях по любому вопросу, просто потому, что они привыкли быть в центре внимания. Весьма общительны (уровень коммуникабельности выше среднего), разговорчивы, охотно знакомятся с новыми людьми 46% студентов. Средний уровень общительно наблюдается у 22% студентов. Этим студентов отличает любознательность, терпеливость в общении, умение слушать собеседника, грамотно поставленная речь. Среди опрошенных респондентов, студентов которым не хватает навыков общения, т.е. с низким уровнем коммуникабельности, выявлено не было (рис. 5).

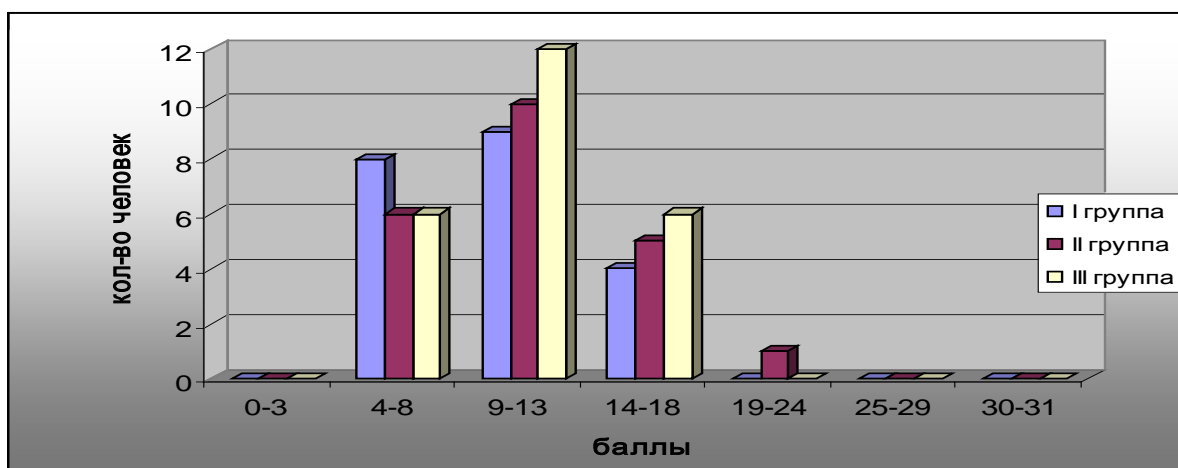


Рис. 5 Показатели уровня общительности студентов-первокурсников

Результаты тестирования показали, что студенты-первокурсники активно стремятся к общению, легко устанавливают контакт с незнакомыми людьми желая обрести новых друзей и определиться в жизни, они обладают достаточным уровнем развития коммуникативного потенциала для формирования навыков профессионально-педагогического общения.

При этом только 15% студентов активно общаются с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья (рис.6).



Рис.6 Показатели общения студентов с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья

В системе подготовки бакалавров по адаптивной физической культуре необходимо уделять особое внимание выбору оптимальных методов и форм организации обучения, проектировать и внедрять в процесс обучения педагогические технологии, формирующие профессионально значимые качества личности применительно к деятельности в области адаптивной физической культуры. Разработка авторских курсов (в соответствии с ФГОС) предполагающая диагностику личностных качеств студента, его способностей и возможностей, направленная на психологическую подготовку и формирование умений социального взаимодействия с особым контингентом лиц способствует адаптации студентов к дальнейшей профессиональной деятельности.

Литература:

1. Строгова, Н.А. Факторы успешной профессиональной деятельности специалиста по адаптивной физической культуре [Текст] /Н.А. Строгова//Вестник Самарского Государственного Университета. - 2010. - №1. - С. 191-195.

АНАЛИЗ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА И ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ

Т.В.Хонякова, ст. преподаватель, А.Н.Хоняков, ст. преподаватель,
Гродненский государственный медицинский университет,
Н.И.Сошко, преподаватель

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, г.Гродно, Беларусь

Вопросам здорового образа жизни (ЗОЖ) в Республике Беларусь уделяется значительное внимание, начиная с воспитания в семье и школе, и заканчивая общей политикой государства, направленной на формирование основных принципов ЗОЖ среди населения [2]. Гиподинамия, избыточная масса тела, систематический стресс и вредные привычки приводят к раннему старению организма человека [3]. Контроль за состоянием здоровья, рациональным питанием, сном, злоупотреблением вредными привычками и уровнем физической активности необходимо систематически осуществлять в студенческой среде [4]. Поэтому было проведено данное социологическое исследование, чтобы наглядно увидеть распространение вредных привычек среди студентов отдельных факультетов Гродненского государственного университета имени Янки Купалы (ГрГУ им.Я.Купалы) и студентов разных факультетов Гродненского государственного медицинского университета (ГрГМУ).

Проблема данного социологического исследования заключается в изучении распространения алкоголя, наркотиков и табакокурения в жизни современной студенческой молодежи.

Цель исследования: выявить состояние данной проблемы у студентов, занимающихся спортом ГрГМУ и студентов ГрГУ им.Я.Купалы на сегодняшний день.

Задачи исследования:

- собрать максимально возможную информацию по исследуемой проблеме с помощью социологического опроса;
- проанализировать состояние подверженности студенческой молодежи вредным привычкам.

Объект исследования: студенты различных факультетов ГрГУ им.Я.Купалы в возрасте от 18 до 22 лет в количестве 160 человек и студенты различных факультетов ГрГМУ в возрасте от 18 до 22 лет в количестве 160 человек.

Предмет исследования: распространение вредных привычек (алкоголя, наркотиков, курения) среди студенческой молодежи двух университетов.

Методы исследования: Респондентами являлись студенты различных факультетов двух университетов в количестве 320 человек (160 добровольцев мужского пола ГрГМУ и 160 добровольцев мужского пола ГрГУ им.Я.Купалы). Средний возраст анкетированных 20,3±0,2 (грГМУ), 20,5±0,3(ГрГУ им.Я.Купалы). Анкетирование проводилось раздаточным способом. Респондентам разрешалось выбирать не более одного варианта ответа. В анкете было поставлено 13 вопросов: употребляете ли вы алкоголь: как часто, с какой целью, можете ли отказаться, достаточно ли информации о вреде алкоголя; курите ли вы: количество выкуриваемых сигарет, вследствие чего вы начали курить, с какого возраста, достаточно ли информации о вреде курения; употребляете ли вы наркотики: с какой целью, достаточно ли информации о вреде употребления наркотиков?

Результаты обрабатывали по общепринятым методикам с использованием программного обеспечения Statistica 10.0 (Stat Soft. USA).

Результаты исследования и их обсуждение: Проведенный опрос показал, что употребление алкоголя в малых количествах происходит у 80% ($p<0,05$) студентов ГрГМУ и 78,5% ($p<0,05$) у студентов ГрГУ им.Я.Купалы. Не употребляют спиртное 20% ($p<0,05$) студентов ГрГМУ и 21,5% ($p<0,05$) студентов ГрГУ им.Я.Купалы. Из числа лиц, употребляющих спиртное 10% респондентов ГрГМУ и 47,9% респондентов ГрГУ им.Я.Купалы показали, что принимают этанол содержащие напитки не более 3-х раз в неделю. При этом 50% ($p<0,01$) ГрГМУ и 15,6% ($p<0,05$) студентов ГрГУ им.Я.Купалы не более 2-х раз в месяц, а 40% студентов ГрГМУ и 16,5% студентов ГрГУ им.Я.Купалы – не более 2-х раз в три месяца.

На вопрос, «С какой целью вы употребляете спиртные напитки?» 18% ($p<0,05$) студентов ГрГМУ и 13,3% ($p<0,05$) студентов ГрГУ ответили, что прибегают к спиртному, как к лекарству, чтобы снять напряжение. Повышают настроение путем принятия алкоголя 14% ($p<0,05$) студентов ГрГМУ и 5,7% ($p<0,05$) студентов ГрГУ им.Я.Купалы. За компанию выпивают 16% ($p<0,05$)

студентов ГрГМУ и 48,4% ($p < 0,05$) студентов ГрГУ. Употребляют алкоголь по праздникам и по особым случаям 52% ($p < 0,05$) студентов ГрГМУ и 57% ($p < 0,01$) студентов ГрГУ им.Я.Купалы.

На вопрос «Всегда ли вы можете отказаться от предложения выпить?» из 160 опрашиваемых студентов ГрГМУ 69,5% ($p < 0,05$) не всегда могут отказаться от такого рода предложения и из 160 опрашиваемых студентов ГрГУ им.Я.Купалы только 68,5% ($p < 0,05$) не всегда могут отказаться от предложения выпить.

Следует также отметить, что в результате опроса выявлено, что 85% студентов ГрГМУ и 85,5% студентов ГрГУ им.Я.Купалы достаточно наделены арсеналом информации о вреде употребления спиртных напитков.

Следующим этапом работы явилось изучение распространенности курения среди студентов двух университетов. Из числа опрошенных респондентов 27% ($p < 0,05$) студентов ГрГМУ и 65% ($p < 0,05$) студентов ГрГУ им.Я.Купалы страдают данной вредной привычкой. При этом от 1 до 10 сигарет выкуривают 76% ($p < 0,01$) студентов ГрГМУ и 92,3% ($p < 0,01$) студентов ГрГУ им.Я.Купалы. От 10 до 20 сигарет в день выкуривают 19% ($p < 0,05$) студентов ГрГМУ и 7,7% ($p < 0,05$) студентов ГрГУ им.Я.Купалы, а 5% ($p < 0,05$) студентов ГрГМУ выкуривают больше пачки в день.

Необходимо отметить, что причиной начала курения 62,3% ($p < 0,01$) студентов ГрГУ им.Я.Купалы и 41% ($p < 0,05$) студентов ГрГМУ явилось желание попробовать. На 33% ($p < 0,05$) студентов ГрГУ им.Я.Купалы и 12% ($p < 0,05$) студентов ГрГМУ повлияла компания, в которой они проводили свое свободное время. 2,3% ($p < 0,05$) студентов ГрГУ им.Я.Купалы и 12% ($p < 0,05$) студентов ГрГМУ пояснили, что сигарета стала мотивом перехода во взрослую жизнь. 1,6% ($p < 0,05$) студентов ГрГУ им.Я.Купалы и 2% ($p < 0,05$) студентов ГрГМУ ответили, что стали курить по примеру родителей, а 0,8% ($p < 0,05$) студентов ГрГУ им.Я.Купалы начали курить «от нечего делать».

На вопрос, «С какого возраста вы начали курить?» респонденты двух университетов ответили следующим образом: с 8- 12 лет 4,7% ($p < 0,05$) студенты ГрГУ им.Я.Купалы; с 12 – 16 лет 16,9% ($p < 0,05$) студенты ГрГУ им.Я.Купалы и 70% ($p < 0,01$) студенты ГрГМУ; с 16 – 20 лет 27,7% ($p < 0,05$) студенты ГрГУ им.Я.Купалы и 10% ($p < 0,05$) студенты ГрГМУ; после 20 лет 50,7% ($p < 0,05$) студенты ГрГУ им.Я.Купалы и 20% ($p < 0,05$) студенты ГрГМУ.

Также в результате опроса выявлено, что 88,5% ($p < 0,01$) студентов ГрГУ им.Я.Купалы и 95% ($p < 0,01$) студентов ГрГМУ достаточно владеют информацией о вреде табакокурения.

Заключительная часть нашего исследования была посвящена изучению употребления наркотических веществ студентами двух университетов. Как показывают полученные данные 8% студентов ГрГМУ и 35% студентов ГрГУ им.Я.Купалы дали положительный ответ на вопрос «Употребляли ли вы когда-нибудь, пусть даже слабый наркотик? (даже курительные смеси)», 65% студентов ГрГУ им.Я.Купалы и 92% студентов ГрГМУ наркотики не употребляли.

Причины мотива случайного употребления наркотиков выглядят следующим образом: желание новых ощущений 91,5% ($p < 0,01$) студентов ГрГУ им.Я.Купалы и 1% ($p < 0,05$) студентов ГрГМУ; под воздействием других людей 7,1% ($p < 0,01$) студентов ГрГУ им.Я.Купалы; 1,4% ($p < 0,05$) студентов ГрГУ им.Я.Купалы стали жертвой злой шутки друзей. На вопрос «Достаточно ли вам информации о вреде употребления наркотических веществ?» положительный ответ дали 84% студентов ГрГУ им.Я.Купалы и 98% студентов ГрГМУ. Недостаточной информацией о губительном действии наркотических веществ владеют 16% студентов ГрГУ им.Я.Купалы и 1% студентов ГрГМУ.

Среди наиболее распространенных причин снижения уровня здоровья в молодежной среде является злоупотребление вредными привычками, а именно курение и употребление спиртных напитков [5]. Так, табачный дым помимо никотина, содержит около 200 веществ, чрезвычайно вредных для организма – при курении данные вещества проникают в ротовую полость, в верхние дыхательные пути, оседают на слизистой оболочке и пленке альвеол. Никотин вреден не только для курящих, но и окружающих людей. Табачный дым вызывает раздражение слизистых оболочек ротовой, носовой полости, дыхательных путей и глаз [6]. Практически у большинства курильщиков развивается воспаление дыхательных путей, что обуславливает частые простудные и инфекционные заболевания. Заболеваемость раком легких у данной категории лиц в 6-10 раз выше, чем у некурящих [8].

Значительный вред организму наносит регулярный прием этанолсодержащих жидкостей. Алкоголь отрицательно влияет на пищеварительную систему: попадая в желудок происходит повышенное раздражение желудочных желез с резким усилением желудочной секреции, однако в дальнейшем деятельность желудочных желез нарушается, уменьшая выделение желудочного сока [1]. Алкоголь угнетает продукцию форменных элементов крови, снижает иммунологическую резистентность организма, что может обуславливать развитие ряда хронических заболеваний.

Снижение микроциркуляции в сосудах головного мозга при употреблении спиртных напитков нарушает доставку и утилизацию O_2 , приводя к гипоксии, кислородному голоданию нейронов, обуславливающих нарушение памяти и когнитивных функций. Употребление алкоголя является серьезным фактором риска возникновения психоневрологических нарушений и других неинфекционных болезней, таких как сердечно-сосудистые заболевания, цирроз печени и различные виды рака [9].

Наиболее распространенными наркотическими веществами в студенческой среде являются препараты конопли (марихуана, гашиш, план), на втором месте находятся стимуляторы (цифир, эфедрон, джеф, винт, экстази, амфетамины) и замыкает данный перечень так называемые «тяжелые» наркотики – опиаты (опий-сырец, кокаин, морфин, героин, промедол) [10]. Как показывает проведенное анкетирование, процент употребления наркотических веществ в данной группе респондентов относительно небольшой, что характеризует алкоголь и табакокурение как наиболее значимые факторы риска развития хронических заболеваний, ухудшения состояния здоровья и снижения качества жизни студентов УВО.

Выводы: Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что, несмотря на высокий уровень осведомленности студентов, занимающихся спортом, двух университетов о влиянии вредных привычек на организм, большинство из них имеет высокий уровень злоупотребления курением и приемом алкогольных напитков, что обосновывает необходимость поиска новых путей формирования заинтересованности в соблюдении принципов и норм здорового образа жизни.

Литература:

1. Савицкая, О.В. Отношение студентов к физической культуре и здоровому образу жизни / О.В. Савицкая // Физ.культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI век: тез. Докл. Межд. науч.-практ. конф. (9-10 декабря 2009г) / Под ред. Трифонова В.В. – Могилев: УО «МГУ им. А.а. Кулешова», 2009.-С.148-149.
2. Викторов, Д.В. Здоровьесбережение: проблемы развития мотивации у студентов вузов: монография / Д.В. Викторов – Омск: Изд-во Омск ГПУ, 2009 -142с.
3. Воложин, А.И. Путь к оздоровлению / А.И. Воложин и [др.]. – М., Знание, 1989. – 160с.
4. Судилова, Н.Н. Изучение мнения студентов 1 курса педагогического университета о здоровом образе жизни и вредных привычках / Н.Н. Судилова // Фундаментальные исследования. 2005. № 6. С. 107-108.
5. Леонтьева, М.В. Особенности употребления алкоголя и наркотиков школьниками и студентами Архангельской области / М.В. Леонтьева // Вестник психотерапии. – 2009. - № 30. – С.25-37.
6. Голенков, А.В. Психологическая склонность студентов-медиков к алкоголизации / А.В. Голенков, А.П. Андреев // Вестник психотерапии и психологии Чувашии. – 2010. - № 6. – С. 37-45.
7. Зернов, Д.В. Поведение студентов-медиков, представляющее опасность для здоровья / Д.В. Зернов // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. – 2012. - № 3. – С. 46-53.
8. Родионова, В.Б. Что необходимо знать о вреде курения / В.Б. Родионова // Биозащита и биобезопасность. – 2010. – Т.2, № 4. – С.28-31.
9. Кайгородова, Т.В. Подход всемирной организации здравоохранения к борьбе со злоупотреблением алкоголем / Т.В. Кайгородова, А.А. Куликов // Социальные аспекты здоровья населения. – 2010. – Т.14, № 2. – С.9.
10. Цветкова, Л.А. Социальная психология наркотизма в студенческой среде / Л.А. Цветкова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2011. - № 29. – С.90-93.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПИЛАТЕС-БОЛОВ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

М.В. Чайченко, ст. преподаватель, Л.В. Галанова, ст. преподаватель,
В.Ф. Галанов, ст. преподаватель

Московский государственный областной социально-гуманитарный институт
г.Москва, Россия

В процессе построения занятий физической культурой со студентами ВУЗа, применяются разнообразные формы, средства и методы физического воспитания, которые соответствуют примерной учебной программе по дисциплине «Физическая культура» для высших учебных заведений. Кафедра физической культуры имеет определенные возможности для внедрения в рабочие программы по дисциплине «Физическая культура» те средства и формы, которые соответствуют особенностям материальной базы учебного заведения.

Физическое воспитание в ВУЗе рассматривается как базовая часть общечеловеческой культуры и несет в себе огромный потенциал формирования всесторонне развитой личности и отражается во многих учебно-методических исследованиях.

Одной из первостепенных задач является формирование у студенческой молодежи здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а так же сознательного отношения к себе и собственному здоровью, физической подготовленности, которые должны осуществляться за счет новых подходов в системе физкультурного образования в ВУЗе.

Актуальность совершенствования системы физкультурного образования определяется наличием целого ряда социальных проблем:

- отсутствие у молодежи социально-значимых целей, перспектив, идеалов;
- рост преступности, правонарушений среди молодежи, рассматриваемой возрастной группы;
- распространенность употребления алкогольных, наркотических и табакосодержащих смесей;
- снижение общественного и индивидуального здоровья, нравственной устойчивости, как одного из факторов безграмотности в области культуры здорового образа жизни.

Известно, что занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение, а именно, содействуют стабилизации дисциплины, увеличению чувства ответственности, формированию настойчивости в достижении поставленных целей. Это в равной степени касается всех занимающихся, независимо от выбранной специализации и профиля обучения в ВУЗе, возраста, социального положения. Отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности во многом определяется характером интересов и мотиваций, изучение которых и явилось **целью** нашего исследования.

Организация педагогического эксперимента. Эффективным средством повышения не только физической и функциональной подготовленности студентов, но и повышения мотивационной сферы к занятиям физической культурой, является использование нетрадиционных гимнастических предметов. В качестве опытной работы, предлагается ввести в практические занятия по физической культуре элементы нетрадиционной гимнастики с мини-пилатес-болами (силиконовых надувных мячей, диаметром до 23-25 см). На наш взгляд, применение которых будет направлено на повышение морфофункциональных показателей организма, способствовать эффективной работе основных мышечных групп, увеличению подвижности в суставах. Для эстетического воспитания и повышения эмоционального подъема, мы считаем целесообразно использовать мини-пилатес-болы ярких цветов и выполнением упражнений под музыкальное сопровождение (репертуары современных исполнителей, релаксирующие звуки живой природы и т.д.).

Для определения эффективности использования на занятиях мини-пилатес-болов был проведен педагогический эксперимент в условиях учебного процесса на педагогическом и социально-психологическом факультетах нашего института. В эксперименте участвовало 2 группы студентов-второкурсников по 25 человек. В контрольной группе занятия проводились по традиционной программе. В экспериментальной группе в основной части занятий в течение 50-55 минут выполнялись специальные комплексы упражнений с использованием мини-пилатес-болов, выполняемых под ритмичную музыку. Занятия состояли из трех частей: вводной, основной и заключительной. Занятия сочетали в себе аэробную и силовую нагрузки, позволяющие тренировать как мышечный корсет, увеличивая гибкость, подвижность в суставах, так и кардио-респираторную системы, увеличивая выносливость.

При разработке комплексов упражнений учитывались задачи, связанные с закреплением и совершенствованием двигательных умений, навыков, развитием двигательных и координационных качеств студентов. Главным условием для проведения нетрадиционных занятий является достаточное количество инвентаря (пилатес-болов и гимнастических ковриков), обеспечивающих высокую плотность занятий при одновременном участии всех занимающихся.

Комплексы упражнений включали в себя следующие элементы:

- базовые шаги аэробики и соединение их в различные комбинации с мячом в руках;
- элементы стретчинга (растяжка), что позволяет избежать травм во время занятия и резкого скачка сердцебиения;
- силовая часть тренировки проводится с дополнительным фиксированием положений пилатес-болов. Прорабатываются все группы мышц: брюшной пресс, туловища, верхний плечевой пояс, нижние конечности. Упражнения выполняются как стоя, так и лёжа на коврике.
- заканчивается занятие блоком упражнений на растяжку и расслабление.

Результаты исследования. В соответствии с программой по физической культуре, в высших учебных заведениях для определения уровня физической подготовленности студентов используются определенные тесты. Они проводятся в начале учебного года (эксперимента) как контрольные и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший учебный год. Полученные результаты

свидетельствуют об эффективности применения мини-пилатес-болов на практических занятиях в разделе «Гимнастика». Выявлено, что в начале эксперимента показатели морфофункциональных возможностей студентов экспериментальной и контрольной групп находились достоверно на одном уровне. Контроль за силовыми и координационными показателями, показателями гибкости студентов, проводимый на протяжении всего эксперимента, показал преимущество занятий с применением мини-пилатес-болов по сравнению с традиционными способами проведения занятий.

Проведенные нами промежуточные результаты эксперимента так же показали, что использование мини-пилатес-болов способствует повышению интереса и мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями. Комплексы, проводимые с использованием ритмичной современной музыки, способствовали не только созданию благоприятного эмоционального фона, но и заметно понижали у занимающихся ощущение усталости и помогали увеличивать продолжительность и интенсивность упражнений.

Литература:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. Культ. М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
2. Новаковский С.В., Дворкин Л.С. Теория и методология силовой подготовки детей и подростков. – Ростов н/Д, 2002. – 326 с.
3. Физическая культура студента: учебник/ под ред. В.И. Ильинича. – М: Гардарики, 2003. – 448с.

ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА

М.Б. Чернова, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник,
И.А. Криволапчук, доктор биологических наук,
А.А. Герасимова, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник,
Институт возрастной физиологии РАО, г. Москва, Россия

В современных условиях особенности функционального состояния (ФС) человека определяются воздействием на него неблагоприятных психосоциальных, экологических, временных, профессиональных и других факторов. Эти факторы порождают состояние психологического стресса, являющееся результатом не столько непосредственного повреждающего действия на организм, сколько следствием субъективно значимого процесса когнитивной оценки «угрозы», тесно связанного с психологической структурой личности. При определенных условиях чрезмерно интенсивная и длительная стресс-реакция организма может явиться причиной разнообразных психогенных нарушений функционального состояния как пограничного, так и клинического уровней. В связи с вышеизложенным особую актуальность приобретает проблема профилактики неблагоприятных последствий стресса, вызванного психосоциальными факторами.

В качестве одного из действенных средств решения данной проблемы рассматриваются регулярные занятия физическими упражнениями (ФУ) различной метаболической направленности. Известно, что использование мышечной тренировки повышает устойчивость к большинству распространенных неблагоприятных факторов среды. Данные литературы и результаты собственных исследований, проведенных на различных контингентах учащихся, показывают, что систематическое использование ФУ способствует оптимизации ФС при стрессе. Выделяются срочные (действующие во время выполнения ФУ), отставленные (действующие в течение непродолжительного периода после выполнения ФУ) и кумулятивные (действующие после систематических тренировок) эффекты влияния физических нагрузок (ФН) на ФС организма. Срочные эффекты обеспечивают эволюционно закрепленную биологически целесообразную «утилизацию» мобилизованных психофизиологических резервов, перестройку метаболизма в сторону преобладания анаболических процессов. Отставленные эффекты обеспечивают формирование такого исходного ФС на фоне, которого адекватное приспособление к действию разнообразных стресс-факторов протекает за счет меньшей мобилизации и экономного расходования ресурсов организма. Кумулятивные эффекты базируются на способности систематических ФУ расширять резервы организма.

Срочные и отставленные эффекты наблюдаются непосредственно в процессе срочной адаптации к физической нагрузке. Причем, первые из указанных выше эффектов, реализуются во время мышечной деятельности (катаболическая фаза), вторые - в период реституции (анаболическая фаза). В катаболической фазе активируются функции, необходимые для защиты организма, тогда как в анаболической - происходит восстановление и сверхвосстановление психологических и

биологических резервов организма. Кумулятивные эффекты, являющиеся результатом долговременной адаптации развиваются постепенно на основе многократной реализации реакций срочной адаптации. Сущность этих эффектов состоит в развертывании позитивных структурных изменений, улучшении выполнения определенных функций, повышении энергетического потенциала организма.

К числу наиболее важных срочных эффектов относятся: изменение уровня неспецифической активации ЦНС: моделирование интенсивности нервных влияний на кору больших полушарий посредством трансформации тонуса активирующих структур, воздействующих в качестве «информационного шума» и обеспечивающих сопряженное торможение более или менее обширных функциональных ансамблей ЦНС; условно-рефлекторное регулирование функционального состояния ЦНС в результате дозированного и локализованного изменения проприоцептивного притока; оптимизация активности стресс-реализующих систем (симпато-адреналовой, гипоталамо-гипофизарно-адреналокортикальной), перераспределение содержания гормонов стресс-реализующих систем: относительное понижение их концентрации в тканях при сохранении высокого уровня в крови; оптимизация активности стресс-лимитирующих систем (ваго-инсулярной, опиоидергической, холинергической, дофаминергической, серотонинергической, ГАМК-ергической, простагландиновой, антиоксидантной), ограничивающих возбуждение стресс-реализующих систем; адекватное перераспределение и утилизация мобилизованных при стрессе энергетических (мышечный гликоген, глюкоза крови, триглицериды мышечной и жировой ткани, аминокислоты с разветвленной боковой цепью) и структурных (возрастание количества свободных аминокислот, активация синтеза альбумина, белков-ферментов, регулирующих глюконеогенез) ресурсов; преобладание эрготропных процессов над трофотропными, накопление специфических метаболитов, индуцирующих адаптивный синтез нуклеиновых кислот и белков; разрядка чрезмерного напряжения вегетативных нервных центров и уравнивание в них процессов торможения и возбуждения; усиление венозного возврата (мышечный, дыхательный, венозный насосы), рост УО по механизму Франка-Старлинга; повышение активности всех звеньев кислород-транспортной системы. Перевод стрессорных ложно-адаптационных изменений гемодинамики в адаптационные; усиление кровотока в работающих мышцах и других активных органах и тканях, падение периферического сосудистого сопротивления; уменьшение объема циркулирующей крови; повышение температуры тела, интенсификация обмена веществ; возрастание инсулин-независимой утилизации глюкозы; стимуляция функции иммунной системы.

Среди наиболее признанных отставленных эффектов выделяют: оптимизацию активности стресс-реализующих систем; преобладание трофотропных процессов над эрготропными, создание парасимпатической «настройки», снижение реактивности симпатических структур гипоталамуса; повышение продукции анаболических гормонов, усиление адаптивного синтеза нуклеиновых кислот и белков; суперкомпенсация энергетических и структурных ресурсов; нормализация тонуса сосудов головного мозга; снижение ЧСС, АД, мышечного тонуса, периферического сопротивления сосудов (отрицательная фаза) в покое; повышение содержания в крови липопротеинов высокой плотности (ЛПВП); изменения структуры сна, увеличение продолжительности и глубины дельта-сна; повышение активности иммунной системы; возрастание объема и устойчивости внимания, улучшение умственной работоспособности; снижение агрессии; уменьшение ситуативной тревожности; снижение депрессии, улучшение настроения.

К числу наиболее важных долговременных приспособительных изменений относятся: повышение мощности и экономичности функционирования стресс-реализующих и стресс-ограничивающих систем, оптимальное их взаимодействие; совершенствование информационной связи моторных и вегетативных функций, доминирующая роль моторики в регуляции функционального состояния вегетативных нервных центров; повышение мощности и экономичности функционирования кислород-транспортной системы (снижение ЧСС, АД, периферического сопротивления сосудов в покое и увеличение максимальных значений УО, МОК); повышение мощности и экономичности аэробной системы энергообеспечения мышц: увеличение в скелетных мышцах и миокарде, числа и размеров митохондрий, активности ферментативных систем окисления, содержания миоглобина, степени васкуляризации (кол-ва капилляров и артериол, улучшение коллатерального кровообращения), снижение степени свободнорадикального повреждения тканей при стрессе, уменьшение потребления мышцами кислорода в покое и при стандартных нагрузках, повышение МПК; увеличение объема циркулирующей крови, изменение чувствительности барорецепторов, совершенствование механизмов, контролируемых объем жидкости и баланс натрия; снижение уровня неспецифической активации ЦНС в состоянии покоя,

уменьшение избыточной вегетативной реактивности на «стандартные» психосоциальные воздействия, ускорение восстановительных процессов после этих воздействий; изменение адренореактивности скелетных мышц и других тканей (увеличение числа β -адренорецепторов и их сродства к катехоламинам, возрастание активности аденилатциклазы и фосфодиестеразы); повышение чувствительности скелетных мышц к инсулину; повышение способности мышц утилизировать жирные кислоты, возрастание концентрации ЛПВП, снижение соотношения ЛПНП/ЛПВП и ХС/ЛПВП; нормализация иммунологической реактивности, снижение текущей заболеваемости; улучшение физической подготовленности; нормализация массы тела; изменение когнитивной оценки угрозы: снижение степени восприятия опасности, повышение реалистичности оценки проблемных ситуаций, возрастание адекватности стратегии преодоления, повышение самооффективности; снижение ситуативной тревожности; уменьшение депрессии; улучшение самооценки; повышение удовлетворенности жизнью.

Совокупность рассматриваемых психофизиологических изменений, является неспецифической основой повышения устойчивости ФС к неблагоприятным воздействиям. На базе современных данных о физиологических механизмах оздоровительного влияния рационально организованной двигательной активности и оптимизирующих эффектах специальных программ физических упражнений раскрываются принципиальные возможности нефармакологической коррекции нарушений функционального состояния детей и подростков при стрессе (эмоциональном напряжении). Рассматриваются психологические основы оздоровительной тренировки, новые подходы к использованию средств физической культуры для профилактики широкого спектра неблагоприятных изменений функционального состояния, обусловленных чрезмерной по интенсивности и длительности стресс-реакцией. Предлагаются методические рекомендации по применению дозированных физических нагрузок различной метаболической направленности в целях улучшения эмоционального статуса и усиления чувства благополучия, предупреждения нарушений психического здоровья, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, совершенствования гликемического контроля при диабете и др.

Заключение. В заключение нам представляется необходимым выделить несколько самостоятельных направлений исследования возможностей использования физических нагрузок для профилактики последствий психосоциального стресса:

- изучение социальных и биологических резервов адаптации человека на различных этапах онтогенеза к изменяющимся условиям среды и выявление роли средств физического воспитания различной метаболической направленности в расширении резервных возможностей человека;
- изучение специфических и неспецифических механизмов оздоровительного влияния физических упражнений на ФС при стрессе, обусловленном психосоциальными факторами;
- изучение срочных и долговременных оптимизирующих эффектов физических упражнений различной метаболической направленности, объёма, интенсивности, координационной сложности и т.д. в отношении психологических и биологических составляющих ФС в неблагоприятных психосоциальных условиях;
- разработка специальных программ занятий физическими упражнениями в целях профилактики и коррекции психофизиологических нарушений, вызванных психосоциальными факторами;
- разработка методологических и технологических подходов, позволяющих значительно усилить оптимизирующие эффекты физических упражнений за счёт комплексного применения мышечных нагрузок совместно с другими средствами нормализации ФС на основе учёта специфики психосоциальной обстановки. Работа поддержана грантом РГНФ (12-06-00037а).

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е.В.Чистякова

Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов, г.Санкт-Петербург, Россия

Социальные и медицинские мероприятия не дают ожидаемого эффекта в деле сохранения здоровья людей. В оздоровлении общества медицина пошла главным образом путём «от болезни к здоровью», превращаясь всё более в чисто лечебную, госпитальную. Социальные мероприятия

направлены преимущественно на улучшение среды обитания и на предметы потребления, но не на воспитание человека.

Как же сохранить своё здоровье, добиться высокой работоспособности?

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья – занятия физической культурой и спортом.

Сегодня мы вряд ли найдём образованного человека, который отрицал бы великую роль физической культуры и спорта в современном обществе. В спортивных клубах, независимо от возраста, занимаются физической культурой миллионы людей. Спортивные достижения для подавляющего большинства из них перестали быть самоцелью. Физические тренировки «становятся катализатором жизненной активности, инструментом прорыва в область интеллектуального потенциала и долголетия».

Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния, называется оздоровительной или физической тренировкой. Первоочередной задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье. Важнейшей целью тренировки для людей среднего и пожилого возраста является профилактика сердечно – сосудистых заболеваний, являющихся основной причиной нетрудоспособности и смертности в современном обществе. Кроме того, необходимо учитывать возрастные физиологические изменения в организме в процессе инволюции. Все это обуславливает специфику занятий оздоровительной физической культурой и требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки.

В оздоровительной тренировке различают следующие основные компоненты нагрузки, определяющие ее эффективность: тип нагрузки, величину нагрузки, продолжительность (объем) и интенсивность, периодичность занятий (количество раз в неделю), продолжительность интервалов отдыха между занятиями.

По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера.

Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры, единоборства. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести гигиеническую и производственную гимнастику, занятия в группах здоровья и общей физической подготовки (ОФП), ритмическую и атлетическую гимнастику, гимнастику по системе «хатха – йога».

Утренняя гигиеническая гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Во время утренней гимнастики и последующих водных процедур активизируется деятельность кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышается возбудимость ЦНС, что способствует улучшению функций опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

Производственная гимнастика используется в различных формах непосредственно на производстве. Вводная гимнастика перед началом работы способствует активизации двигательных нервных центров и усилению кровообращения в рабочих мышечных группах. Она необходима особенно в тех видах производственной деятельности, которые связаны с длительным сохранением сидячей рабочей позы и точностью выполнения мелких механических операций.

Физкультурные паузы организуются непосредственно во время работы. Время их проведения определяется фазами изменения уровня работоспособности – в зависимости от вида деятельности и контингента работающих. Физкультурная пауза по времени должна опережать фазу снижения работоспособности. С помощью выполнения упражнений с музыкальным сопровождением для незадействованных мышечных групп (по механизму активного отдыха) улучшается координация деятельности нервных центров, точность движений, активизируются процессы памяти, мышления и концентрации внимания, что благотворно влияет на результаты производственного процесса.

Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно – сосудистую систему, наклоны и приседания – на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения – на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии – выносливость, танцевальные – пластичность и так далее. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения. ЧСС не превышает 130 – 140 уд/мин, то есть не выходит за пределы аэробной зоны; потребление кислорода увеличивается до 1,0 – 1,5 л/мин; содержание молочной кислоты не превышает уровня ПАНО – около 4,1 ммоль/л. Таким образом, работа в партере носит преимущественно аэробный характер. В серии упражнений, выполняемых в положении стоя, локальные упражнения для верхних конечностей также вызывают увеличение ЧСС до 130 – 140 уд/мин, танцевальные движения – до 150 – 170, а глобальные (наклоны, глубокие приседания) – до 160 – 180 уд/мин. Наиболее эффективное воздействие на организм оказывают серии беговых и прыжковых упражнений, в которых при определенном темпе ЧСС может достигать 180 – 200 уд/мин, а потребление кислорода – 2,3 л/мин, что соответствует 100% МПК. Таким образом, эти серии носят преимущественно анаэробный характер энергообеспечения (или смешанный с преобладанием анаэробного компонента); содержание лактата в крови к концу тренировки в этом случае достигает 7,0 ммоль/л, кислородный долг – 3,0 л.

Занятия атлетической гимнастикой вызывают выраженные морфофункциональные изменения (преимущественно нервно – мышечного аппарата): гипертрофию мышечных волокон и увеличение физиологического поперечника мышц; рост мышечной массы, силы и силовой выносливости. Эти изменения связаны в основном с длительным увеличением кровотока в работающих мышечных группах в результате многократного повторения упражнений, что улучшает трофику (питание) мышечной ткани. Необходимо подчеркнуть, что эти изменения не способствуют повышению резервных возможностей аппарата кровообращения и аэробной производительности организма. Более того, в результате значительного прироста мышечной массы ухудшаются относительные показатели важнейших функциональных систем – жизненный индекс (ЖЕЛ на 1 кг массы тела) и максимальное потребление кислорода (МПК на 1 кг). Кроме того, увеличение мышечной массы сопровождается ростом жирового компонента, увеличением содержания холестерина в крови и повышением артериального давления, что создает благоприятные условия для формирования основных факторов риска сердечно – сосудистых заболеваний.

При наблюдении за 30 – летними мужчинами, в течение двух лет занимающимися атлетической гимнастикой, было отмечено повышение артериального давления в среднем со 120/70 до 130/78 мм рт.ст. (а у 30 % из них – до 140/80 мм рт.ст.), снижение жизненного индекса (в результате увеличения массы тела) с 72 до 67 мл/кг, увеличение ЧСС в покое с 71 до 74 уд/мин. При выполнении функциональной нагрузочной пробы количество атипических реакций на нагрузку увеличилось от 2 до 16 (из 30 обследованных), время восстановления пульса – от 2,9 до 3,7 мин. По данным электрокардиографического исследования, обнаружено перенапряжение миокарда у 12 % занимающихся.

Несмотря на то, что гимнастика по системе «Хатха – йога» довольно популярна в нашей стране, ее физиологическое влияние на организм изучено пока недостаточно. Вполне вероятно, что диапазон ее воздействия весьма широк – вследствие многообразия используемых средств.

«Хатха – йога» – это составная часть индийской йоги, которая включает в себя систему физических упражнений, направленных на совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов. Она состоит из статических поз (асан), дыхательных упражнений и элементов психорегуляции. Влияние на организм асан зависит, по крайней мере, от двух факторов: сильного растяжения нервных стволов и мышечных рецепторов, усиления кровотока в определенном органе (или органах) в результате изменения положения тела. При возбуждении рецепторов возникает мощный поток импульсов в ЦНС, стимулирующий деятельность соответствующих нервных центров и внутренних органов. В позе «ширса – сана» (стойка на голове) увеличивается приток крови к головному мозгу, в позе «лотоса» – к органам малого таза. Выполнение специальных дыхательных упражнений (контролируемое дыхание), связанных с задержкой дыхания, помимо нервно-

рефлекторного влияния на организм способствует увеличению жизненной емкости легких и повышает устойчивость организма к гипоксии. «Сава – сана» («мертвая поза») с полной мышечной релаксацией и погружением в полудремотное состояние используется для более быстрого и полного восстановления организма после сильных мышечных напряжений в статических позах. Стимуляция восстановительных процессов и повышение эффективности отдыха происходит благодаря снижению потока импульсов от расслабленных мышц в ЦНС, а также усилению кровотока в работавших мышечных группах.

В массовой физической культуре широко используется оздоровительная (ускоренная) ходьба: при соответствующей скорости (до 6,5 км/ч) ее интенсивность может достигать зоны тренирующего режима (ЧСС 120 – 130 уд/мин). В США, например, ускоренной ходьбой (по данным института Гэллапа) занимается 53 млн. американцев. При таких условиях за 1 ч ходьбы расходуется 300 – 400 Ккал энергии в зависимости от массы тела (примерно 0,7 Ккал/кг на 1 км пройденного пути). Например, человек с массой тела 70 кг при прохождении 1 км расходует около 50 Ккал. При скорости ходьбы 6 км/ч суммарный расход энергии составит 300 Ккал. При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой (по 1 ч) суммарный расход энергии за неделю составит около 2000 Ккал, что обеспечивает минимальный (пороговый) тренировочный эффект для компенсации дефицита энергозатрат и роста функциональных возможностей организма.

Это подтверждается результатами исследования максимальной аэробной производительности. Так, через 12 недель тренировки в оздоровительной ходьбе (по 1 ч 5 раз в неделю) у испытуемых наблюдалось увеличение МПК на 14 % по сравнению с исходным уровнем. Однако такой тренировочный эффект возможен лишь у неподготовленных начинающих спортсменов. У более подготовленных спортсменов оздоровительный эффект ходьбы снижается, так как с ростом тренированности интенсивность нагрузки становится ниже пороговой. Увеличение же скорости ходьбы более 6,5 км/ч затруднительно, так как сопровождается непропорциональным ростом энергозатрат. Вот почему при передвижении со скоростью 7 км/ч и более медленнее бежать легче, чем быстро идти.

Ускоренная ходьба в качестве самостоятельного оздоровительного средства может быть рекомендована лишь при наличии противопоказаний к бегу (например, на ранних этапах реабилитации после перенесенного инфаркта). При отсутствии серьезных отклонений в состоянии здоровья она может использоваться лишь в качестве первого (подготовительного) этапа тренировки на выносливость у начинающих спортсменов с низкими функциональными возможностями. В дальнейшем, по мере роста тренированности, занятия оздоровительной ходьбой должны сменяться оздоровительной беговой тренировкой.

ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА (ОПЫТ ЗАНЯТИЙ СНЕГОХОДНЫМ ТУРИЗМОМ)

А.В. Шаров, кандидат биологических наук, доцент

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

В настоящее время практически отсутствуют физиологические данные о воздействии экстремальных видов спорта для оценки уровня здоровья студентов. Реакция организма в процессе взаимодействия с факторами окружающей среды зависит от силы и времени воздействия, адаптационных возможностей организма, которые определяются наличием функциональных ресурсов и могут быть использованы в качестве критериев оценки здоровья. С каждым годом возрастает интерес у молодежи к занятиям экстремальными видами спорта, как средству рекреации. Это необходимо учитывать при организации отдыха у студенческой молодежи с использованием экстремальных средств, особенно для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Особый интерес представляют методы биоинформационных технологий (БИТ) для оценки уровня здоровья и степени нормализующего воздействия на биологически активные точки (БАТ) организма студентов, которые легко реализовать в условиях Северного Урала (СУ), куда достаточно сложно, а зачастую и невозможно доставить дорогостоящее оборудование. Новизна разработанного метода защищена патентами РФ [3, 4, 5, 6].

Цель исследования: изучение влияния занятий снегоходным туризмом в условиях СУ на адаптационные возможности студентов.

Наметившаяся в последнее время тенденция развития экстремального туризма требует научного подхода к этой проблеме. И здесь мы видим в первую очередь необходимость в изучении природно-климатических и экологических условий, где проводятся занятия снегоходным туризмом, исследование физиологических особенностей реакции организма при занятиях в полевых условиях. Особенностью обследования на СУ является удалённость мест проживания, наличие горно-таёжных ландшафтов, низкая температура, бедность флоры и фауны, своеобразие микроэлементного состава воды и почвы и т.д. Проведенный нами опрос выявил проявления адаптационного синдрома (АС), который чаще возникал на первые сутки (73,2 %). Среди проявлений АС отмечались сонливость (25,3 %), бессонница (21,3), состояние тревоги (19,6), [2].

Для достижения цели и решения поставленных задач нами проведены исследования у 72 практически здоровых студентов с 1-го по 5-й курс факультета физической культуры ПГГПУ и студентов ПГТУ. При разделении студентов на группы учитывались не только результаты учебной деятельности, занятий физической культурой и спортом (ФК и С), но и опыт занятий снегоходным туризмом (ЗСТ).

Методы исследования. Адаптационные возможности студентов при занятиях снегоходным туризмом в климатических условиях Северного Урала обуславливаются особенностями изменения потенциала биологически активных точек, психоэмоционального статуса, уровня физического здоровья студентов. Эти изменения обусловлены улучшением центральных механизмов регуляции физиологических систем организма.

Прогнозирование адаптационных резервов организма нами осуществлялось с помощью биоинформационных технологий: аппаратно-программном комплексе (АПК) «ИМЕДИС-ФОЛЛЬ» (рег. № 95/311–120) и аппарате «МИНИ – ЭКСПЕРТ - ДТ» (рег. № 95/311–121). Электрофизиологическое измерение биологически активных точек (ЭФИ БАТ) проводилось на меридианах: лимфатической системы (Лф), нервной дегенерации (Нд), эндокринной системы (Энд), легких (Ле), толстого кишечника (Тл), тонкого кишечника (Тн), кровообращения (Кр), имеющих информационно-функциональные связи с органами и тканевыми системами нейроэндокринной и ВНС, участвующими в регуляции иммунологического гомеостаза.

При разделении студентов на группы учитывались не только результаты учебной деятельности, занятий физической культурой и спортом, но и опыт занятий экстремальными видами спорта – снегоходным туризмом.

В первую группу (основную) вошли 35 студентов, занимающихся снегоходным туризмом. Средний возраст членов группы составил $20,10 \pm 0,38$ года. Юношей в группе – 25, девушек – 10. Вторая группа (сравнения) – 22 студента, занимающихся ФК и С. Средний возраст – $18,42 \pm 0,21$ года. Ими также применялся оздоровительный комплекс. Юношей в группе – 12, девушек – 10. Третью группу (контрольную) (КГ) составили 15 студентов, не занимающиеся ФК и С. Им рекомендовался только оздоровительный комплекс. Средний возраст составил $19,28 \pm 0,33$ года. Юношей в КГ – 8, девушек – 7. Низкие показатели ЭФИ БАТ отмечены у 62 студентов из 72, в том числе: у 49 студентов (85,9 %) первой и второй групп, а также у 13 студентов (86,6%) третьей группы. Показатели у студентов 1 и 2-й групп на меридиане Лф оказались в 1,5 раза выше, чем у студентов группы контроля, причем показатели у юношей группы контроля ($11,85 \pm 1,66$ у. е.) в сравнении с юношами, занимающимися спортом ($18,72 \pm 1,26$ у. е.), статистически значимо низкие. Достоверных различий ЭФИ БАТ в группах у девушек не обнаружено.

По данным ВРТ «Имедис-тест», под влиянием занятий снегоходным туризмом (ЗСТ) у 17 студентов (50%) первой группы (n=35) наблюдалась тенденция к снижению психологической нагрузки (ПН) с $7,41 \pm 0,16$ до $5,33 \pm 0,03$ степени, при этом количество лиц с высокой ПН уменьшилось с 40,0 до 20,0 %, при $p < 0,05$. Через три месяца при повторном исследовании высокая степень ПН ($7,62 \pm 0,24$) отмечалась у восьми студентов (22,8 %), $p > 0,05$. У двух студентов (9 %) второй группы (n=22) ПН снизилась с $7,26 \pm 0,07$ до $5,68 \pm 0,12$ степени. При этом количество лиц с высокой ПН уменьшилось с 40,9% до 31,8 %, $p > 0,05$. Через три месяца высокая степень ПН ($7,22 \pm 0,06$) тестировалась у семи (31,8 %) лиц, $p > 0,05$.

В контрольной группе (n=15) результат оказался статистически незначимым: $7,2 \pm 0,14$ степени, $p > 0,05$.

Результаты корреляционного анализа дали возможность установить характер взаимосвязи полученных результатов ЭФИ БАТ, показателей вегетативной реактивности (ВР) на первой минуте ортоклиностатической пробы, данных ПН и уровня физического здоровья (ФЗ) по Г. Л. Апанасенко.

У студентов 1-й группы данные ЭФИ БАТ коррелировали в большей степени с ПН ($r = 0,71$), результатами ВР ($r = 0,67$) и в меньшей степени с уровнем ФЗ ($r = 0,41$).

У студентов 2-й группы данные ЭФИ БАТ находились в тесной зависимости от показателей ВР ($r = 0,78$); ПН ($r = 0,72$) и уровня ФЗ ($r = 0,84$), что позволяет говорить о прямой связи ФС органов и систем, степени напряжения регуляторных систем и высокой степени ПН, $p < 0,05$.

Результаты ЭФИ БАТ в период зимней и летней экзаменационных сессий характеризовались низкой электропроводимостью на меридианах Лф, Нд, Энд, Ле, Тл, Тн, Кр по отношению к норме, как в первой группе, так и во второй группе и не имели статистически значимых различий (табл. 1).

Таблица 1

Результаты ЭФИ БАТ в период зимней и летней экзаменационных сессий

Меридианы у. е.:	Первая и вторая группы (n = 57)		Третья группа (n = 15)	
	Зимняя сессия	Летняя сессия	Зимняя сессия	Летняя сессия
Лф	20,14±0,88	13,51±1,22	10,66±1,02	14,02±1,30
Нд	14,37±1,15	10,98±0,70	10,98±1,83	11,88±0,78
Энд	11,18±1,33	16,03±1,64	15,02±2,21	16,44±0,72
Ле	20,18±1,76	22,46±0,73	11,18±1,77	12,73±2,04
Тл	13,55±1,92	15,91±1,92	12,41±2,04	15,58±0,98
Тн	10,07±2,02	14,48±0,55	11,44±1,17	10,24±1,38
Кр	16,74±1,42	14,06±1,12	10,74±1,04	16,88±1,22

Примечание: достоверность различий по отношению к показателям нормы $p < 0,05$.

После ЗСТ продолжительностью три – пять суток в районах СУ, наблюдалась положительная динамика показателей ЭФИ БАТ. Так, у 19 студентов (54,3 %) первой группы статистически значимо улучшились результаты на меридианах: Нд – с $10,30 \pm 2,10$ до $36,38 \pm 1,88$; Энд – с $11,17 \pm 1,05$ до $37,71 \pm 1,89$; Тл – с $9,33 \pm 2,12$ до $34,29 \pm 1,87$ у. е., $p < 0,05$.

У 13 лиц (37,1 %) прослеживалась тенденция к улучшению показателей на меридианах: Лф, $p > 0,05$. У 14 студентов (63,6%) второй группы улучшились результаты на меридианах: Нд – с $14,35 \pm 2,02$ до $36,71 \pm 1,12$; Ле – с $18,85 \pm 3,02$ до $34,28 \pm 1,95$; Энд – с $15,93 \pm 2,82$ до $38,42 \pm 0,92$ у.е., $p < 0,05$ (рис. 7). У шести студентов (27,3%) – на меридианах Тл – с $14,89 \pm 2,66$ до $39,32 \pm 1,55$; Кр – с $14,74 \pm 2,68$ до $32,45 \pm 1,62$ у. е., $p > 0,05$. В КГ наблюдались изменения регистрируемых параметров ЭФИ БАТ на меридианах Нд, Ле, Энд, Лф, Кр, $p > 0,05$.

В основе полученного эффекта лежит снятие энергоинформационных блокад, что сопровождалось нормализацией моторно-висцеральных взаимоотношений как результата интегративного воздействия проприорецепторов на функцию ВНС, особенно у студентов, занимающихся спортом, за счет нарастания регулирующих влияний на информационно-энергетическом уровне.

Выводы:

1. Занятия снегоходным туризмом необходимо осуществлять после инструктажа по технике безопасности, на подготовленных трассах, в соответствующей экипировке: на Северном Урале невозможно встретить совершенно одинаковые по крутизне, протяженности и формам рельефа горные склоны и хребты. Знание инструкций по технике безопасности жизненно необходимо. Самонадеянность, незнание условий, где предстоит спуск либо подъем, могут стать роковыми.

2. Биоинформационные методы функциональной диагностики: электрофизиологическое измерение биологически активных точек, вегетативно-резонансный тест – следует использовать для мониторинга функционального состояния организма студентов с целью профилактики срыва адаптации.

3. Оценкой эффективности занятий студентов снегоходным туризмом в первой группе служила физиологически нарастающая динамика электропроводности контрольных точек измерения по семи исследуемым меридианам.

4. Активный отдых необходимо планировать в соответствии с возможным воздействием экстремальных условий на физическое и психологическое состояние студента.

5. Произошло значительное ($p < 0,05$) снижение частоты и продолжительности заболеваний на (33,3 %) и (26,8 %) соответственно. Установлено, что каждый студент в группах наблюдения пропустил в среднем 6,9 дня по причине заболевания за первый год обучения, тогда как во второй учебный год у студентов, начавших заниматься снегоходным туризмом, пропуски сократились в 2,04

раза и составили 3,4 дня. Среди студентов группы контроля этот показатель составил в среднем 8,14 дней.

Литература:

1. Агаджанян Н.А., Труханов А.И., Шендеров Б.А. Этюды об адаптации и путях сохранения здоровья. – М.: Изд-во Сирия, 2002 – С. 36-54.
2. Шаров, А.В. Проблемы адаптации и дезадаптации человека в экстремальных условиях и методы коррекции / А.В. Шаров, Л.В. Шарова // (Медико-физиологические проблемы экологии человека): материалы III Всерос. конф. с междунар. участием. – Ульяновск, 2009. – С. 341–344. (0,25/0,12).
3. Пат. 41447. Транспортировочные сани /А.В. Шаров, Л.В. Шарова. –№ 2004117423; Заявл.10.06.2004; Оpubл.27.10.2004.(0,25/0,12).
4. Пат. 76027. Снегоходное транспортное средство для лиц с ограниченными возможностями / ПГПУ, А.В. Шаров, Л.В. Шарова. – № 2009501312; Заявл. 18.05.2009; Оpubл. 16.09.2010. (0,25/0,12).
5. Свид. на интел. продукт № 73200500141. Профилактическое направление биорезонансной терапии с учетом воздействующих факторов в разных регионах проживания/ Л.В. Шарова, А.В. Шаров. Оpubл. 23.06.2005. (0,06/0,03).
6. Свид. на интел. продукт № 73200400126. Способ коррекции адаптационно-компенсаторных механизмов при цервикальной дорсопатии в условиях Северного Урала / Л.В. Шарова, Ю.И. Кравцов, А.В. Шаров. Оpubл. 22.06.2004. (0,06/0,03).

МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА (НА ПРИМЕРЕ ОБОСТРЕНИЙ ЦЕРВИКАЛЬНОЙ ДОРСОПАТИИ)

Л.В. Шарова, доктор биологических наук, профессор,

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь Россия

Ю.И. Кравцов, доктор медицинских наук, профессор

Пермская государственная медицинская академия им. ак. Е. А. Вагнера, г. Пермь, Россия

Одним из важных показателей здоровья, определяющих многоуровневый характер функциональной системы адаптации, является психологическое состояние человека и его взаимодействие с физиологическими приспособительными реакциями[1].

К настоящему времени для определения психологического состояния человека используется достаточно большой арсенал медико-психологического тестирования (СМОЛ, САН, Спилбергер и др.), в том числе с использованием функциональных проб, определяющих толерантность к стрессовым воздействиям (цветовой тест Люшера, корректурная проба по Крепелину, тест с полукольцами Ландольта и др.).

Возникновение стресса и факторы его обуславливающие носят причинно – следственный характер. Нередко сам стресс является причиной многих психосоматических заболеваний, но, зачастую, соматические предположения и другие отягощающие факторы, такие как функциональные расстройства, психовегетативная дисрегуляция, поражение органов сами являются мощными стрессорами и вызывают сильное психическое напряжение, ведущее к психологической травме.

По словам Е.М. Черепановой «круг явлений, вызывающих травматические стрессовые нарушения, достаточно широк и охватывает множество ситуаций, когда возникает угроза собственной жизни» [9]. Поэтому, применяя инновационные методы диагностики и изменения влияния внешних (среда), так и внутренних (патологические нарушения организма) стрессоров приводит к снижению психического напряжения, и к позитивному изменению стрессовой ситуации в целом.

Целью настоящей работы явилось изучение стадийного протекания реакции стрессовых факторов на организм человека и его коррекция.

В наших наблюдениях внешними стрессорами являются холод: мороз до – 35°С, управление снегоходом в экстремальных условиях, транспортировка раненых, тепло до +35°С (жарко натопленная печь в душевой избе, обострение боли и т.д. показали, что через 6 часов после стрессового воздействия развивается первая стадия, длящаяся до 24 часов, когда показатели биологически активных точек (БАТ) падают. Внутренним стрессором является усиленная мышечная работа. В этих условия организм не усиливает, а ослабляет свой ответ на воздействие стрессоров. В наших исследуемых группах изменения на первом этапе не вызвали тяжёлых последствий в организме, т.к. организм был переключён на мышечную работу, а не находился в состоянии гиподинамии [6]. Многочисленные исследования действия на метаболизм различных экстремальных

факторов отличают в том, что эти воздействия вызывают большие энергетические траты и преобладание процессов катаболизма над процессами анаболизма. [1, 6, 7, 9, 10] После первой стадии наступает стадия устойчивости, когда показатели стабилизируются. Когда раздражитель (стрессор) сильный и длительный, развивается стадия истощения, т.е. хронический стресс. Доказано, что в центральной нервной системе (ЦНС) под влиянием сильных раздражителей развивается резкое возбуждение, сменяющееся запредельным торможением, что ведёт к снижению чувствительности центральных нервных аппаратов (И.П. Павлов, 1927), поэтому другие сильные воздействия уже воспринимаются менее значимо. Например, при хроническом течении цервикальной дорсопатии (ЦД) действие повреждающего раздражителя длится долго, и стадия истощения, судя по показателям ЭФИ БАТ, протекает волнообразно. Возможно, это связано с тем, что возбудимость центральных нервных структур колеблется от резкого возбуждения до запредельного торможения волнообразно. При остром течении ЦД реакция развивается в ответ на действие мощного раздражителя – боли.

В соответствии с международной классификацией болезней десятого пересмотра (МКБ-10) остеохондроз позвоночника (М-42) включен в раздел деформирующих дорсопатий (М-40-43).

Методы и организация исследования. Чрезвычайно эффективным оказалось сочетание биорезонансной терапии (БРТ) с электрофармацевтическими спектрами колебаний (ЭФСК), [Шарова Л.В., патент на изобретение № 2204374 РФ.]. Результаты исследований ПН оценивались Вегетативным резонансным тестом (ВРТ) «Имедис- ИМЕДИС - ТЕСТ» по восьми степеням: I - VIII.

VIII степень - самая высокая степень. При высоких показателях (тестируются психологическая нагрузка) становится понятно, что психологические проблемы в формировании состояния здоровья пациента требуют коррекции.

Биорезонансная терапия проводилась аппаратом «БРТ ИМЕДИС - ТЕСТ», с помощью электромагнитных колебаний в диапазоне частот от 10 до 500 000 Гц, свойственных самому пациенту, которые снимались с поверхности его кожи, специальным образом обрабатывались и снова возвращались в организм в физиологическом режиме [2, 3].

В процессе БРТ пациент и аппарат образуют замкнутый контур адаптивного регулирования, позволяющий организму использовать свои собственные возможности для возвращения в состояние физиологического гомеостаза. При этом производилась запись, на носитель информации: гомеопатическую крупку, с включением в комплексную терапию путём физического воздействия на корпоральные биологически активные точки (БАТ): Т14 (да-чжу), Т13 (тао-дао), Р2 (юнь-мэнь), Р3(тянь-фу), Р14(би-нао), собственными волновыми колебаниями пациента записанных с точек БАТ пациента в течение 30 секунд в противоположной фазе и дополненные волновыми лечебными частотами [3, 4, 5], табл.1

Таблица 1

Динамика показателей теста психологической нагрузки под влиянием воздействий комплекса ЭФСК+БРТ+цв. Баха					
Показатели	Проживающие на Западном Урале, n=15	Коренные (манси) 2А, n=15	Коренные-пришлые (2Б), n=15	Пришлые (2В), n=15	Группа контроля, n=15
До лечения	VII	VI-V	VII-VIII	VI- VII	VI- VII
Спустя 2 недели	VI-V	V	VII	V-VI	VI- VII
Спустя 3 месяца	V-IV	V	VII- VI	III- IV	VI- VII

Запись каждой частоты – 15 секунд на каждую точку. Экспозиция 3 дня на активную точку, 1 день на симметричные точки. Курс - 7 сеансов. Как свидетельствуют данные табл. 1, наиболее выраженное устранение тревожности как у лиц со средним, так и высоким её уровнем отмечалось у пациентов подгруппы 2А и 2В. В подгруппе коренных-пришлых (2Б), хотя и была отмечена положительная динамика изучаемых показателей, однако, она не приводила к их нормализации. В контрольной группе существенной динамики в показателях ПН не отмечалось.

В 1-й группе (3У) до проведения курса реабилитации ПН составила 7,48±0,08 балла, после воздействия комплекса БРТ+ЭФСК она снизилась до 5,35±0,18 балла, а спустя 3 месяца - до 4,64±0,19 балла.

Несомненен эффект применённого комплекса. на этом фоне способствует снижению ПН. Наблюдаемая положительная динамика коррелировала с нормализацией энергетических потоков, что подтверждается данными тестирования БАТ.

У пациентов 2-й группы (2А) до проведения курса реабилитации ПН составила 6,35±0,18 балла, После воздействия ЭФСК+БРТ, ПН сохранялась у 5 пациентов, спустя 3 месяца показатели

стабилизировались до $5,33 \pm 0,14$ балла. В последующем ПН увеличивалась в 4 случаях, что требовало повторного курса.

У пациентов 2-й группы (2Б) наблюдаемые до курса показатели заметно уменьшались и к концу курса восстановительного комплекса составили: $7,44 \pm 0,15$ балла; $7,04 \pm 0,09$ балла; $6,74 \pm 0,01$ балла.

У пациентов 2-й группы (2В) до проведения курса реабилитации ПН составляла $6,34 \pm 0,03$ балла, после проведенного курса ПН уменьшилась статистически значимо: $5,47 \pm 0,02$ балла; $3,04 \pm 0,01$ балла.

У пациентов контрольной группы (КГ) показатели ПН были относительно стабильны: $6,34 \pm 0,01$ балла; $6,02 \pm 0,02$; $6,24 \pm 0,04$ балла.

При применении комплекса «плацебо» показатель ПН практически не снижался. В то время как в остальных группах после применения БРТ+ЭФСК показатель у подавляющего большинства обследуемых лиц определялся более низкий показатель, что говорит об эмоциональной лабильности.

Результаты исследования подвергнуты математической обработке с помощью пакетов статистических программ Excel 5.0, Statistica for Windows 5.0 и "Биостатистика".

Выводы. Исследование протекания реакции стрессовых факторов на организм человека, показали, реакции протекают стадийно, характеризуется изменениями показателей "психологической нагрузки" и биологически активных точек.

Применение тестирования по методу ВРТ «ИМЕДИС - ТЕСТ» и дальнейшей коррекции с помощью БРТ+ЭФСК, по данным тестирования ПН: измерения БАТ, способствуют повышению уровня психического здоровья у практически здоровых лиц и пациентов с обострением болевого синдрома ЦД, о чём свидетельствует снижение ПН, биологического индекса, повышение ЭФИ БАТ и оценки адаптационных резервов организма. Снижается высокий уровень тревожности на фоне повышения устойчивости к стрессу и уровня эмоциональной стабильности, что сопровождается повышением основных показателей качества жизни: самочувствия, активности и настроения (САН).

Тенденция приобщения коренных народностей Северного Урала (СУ) к городскому образу жизни, формирует систему факторов, определяющих дискомфорт, прежде всего на психоэмоциональном уровне.

Литература:

1. Агаджанян, Н. А. Учение о здоровье и проблемы адаптации / Н. Н. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2000. – С. 204.
2. Готовский, Ю. В. Электропунктурная диагностика и терапия с применением вегетативного резонансного теста «Имедис-тест»: методические рекомендации / Ю. В. Готовский. – М., 1997. – С. 5–7.
3. Свидетельство на интеллектуальный продукт 73200500252 РФ. Оценка психологической нагрузки и адаптационных резервов организма у жителей различных популяций Пермского края / Л. В. Шарова, Ю. И. Кравцов. – ФГУП «ВНТИЦ» 28 октября 2005 г.
4. Свидетельство на интеллектуальный продукт 73200500142 РФ. Алгоритмы энергоинформационной диагностики и лечения при цервикальной дорсопатии / Л. В. Шарова. – ФГУП «ВНТИЦ» 23 июня 2005 г.
5. Патент на изобретение № 2204374 РФ. Способ лечения и профилактики остеохондроза шейного отдела позвоночника. / Л. В. Шарова (Л. В. Усачёва). – Приоритет от 20.02.2001; заявл. 20. 02.2001.
6. Шарова, Л. В. Механизмы адаптации при цервикальной дорсопатии у жителей Северного Урала / Л. В. Шарова, А. В. Шаров // VII междунар. конференция «Современные технологии восстановительной медицины». – Сочи, 2004. – С. 725–726.
7. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса./ Марищук В.Л., Евдокимов В.И.. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001 – С. 36-43.
8. Пономаренко, В. А. Психофизиологические резервы профессионального здоровья человека / В. А. Пономаренко // Вестник РАМН, 4, 1997. – С. 24–27.
9. Черепанова Е.М. Психологический стресс: Помогите себе и ребенку: Книга для школьных психологов, родителей и учителей / Черепанова Е.М. - М.: Издательский центр «Академия», . – 2-е изд. – 1997 г.
10. Эверли Д.С. Стресс. Природа и лечение / Д.С.Эверли, Розенфельд Р. // – М., 1985. – С. 225.

РЕЗУЛЬТАТЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ МАГНИТНЫХ ИНДУКТОРОВ У СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ С АТРОФИЕЙ ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА

Л.В. Шарова, доктор биологических наук, профессор,
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

Актуальность. Атрофия зрительного нерва (АЗН) остается одной из наиболее частых причин инвалидности по зрению. Существующие методы терапии далеко не всегда дают стойкий

положительный результат, поэтому поиск новых способов диагностики и коррекции АЗН является актуальной проблемой офтальмологов [1].

Целью нашей работы являлось изучение эффективности воздействия электропунктурной диагностики (ЭД) и биорезонансной терапии (БРТ) с точки зрения физиологии, биологии и медицины.

В настоящее время одним из перспективных направлений становятся методы, основанные на биорезонансе, т.е. изменении функционального состояния живого организма в ответ на электромагнитные колебания строго определенных параметров. Наиболее удобным и информативным методом для комплексного обследования, на наш взгляд, является электропунктурная диагностика по Р.Фоллю.

Приоритетные задачи:

1. Провести электропунктурную диагностику по Р. Фоллю для выявления сопутствующих заболеваний.

2. Разработать критерии, методику оценки и коррекцию функционального состояния организма для оценки и повышения адаптационных возможностей организма.

3. Восстановить динамическое равновесие между физиологическими и патологическими колебаниями путем экзогенного элиминирующего воздействия на метаболические спектры патогенных микроорганизмов при помощи специально подобранных эталонных резонансных частот.

3. Создать математическую модель для прогнозирования динамики адаптационных возможностей организма обследуемых.

4. Исследовать процессы формирования, укрепления здоровья с помощью энергоинформационных технологий: воздействуя последовательно и избирательно на биологически активные точки по определенному алгоритму, вызывая активизацию его собственных энергетических ресурсов.

5. Разработать лечебно - профилактическое направление для профилактики тканевой гипоксии с помощью активных занятий спортом.

Методы и подходы.

1. Тестируем на АПК «ИМЕДИС-ФОЛЛЬ» электронные аналоги спектра электромагнитных колебаний, с последующей коррекцией методом биорезонансной терапии (БРТ). Для объективизации воздействия способа БРТ в экспериментальном варианте мы исследовали показатели электрофизиологические измерения биологически активных точек (ЭФИ БАТ), исходную остроту зрения (кафедра неврологии педиатрического факультета ПГМА им. Е. А. Вагнера).

Одна из задач выяснить, какая патология сопутствует чаще всего при АЗН. Под нашим наблюдением находилось 30 детей, занимающихся спортом. Возраст от 10 до 14 лет. Девочек - 16; мальчиков-14. Все дети находились под наблюдением офтальмолога и невролога в течение года.

Первую группу составили 10 детей, которым применялся комплекс БРТ.

2-ю группу «PLACEBO» составили 10 детей получавших мнимое воздействие БРТ, (группа контроля).

3-ю группу сравнения составили 10 детей, не получавших БРТ, но принимавших лекарственную терапию.

У 25 детей с помощью электропунктурной диагностики по Р.Фоллю на АПК «ИМЕДИС» выявлена дисфункция вегетативной нервной системы (ВНС), что составило 83,3 % от общего числа детей. У 16 детей дисфункция ВНС сопровождалась гепато-токсемический синдром (53,3%). У 22 человек выявлены очаги хронической инфекции (73,3%): хронический тонзиллит 50,5% и 22,8% - множественный кариес. Исходная острота зрения варьировала от правильной проекции света до 0.8.

Коррекцию проводили на АПК «ИМЕДИС» с использованием специальных магнитных индукторов для воздействия на различные участки зрительного анализатора. Курс процедур составил от 7 до 10 процедур через день. Контроль осуществляли по окончании курса и на 21 день. Повторное обследование через 3 месяца.

Острота зрения повысилась у 59,3% обследуемых детей, но статистически не значимо. При небольшой давности заболевания (6-8 недель) острота зрения повысилась от 0,01-0,03 до 0,7-1,0 в течение 14-20 дней.

Выводы и рекомендации:

1. Данные полученные в результате проведенного исследования позволяют рекомендовать применение биоинформационных технологий для оценки и коррекции заболеваний зрительного нерва.

2. Анаэробные и статические нагрузки для слабовидящих спортсменов 12-15 лет с атрофией зрительного нерва нежелательны, т.к. при атрофии зрительного нерва следует избегать кислородную недостаточность. Мы рекомендуем преимущественно аэробные нагрузки. Наиболее эффективны занятия лыжным спортом и плаванием на длинные дистанции, т.к. помогают предотвратить тканевую гипоксию.

3. Проведение простых упражнений на координацию и гибкость можно не ограничивать, если не участвуют статические компоненты. Нагрузки с сотрясением тела или головы при стабильной АЗН условно допустимы (А.Р. Толмачев, 2004).

Литература:

1. Шарова Л.В, Леготкин А.Н. Процессы формирования и укрепления здоровья с помощью энергоинформационных технологий для слабовидящих спортсменов 12- 15 лет с атрофией зрительного нерва. Материалы всероссийской научно-практической конференции 18-21 ноября 2013 года. «Адаптивная физическая культура и спорт –образование, наука, практика» . ФГБОУ ВПО ЧГИФК. - г. Чайковский, 2013. - С.165-166.

ФОРМИРОВАНИЕ ОТСТАЮЩИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ СРЕДСТВАМИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Д.А.Шатунов, старший преподаватель,
Филиал Казанского федерального университета, г. Елабуга,
аспирант Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма,
г. Казань, Россия

Данные анализа и обобщения научно-методической литературы, посвященной проблеме сенсоневральной тугоухости, указывают на слабые стороны развития детей с патологией слуха, подчеркивают их низкие показатели физического здоровья, двигательной подготовленности, повышенный уровень тревожности [1, 2].

С целью коррекции отстающих показателей осуществляется разработка и внедрение огромного числа коррекционных программ, которые используются в специальных общеобразовательных учреждениях 1, 2 вида. Но при всем количестве существующих программ нет комплексного учета важнейших условий: 1) не достаточно осуществляется совместная деятельность сотрудников коррекционного учреждения, руководителя данного учреждения и семей воспитанников; 2) занятия физической культуры ведутся по программам, рассчитанным на здоровых детей, что, в первую очередь, отражается на неэффективном освоении учебного материала; 3) незначительное количество разработанных программ по физическому воспитанию для детей с нарушением слуха, где применяются сенсорные технологии, которые, воздействуя на функционирующие сенсорные системы, формируют отстающие способности школьников с данной патологией.

В соответствии с вышесказанным **Цель исследования** разработать и экспериментально обосновать программу физического воспитания учащихся среднего школьного возраста с нарушением слуха, направленную на формирование отстающих показателей физического здоровья, физической подготовленности и уровня тревожности подростков среднего школьного возраста экспериментальной группы в условиях специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната 1, 2 вида.

Результаты, проведенного нами, констатирующего эксперимента свидетельствуют о том, что в возрасте 12-14 лет между школьниками с патологией слуха и их здоровыми сверстниками существует достоверная разница ($p < 0,05$) в исследуемых показателях сердечно-сосудистой системы (индекс Руфье), системы дыхания (индекс Скибински), в показателях физической подготовленности (быстрота и гибкость, координационные и скоростно-силовые способности, статическое равновесие). Кроме того, у подростков с нарушением слуха наблюдается отчетливая тенденция к проявлению повышенного уровня тревожности по результатам методик Спилберга и Тейлора.

Организация и содержание исследования:

Формирующий эксперимент был проведен в период с сентября 2012 по май 2013 год на базе специальной коррекционной школы-интернат 1, 2 вида г. Елабуга. В исследовании принимали

участие 40 учащихся младшего и среднего школьного возраста с нарушением слуха (20 мальчиков и 20 девочек).

Экспериментальная, коррекционно-оздоровительная программа имеет комплексный характер, разделы которой направлены на формирование отстающих показателей физического здоровья, двигательной и психоэмоциональной сферы учащихся среднего школьного возраста специальной (коррекционной) школы-интерната 1, 2 вида:

Корректирующая легкая атлетика. С целью развития координационных способностей и быстроты, наиболее отстающих у детей данной категории, мы использовали в легкоатлетических упражнениях ограничители движений (набивные мячи, низкие барьеры, барьеры, поролоновые прямоугольники).

В экспериментальной программе предусмотрены легкоатлетические средства с использованием сенсорных технологий, которые, по нашему мнению, будут способствовать уменьшению времени латентного периода, вовлечению в двигательное действие большего числа мышечных волокон, тем самым благоприятно воздействовать на проявление быстроты и формирование скоростно-силовых способностей.

Кроме того, работа над отстающими показателями координационных способностей, быстроты и кинестетических ощущений велась посредством **коррекционно-оздоровительных подвижных игр и эстафет с мячом, технических элементов баскетбола.** Данный раздел был взят в основу экспериментальной программы, потому как мы убеждены в том, что подвижные игры, эстафеты с мячом, а также технические элементы баскетбола являются неотъемлемой составляющей физического воспитания учащихся среднего школьного возраста. Помимо развития двигательных способностей, игры и эстафеты с мячом положительно воздействуют на психику подростка, формируя его личностные качества.

Коррекцию показателей гибкости мы осуществляли **элементами стретчинга и бодифлекса.**

Для улучшения показателей сердечно-сосудистой системы и силовых способностей мы применяли **виды аэробики:** элементы фитбол–аэробики и хай–импект степ аэробика.

Развитие дыхательной системы осуществлялось посредством **дыхательной гимнастикой Стрельниковой А. Н. и корректирующими дыхательную систему упражнениями в игровой форме, унифицированными настольными играми** (настольный футбол).

Для снижения уровня тревожности у школьников экспериментальной группы в программу были включены элементы психогимнастики Чистяковой М. И.

Продолжительность экспериментальной программы составляла 10 месяцев (сентябрь – июнь).

Результаты исследования:

Наибольший прирост показателей физической подготовленности, физического здоровья и понижение уровня тревожности школьников ЭГ относительно их сверстников из КГ предопределяет эффективность разработанной коррекционно-оздоровительной программы.

Таблица 1

Изменения показателей физического здоровья, физической подготовленности и уровня тревожности девушек среднего школьного возраста ЭГ и КГ за 10 месяцев формирующего эксперимента ($X \pm \delta$).

Показатели, единицы измерения	Экспериментальная группа (n=10)		Контрольная группа (n=10)	
	в начале экспер-та	в конце экспер-та	в начале экспер-та	в конце экспер-та
Физическое здоровье				
Инд. Кетле (г/см)	298,29±24,93	305,28±4,76	290,75±23,1	293,47±24,7
Инд. Робинсона (усл.ед.)	88,13±10,69	90,12±3,18	95,72±3,48	87,16±5,60
Инд. Скибински (усл.ед.)	754,94±16,70	882,25±15,54	768,81±15,1	785,32±14,7
Инд. Шаповаловой (усл.ед)	133,07±27,19	156,32±6,76	127,28±16,3	132,36±7,86
Инд. Руфье (усл.ед.)	13,46±2,55	12,72±1,81	13,80±2,26	13,42±1,87
Уровень физ. здоров. (балл)	8,33±1,86	9,33±1,23	8,03±1,15	8,46±1,05
Физическая подготовленность				
Бег 30 м., с	6,02±0,57	5,80±0,31	6,14±0,62	6,02±0,23
Челночный бег, с.	9,6±0,54	9,41±1,12	9,82±1,23	9,76±1,82
Прыжок в длину, см	149,33±15,3	155,23±9,62	146,62±9,26	149,36±10,1
Наклон вперед сидя, см.	3,33±2,92	5,02±1,51	3,86±1,22	4,17±1,83

Подтягивание, кол-во раз	7,67±2,19	7,29±2,07	7,46±1,36	7,07±1,70
Бег 6 мин. м.	1078,7±142,6	1102,35±64,2	1080,2±85,9	1094,3±76,4
Проба Ромберга, с.	3±1	3,82±1,23	3,61±0,41	3,47±1,70
Метание набив.мяча, м.	4,39±0,27	4,81±0,72	4,45±0,63	4,52±0,25
«Сесть-лечь», кол-во раз	21,67±13,57	24,56±3,61	20,82±3,36	23,37±3,94
Бег змейкой, с.	3,16±0,19	3,02±0,23	3,3±0,44	3,21±0,36
Уровень тревожности по методике Спилберга				
	Л.Т.	С.Т.	Л.Т.	С.Т.
Высокая тревожность	7 чел 70%	4 чел 40%	6 чел 60%	3 чел 30%
Умеренная тревожность	3 чел 30%	6 чел 60%	4 чел 40%	7 чел 70%
Низкая тревожность	0 чел 0%	0 чел 0%	0 чел 0%	0 чел 0%
Уровень тревожности по методике Тейлора				
Очень высокая	0-0%	0-0%	0-0%	0-0%
Высокая	1-10%	0-0%	2-20%	2-20%
Средняя, ближе к высокой	7-70%	6-60%	7-70%	7-70%
Средняя, ближе к низкой	2-20%	4-40%	1-10%	1-10%
Низкая	0-0%	0-0%	0-0%	0-0%

Примечание: Л.Т. – личностная тревожность, С.Т. – ситуативная тревожность

Таблица 2

Изменения показателей физического здоровья, физической подготовленности и уровня тревожности юношей среднего школьного возраста ЭГ и КГ за 10 месяцев формирующего эксперимента ($X \pm \delta$).

Показатели, единицы измерения	Экспериментальная группа (n=10)		Контрольная группа (n=10)	
	в начале экспер-та	в конце экспер-та	в начале экспер-та	в конце экспер-та
Физическое здоровье				
Инд. Кетле (г/см)	328,33±34,53	307,23±9,81	322,69±8,63	320,32±21,1
Инд. Робинсона (усл.ед.)	84,80±14,49	82,12±8,26	84,54±8,91	83,41±8,12
Инд. Скибински (усл.ед.)	934,87±185,9	1024,7± 22,6	945,5± 108,7	987,3±101,3
Инд. Шаповаловой (усл.ед.)	163,11±44,25	178,74±8,95	169,48±14,6	164,38±18,7
Инд. Руффье (усл.ед.)	13,14±1,32	11,73±1,84	12,97±2,30	12,26±2,13
Уровень физ. здоров. (балл)	12,14± 4,91	14,03±1,64	12,78±3,28	13,54±2,18
Физическая подготовленность				
Бег 30 м., с	5,58±0,25	5,22±0,30	5,64±0,62	5,54±0,27
Челночный бег, с.	8,82±0,73	8,56±0,62	9,03±1,46	8,91±0,89
Прыжок в длину, см	168,2±20,83	176,64±8,12	164,3±10,72	165,6±9,34
Наклон вперед сидя, см.	4,8±0,58	6,67±1,63	3,72±0,98	4,21±1,73
Подтягивание, кол-во раз	6,4±3,36	7,05±3,54	5,9±0,32	6,30±4,06
Бег 6 мин. м.	1155±203,3	1184,93±66,2	1162,2±98,2	1179,1±86,3
Проба Ромберга, с.	4,4±6,66	4,72±2,93	4,27±1,05	4,25±3,06
Метание набив.мяча, м.	6,66±0,4	7,04±0,49	6,38±0,54	6,56±0,74
«Сесть-лечь», кол-во раз	25±6,86	27,28±5,64	24,62±4,12	26,75±6,94
Бег змейкой, с.	2,95±0,15	2,80±0,43	3,15±0,72	3,09±0,76
Уровень тревожности по методике Спилберга				

	Л.Т.	С.Т.	Л.Т.	С.Т.	Л.Т.	С.Т.	Л.Т.	С.Т.
Высокая тревожность	6 чел	5 чел	5 чел	4 чел	5 чел	6 чел	5 чел	5 чел
	60%	50%	50%	40%	50%	60%	50%	60%
Умеренная тревожность	4 чел	5 чел	5 чел	6 чел	5 чел	4 чел	5 чел	5 чел
	40%	50%	50%	60%	50%	40%	50%	40%
Низкая тревожность	0 чел	0 чел	0 чел	0 чел	0 чел	0 чел	0 чел	0 чел
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Уровень тревожности по методике Тейлора								
Очень высокая	0-0%		0-0%		0-0%		0-0%	
Высокая	2-20%		1-10%		3-30%		3-30%	
Средняя, ближе к высокой	6-60%		5-50%		5-50%		5-50%	
Средняя, ближе к низкой	2-20%		4-40%		2-20%		2-20%	
Низкая	0-0%		0-0%		0-0%		0-0%	

Примечание: Л.Т. – личностная тревожность, С.Т. – ситуативная тревожность

Таблицы 1, 2 демонстрируют, что после 10 месяцев реализации экспериментальной программы результаты исследуемых показателей изменились следующим образом:

- в среднем школьном возрасте девушки ЭГ и КГ обладают следующими показателями уровня здоровья: низкий – 40% и 60%, ниже среднего – 30% и 30%, средний – 30% и 10%. У юношей ЭГ и КГ показатели уровня здоровья соответствуют: низкий – 0% и 20%, ниже среднего 50% и 50%, средний – 30% и 30%, выше среднего – 20% и 0%.

- у школьников ЭГ наблюдается значительный прирост показателей физической подготовленности: у девушек ЭГ (12-14 лет) прирост в показателях двигательной сферы составил от 7% до 73%, у юношей ЭГ (12-14 лет) от 8,6% до 32%; в КГ девушек – от 2,5% до 12,4 %; в КГ юношей – от 3% до 16%;

- у девушек и юношей ЭГ высокий уровень личностной тревожности, определяемый по методике Спилберга, понизился на 10% и 10%, ситуативной – на 10% и 10%. В КГ девушек и юношей данные показатели не изменились.

Исследуемые показатели, определяемые по методике Тейлора, также свидетельствуют о снижении уровня тревожности подростков ЭГ.

Таким образом, превосходство в исследуемых показателях ЭГ над КГ позволяют сделать заключение, что формирующий эксперимент, в основе которого лежат средства комплексной коррекционной программы, способствует приросту показателей физического здоровья, двигательной сферы и понижению уровня тревожности учащихся младшего школьного возраста с нарушением слуха.

Литература:

1. Пенин Г. Н. Воспитание учащихся с нарушением слуха в специальных образовательных учреждениях / Г.Н. Пенин [и др]. – М. : Издательство КАРО, 2006. – 496 с.
2. Янн, П.А. Воспитание и обучение глухого ребенка: учеб.пособие для пед. вузов / П.А. Янн ; пер. с нем. Л.Н. Родченко, Н.М. Назаровой. – М. :Academia, 2003. – 248 с.

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПРИ РАЗРАБОТКЕ ТУРИСТСКОГО ПРОДУКТА НА ОСНОВЕ КОНКУРСА

И.Ю. Шевченко, старший преподаватель

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма,
г.Москва, Россия

В программу конкретной дисциплины специализации профильного ВУЗа входят различные формы обучения. Учебный процесс, как правило, включает в себя все основные формы традиционной организации учебного процесса: лекции, семинарские и практические занятия, исследовательскую и самостоятельную работу студентов, систему контроля. Все эти формы организации учебного процесса позволяют осуществить на практике сочетание самостоятельной познавательной деятельности студентов с различными источниками информации постоянного взаимодействия с преподавателем, а также коллективную работу студентов. С точки зрения управления образовательным процессом, выбор технологий обучения определяется преподавателем. Тем не менее, набор дидактических средств, выбираемых для достижения образовательной цели, во

многое зависит от выбранных методов обучения, которые могут существенно влиять на ход и результат учебно-воспитательного процесса. Выбор методов обучения преподавателем зависит от учебной дисциплины, дидактических целей и задач, содержания учебного материала, формы обучения, учебно-методической базы вуза.

В основу преподавания темы по изучению проектирования туристского продукта с активными способами передвижения были применены дидактические методы, направленные на творческую активность обучающихся на основе метода учебного проектирования.

Под проектным обучением понимается организация образовательного процесса, направленная на решение учебных задач, на основе самостоятельного сбора по заданным признакам и интерпретации информации, обязательного обоснования и корректировки продуктивной последующей учебной деятельности, ее самооценки и презентация результата. При этом обучение приобретает для них значительный личный смысл, что заметно повышает мотивацию собственного учения. Благодаря практической востребованности знаний и умений обеспечивается более осознанное и глубокое их усвоение. Комплексный подход к разработке учебных проектов способствует сбалансированному развитию основных функций учащихся, их творческого потенциала. **Учебное проектирование** – специфическая практическая деятельность учащихся. По характеру – это эксперимент, по направленности – производственная деятельность по задачам обучения и воспитания. (А. С. Тихонов).

В учебный процесс были встроены существующие традиционные формы: лекции, семинарские и практические занятия, исследовательскую и самостоятельную работу студентов, систему контроля. На лекционных занятиях перед самостоятельной работой студенты познакомились с теоретическими подходами этапного проектирования туристского продукта и рекреационными возможностями отдельных регионов возможных для проектирования новых туристских путешествий. На основе полученных знаний студентам было дано задание для самостоятельной работы по поиску туристских объектов природного, познавательного, религиозного, культурного т.п. характера конкретного региона, которые можно использовать при проектировании туристского продукта. После выполнения самостоятельной работы был проведен семинар по обмену содержания и характеристикам найденных туристских объектов. При обсуждении данных вопросов преподавателем легко определяется объем и качество проделанной студентами работы. На семинаре, при обсуждении, выделяются наиболее привлекательных туристские объекты, возможные для включения их в программу в дальнейшем разрабатываемого тура и устанавливаются характеристики самого тура в зависимости от целей и задач (по времени, протяженности, количеству осматриваемых туристских объектов и т.д.). После чего студентам дается новое задание на самостоятельное учебное проектирование маршрута, своего разрабатываемого тура, с включением найденных туристских объектов.

В задании также оговаривается, что в дальнейшем, при обсуждении на следующем семинаре будет выбран лучший маршрут. Таким образом, в период аудиторных занятий студенты, могут оценить выполнение своей и других студентов самостоятельной работы, причем оценку производится как в количественном (количество туристских объектов), так и в качественном (разнообразие и их возможное использование в проекте найденных объектов) исполнении.

В двух видах самостоятельной работы (поиск туристских объектов в конкретном районе и разработка маршрута с найденными туристскими объектами) прослеживаются соревновательные формы и мотивации творческой деятельности студентов. Они чувствуют себя причастными к исследовательской деятельности (потребности по Маслоу), причем в определенном соперничестве со своими сокурсниками. В то же время, по результатам их деятельности преподавателем будет выставлена промежуточная оценка, которая также является важным фактором в негласном соперничестве между собой. Следующим этапом самостоятельной деятельности являются полевые исследования, которые направлены на проверку разработанного проекта активного тура. С этой целью они проходят весь маршрут с составлением технологической карты (по ГОСТ Р 50681-94 «Проектирование туристских услуг» п.5.8.1). Точный контроль времени прохождения участков маршрута позволяет уточнить время, выявить неточности в проектировании, определить небезопасные места на маршруте и т.д., а также выявить много несоответствий в уже полученной информации. Таким образом, студенты знакомясь с технологией исследовательской работы в полевых условиях, решают задачу по уточнению программы и маршрута разрабатываемого тура.

Следующим этапом учебной работы и развития творческой деятельности со студентами является составление рекламного буклета разработанного тура. Перед самостоятельной работой студенты получают необходимую информацию о приемах рекламной деятельности, направленной на

продвижение разрабатываемого туристского продукта. В задании также, оговаривается, что составленные и оформленные буклеты о разработанном туре будут оцениваться студентами вуза в виде проса - Какой буклет наиболее привлекателен? Сначала он проводится среди студентов группы в виде конкурса-семинара, на котором выявляются положительные и отрицательные стороны оформления разработанной программы и лучшие работы. Затем конкурс выносится на территорию вуза и уже независимые потенциальные потребители выявляют победителя. В процессе всей учебной деятельности встроены функции контроля по выполнению самостоятельной работы студентов, как по времени выполнения задания (что важно при творческой работе), так по качеству (разноплановость туристских объектов). Заключительным этапом творческой деятельности, контрольной и маркетинговой функцией стало проведение конкурса на лучшую работу, которая оценивалась независимыми студентами вуза на тему - «Какой буклет наиболее привлекателен».

Таким образом, в учебном процессе были использованы большинство традиционных дидактических форм обучения, применение которых позволило значительно усилить желание студентов заниматься творческой деятельностью. Студенты, понимая каким должен быть конечный результат, с интересом выполняли задания самостоятельной работы, оценивали деятельность своих сокурсников. На семинарах проводили самооценку своей работы и работу своих сокурсников. Очень привлекательным было проведение конкурса между самими студентами, которые были мотивированы выполнением своей работы. Метод учебного проектирования в учебном процессе используется несколько лет, во время которого, были уточнены отдельные позиции методического обеспечения и определены новые направления. Кроме того в результате деятельности в учебной группы зародилась идея проведения официального конкурса среди профильных ВУЗов и туристских организаций по разработке программ туристских маршрутов, посвященных конкретной цели, в частности по местам Битвы по Москве 1941-1942гг.

ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЭТНОГРАФИЧЕСКОМ ТУРИЗМЕ

С.А. Шевырин, кандидат исторических наук., доцент

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

В современном обществе свое свободное время, досуг многие люди проводят крайне пассивно – на диване, у телевизора, компьютера. У многих такой досуг сочетается с физически не активной работой. Современное постиндустриальное общество и уровень научно-технического прогресса ведут к тому, что все меньше и меньше требуется физическая сила в производственных отношениях. Негативной стороной этого процесса стал малоподвижный образ жизни современного человека со всеми вытекающими из этого проблемами и болезнями. Одним из решений этой проблемы может стать туризм – профессиональная организация качественного досуга, в том числе – активного. В современном обществе фактически утрачены формы досуговой самоорганизации людей – лишь немногие организуются для игры в выходные в футбол, волейбол и т.д. Различные виды туризма могут способствовать организации полноценного активного досуга.

Одним из наиболее подходящих видов туризма является активный, который исследователи определяют как «форму путешествий по маршрутам невысоких (до III) категорий сложности, преимущественно в слабоизмененной природной среде, с использованием активных способов передвижения» [3]. Особенной популярностью у пермяков пользуется щадящий вариант активного туризма – сплавы по рекам невысоких категорий сложности. Другим видом туризма, в котором возможно использование активных видов отдыха, является этнографический.

Современный этнокультурный мир Пермского края включает в себя более 100 национальностей. Это представители тех народов, которые давно освоили территорию Пермского Прикамья, - коми-пермяки, удмурты, марийцы, русские, татары и башкиры, и представители народов прибывших в край во времена советских миграционных процессов в XX веке – украинцы, белорусы, немцы, поляки и другие [4].

У многих народов сохранилась память о традиционной календарной обрядности. С середины 1990-х гг. традиционная обрядность стала активно возрождаться в виде массовых праздников. Так, в архитектурно-этнографическом музее «Хохловка» с 1994 г. начали проводить Масленицу, Троицу, Святки [9]. В это же время на севере края в Красновишерском районе стал набирать популярность народный праздник коми-язьвинцев «Сарчик» - встреча весны. На юге края – татаро-башкирские праздники Сабантуй, Барда-зиен.

Все традиционные народные праздники включают в себя подвижные игры, которые варьируются по временам года, и позволяют принять участие любому человеку с любой физической подготовкой. Народные игры развивают силу, реакцию, действия в команде. Это – перетягивание каната, лазанье по бревну, катание с гор, взятие снежного городка и другие.

Как показала практика, народные календарные праздники пользуются большой популярностью у жителей и гостей Пермского края. Так, если в 1994 г. посетителей праздника Масленица в АЭМ «Хохловка» было 500 человек, то в 2000 г. – 3000 человек, а в 2010 – 5000 человек. Все праздники в музее «Хохловка» проводятся на основе исторического материала, собранного в экспедициях по Пермскому краю. Такая реконструкция традиционного праздника позволяет наиболее точно передать суть и значение праздника. В русской крестьянской традиции Масленица имела важное, во многом даже решающее, значение. Дело в том, что раньше любой праздник был не только поводом для отдыха, а временем активного магического воздействия человека на мир, природу, судьбу. Так в Масленицу выполнялось множество обрядов, направленных на улучшение плодородия, увеличение урожая. Это чествование молодоженов, катание с гор, ритуальное обжорство и другое. Нам, людям современным, зачастую непонятна связь этих явлений. А у наших предков была своя, все объясняющая, логика, где обилие праздничного стола легко ассоциировалось с будущим обильным урожаем. Оттого и поговорка: «Хоть себя заложить, а Масленицу проводить». Масленичное катание с гор имело следующее значение – кто дальше и ловчее всех укатится, у того и урожай, удача, денег будет больше. Катались обычно на доске, корыте, ледянке. Самые смелые и ловкие скатывались с гор стоя на одной ноге, да еще с поворотом. Горы же были длинными, иногда заливали целые улицы, идущие под уклон – «У нас катушку прямо на улице в селе строили, с половины улицы расчищали шириной два-три аршина, и вдоль улицы» (с. Курашим), «Катушку большую делали с горы на берег Камы, так что катиться надо было метров 400-500» (г. Чермоз) [6]. В «Хохловке» гора не такая длинная – метров 100, да и пермяков ловких заметно поубавилось – абсолютное большинство катиться на фанерке. А сто лет назад за ловкое или, как говорят на Урале «баское» скатывание с горки была награда – «вот садятся на лоток восемь человек: четыре «холостяги» и четыре «девахи», и мчатся, оставляя за собой крутящийся снежный столб. Скатились «баско». Много значит – скатиться «баско»: девушки тогда целуют парней под горой и идут с низу с песнями. Стыдно приходится ребятам, когда девушки в один голос закричат: «не за что!»

Следующим масленичным развлечением, провидимым в последний день Масленичной недели, в «прощенное» воскресенье, бывает штурм снежного городка. Анимационная команда музея делит желающих на две части – а желающих всегда достаточное количество – штурмующих и защищающих городок. Объясняются правила игры и условия победы. Из полевых записей (опросов старожилов) известно, что штурм крепости устраивали только в губернском городе Перми, а в деревнях обходились простыми кулачными боями – стенка на стенку, улица на улицу. Конечно же, не обходилось без травм – синяков, ушибов – «на Масленицу мужики бились на кулаках улица на улицу» (с. Редикор, Чердынский район). В Перми же «...молодежь делала города из снега и брала их с бою» [1]. При организации штурма снежного городка в музее принимаются максимальные меры безопасности: городок строится с наклонными стенами, насыпается под стены снег, приглашается дежурная команда медиков. Из правил – допускаются только толчки, удары запрещены. Тем не менее, из 100-120 человек участвующих человек пять получает синяки и ушибы. Но, пока никто не жаловался, даже наоборот травмированные гордятся своими синяками.

В последние годы праздник Масленицы организуется уже в нескольких местах Пермского края и все равно не вмещает всех желающих. Из беседы с сотрудниками экскурсионного агентства «Клио» выяснилось, что в этом году нескольким корпоративным группам пришлось отказаться в поездке на Масленицу, так как все локальные музейные и парковые Масленицы уже расписаны и заняты. Можно сделать вывод, что Масленица с ее многочисленными подвижными народными играми привлекает все больше и больше туристов и экскурсантов, которые активно участвуют в масленичных забавах. Кроме Масленицы в музее «Хохловка» организуется праздник «Троица» с хороводными играми типа «Селезень». Суть игры: выбираются парень и девушка, девушка становится в центр хороводного круга, а парень вне круга. Поется песня про селезню, а парень должен поймать девушку, при этом хоровод ему мешает, задерживает. В троицкую обрядность входят игры с куриными яйцами, во многом повторяющие пасхальную обрядность. Вот как описывают эту игру старожилы Пермского края: «В день святой Троицы и в Духов день происходит катание яиц. В этом спорте принимают участие не только безусая молодежь, но и почтенных лет старики, отцы многочисленных семейств. Катание яиц происходит следующим образом. Каждый, желающий принять участие в игре, ставит на землю печеное яйцо, оставляя промежуток в семь или шесть вершков. Таким образом, поперек

какого-нибудь ровного, зеленого лужка вырастает длинная шеренга яиц. От этой шеренги отмеряется расстояние сажень в пять или больше. Затем проводится по земле черта, от которой и начинается катание. Один из участников берет в руки большой мяч и катит им в шеренгу, стараясь выбить из нее и выиграть яйцо...» [5].

Зимние каникулы как раз приходятся на праздничные недели Святков. Это время было наполнено для наших предков весельем, играми, песнями и гаданиями. Полевые работы уже закончены, кончился и Филиппов пост (с 28 ноября по 7 января), можно разговестись, устроить «вечорки» - посиделки с обязательными поцелуйными играми («Подушечка», «Заинька», «Столбушка»). Чаще всего образовывался хоровод - в центре ведущий, запевали определенную припевку, во время которой ведущий выбирал или ловил девушку и целовал. Недаром весь мясоед (время от конца Филиппова поста до Масленицы) гуляли свадьбы.

По деревенским улицам вплоть до середины нашего века в эти дни ходили ряженые, «снаряженщики», «горбунцы». Рядились в медведя, коня, смерть, покойника. Ребята, узнав, где на «вечорках» много девушек, наряжали одного, самого смелого, покойником. Гримировали мукой, вставляли страшные, вырезанные из репы клыки. Вносили с причитаниями в дом на досках, а то и в настоящем гробу «покойника» и заставляли всех девушек прощаться с умершим поцелуем. «Покойник» же вдруг хватал самую красивую девушку и целовал в ответ.

Тюркские праздничные обряды и игры можно увидеть в селе Барда, где ежегодно проводится Барда-зиен (местный аналог сабантуя). Здесь можно попробовать свои силы в народной борьбе курэш, прокатиться на лошади, забраться на столб за призом. По подсчетам редактора бардымской газеты «Тан» 2003 году на праздник приехало около 30 тысяч человек [10].

Вид активного отдыха, связанного с посещением этнографических праздников стремительно набирает популярность. Пермский край, имеющий более 100 национальностей, позволяет не уезжая далеко окунуться в совершенно незнакомую культуру, попробовать достаточно экзотические блюда (например, шаньги с «пистиками» - молодыми побегами хвоща), поучаствовать в народных играх, позволяющих ощутить самый разный спектр физических нагрузок – от точного броска мяча, до почти экстремального штурма снежной крепости. Проведенная исследователями в последние годы работа по сбору и описанию этнической истории и традиционной культуры народов Урала под эгидой Института истории и археологии УрО РАН, позволит намного расширить количество национальных праздников с специфичными для каждого народа активными играми. Так, были описаны и опубликованы этнографические данные по пермским полякам, эстонцам, белорусам [7].

Так, вполне можно внедрять в туристическую сферу польский праздник «Смигус-Дындус» или «Мокрый понедельник». В Перми большая польская колония проживает с первой половины XIX века. Поляки – старожилы Перми так вспоминали этот праздник: «Любимое занятие этого праздника Смигус-Дындус, когда обливались. У нас называли – обливайки». Парни должны были облить водой девушек [8]. У коми-пермяков были свои подвижные игры. Например, в «коровку» - «галевой» (ведущий) округлым куском льда (или замерзшим куском конского помета) должен был попасть в играющего. Если попал, то «галевым» становился другой. Другой популярной игрой была «сиг сейны» - вкапывался кол с веревкой, под него клались старые лапти. «Галевой», держась за веревку, не давал играющим утащить лапти. Если «галевой» задевал играющего, тот становился «галевым» [2].

Таким образом, можно сделать вывод, что этнографический туризм в Пермском крае имеет большой потенциал, десятки национальностей имеют свои, очень интересные, подвижные игры, связанные с традиционным календарем. Эти игры необычны для жителя города и потому могут быть привлекательными, о чем свидетельствует динамика посещаемости этнографических праздников. В современном обществе существует глубокая потребность в организации качественно нового досуга, насыщенного активными играми и родной истерией. Этим новым досугом становится этнографический туризм в пермском крае.

Литература:

1. Верховланцев С.В. Город Пермь, его прошлое и настоящее. Пермь, 1994 г. С.171.
2. Климов В.В., Чагин Г.Н. Круглый год праздников, обрядов и обычаев коми-пермяков. Кудымкар, 2005. С.97.
3. Мышлявцева С.Э. Активный туризм в регионах Урала (маршрутный принцип территориальной организации). Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата географических наук. Пермь, 2007. С.8.
4. Черных А.В. Основные этапы этнической истории Прикамья в XVI-XXI вв. // Этнический мир Прикамья. Библиографический указатель. Пермь, 2003. С.24-25.
5. Черных А.В. Русский народный календарь в Прикамье. Часть 1. Пермь, 2006. С.134.
6. Черных А.В. Русский народный календарь в Прикамье. Часть 2. Пермь, 2008. С.201-202.

7. Черных А.В., Голева Т.Г., Шевырин С.А. Поляки в Пермском крае: очерки истории и этнографии. СПб., 2009; Черных А.В., Голева Т.Г., Шевырин С.А. Эстонцы в Пермском крае: очерки истории и этнографии. СПб., 2010. Черных А.В., Голева Т.Г., Шевырин С.А. Белорусы в Пермском крае: очерки истории и этнографии. СПб., 2013.
8. Черных А.В., Голева Т.Г., Шевырин С.А. Поляки в Пермском крае: очерки истории и этнографии. СПб., 2009. С. 208-209.
9. Шевырин С.А. Опыт актуализации коллекций архитектурно-этнографического музея «Хохловка» в современных условиях // III Конгресс этнографов и антропологов России. Тезисы докладов. Москва, 1999. С.264.
10. Эльмарт Уразов. Барда-зиен – праздник Бардастана // <http://barda-perm.narod.ru/barda/milligedetler/barda-zien.htm>.

МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП СРЕДСТВАМИ АКВАФИТНЕСА

Т.Н. Шутова, кандидат педагогических наук, доцент,

А.В. Шаравьёва, студентка,

Чайковский государственный институт физической культуры,

г. Чайковский, Пермский край, Россия

Проблема сохранения и укрепления здоровья выдвигается в числе наиболее значимых для общественного развития и обуславливает актуальность ее теоретической разработки. Изучение состояния здоровья охватывает широкий комплекс медико-биологических, педагогических, психологических, социальных и других наук, определяющих различные взгляды на данное явление, подходы, организацию и технологию. На сегодняшний день встает вопрос об улучшении физического состояния и сохранения здоровья населения по средствам физической культуры, спорта и туризма, формирования потребности в регулярных занятиях физической культурой, так как многие исследования показывают тенденцию к ухудшению состояния здоровья взрослого населения, в том числе женщин (С.Н. Туморин, 2005; Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева, 2006).

Физическое состояние- это совокупность взаимосвязанных признаков, в первую очередь таких, как физическая работоспособность, функциональное состояние органов и систем, соответствующих полу, возрасту, физическому развитию, физической подготовленности. Вместе с тем зарубежные авторы под этим термином понимают готовность человека к выполнению какой-либо физической работы, физическую подготовленность, соотношение жирового и мышечного компонентов тела.

Комплексный контроль по физическому состоянию в оздоровительной гимнастике, как отмечает С.Н. Пожидаев (2012) предполагает следующие подходы:

- Т.С. Лисицкая и С.В. Сиднева (2002) тестируют физическую подготовленность и работоспособность, гибкость и силу, состояние здоровья и двигательной активности, физическое развитие и жировую массу тела;

- Э.Т. Хоули и Б.Д. Френкс (2000) выявляют состояние здоровья по достаточно большому перечню медико-биологических показателей в состоянии покоя (ЧСС и АД, ЭКГ, избыточную массу тела, обхватные размеры талии и бёдер, гибкость определённых суставов, функцию лёгких), при субмаксимальной (характеристики крови и показатель усталости) и при максимальной нагрузке (потребление кислорода, функциональная активность и ощущение усталости, количество наклонов и подтягиваний);

- В.М. Зациорский, М.А. Годик в отличие от предыдущих методик для оценивания физического состояния измеряют состояние здоровья (соответствие показателей жизнедеятельности норме и устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды), телосложение (длина и масса тела, объём мышечной и жировой ткани, длина сегментов тела), состояние физиологических и двигательных функций (уровень развития физических качеств – аэробных и анаэробных показателей; сила ног, рук и туловища и др.)

В настоящее время большую значимость представляют различные виды оздоровительных занятий в воде, одним из которых является аквааэробика и аквафитнес. Так как организм женщины не всегда способен к нагрузкам, таким как в аэробике, спортивных играх, беге, силовых тренировках, такое положение усугубляется заболеваниями суставов и избыточной массой тела, замедлением метаболизма с возрастными изменениями, в связи, с чем занятия в воде становятся идеальной формой организации оздоровительной физической культуры.

Анализ литературы показал, что в теории и методике водных программ разработаны классификации тренировочных упражнений (Е.Ю. Колганова, 2007; И.А. Ворончихина, 2006; Е.Ю. Киселёва, 2007; М.С. Чаруйская, 2009; Е.А. Яных, 2006; А.Н. Горшкова, 2013; Е.Т. Ермакушева, 2009), однако, отсутствует единый подход к классификациям упражнений, недостаточно методик дозирования нагрузки для женщин молодого, первого и второго зрелого возраста.

Аквафитнес - это высоко эффективный вид выполнения упражнений в воде, с сочетанием оздоровительного и синхронного плавания, группировок, переворотов, бега, прыжков, гребковых движений на основе оздоровительных технологий и фитнес оборудования, под музыкальное сопровождение 137-145 музыкальных акцентов. (Т.Н. Шутова, 2012)

В нашем исследовании по коррекции физического состояния приняли участие 80 женщин в возрасте 18 – 56 лет, занимающихся в группе аквафитнеса. Все женщины представляли три группы практически здоровых людей, допущенных к занятиям врачом: 18 – 28 лет, 29 – 34 года, 35 – 55 лет (по возрастной классификации Ю.Ф. Курамшина). Занятия проводились 3 раза в неделю, продолжительностью 40 мин. Исследование проведено с 2011 по 2014 год. Особенности дозирования нагрузки касались продолжительности плавания, наличия или отсутствия поддерживающего оборудования, амплитуды движений, скорости выполнения движений, стилей плавания, усложненных и упрощенных условий выполнения упражнений. Для повышения физической нагрузки применялись прыжковые и беговые упражнения, упражнения без касания дна бассейна, плавание стилем кроль и брасс, имитации ударов ногами и руками. Для снижения нагрузки комплекс упражнений выполнялся на средней «глубине» 120-130 см, упражнения со специальным поддерживающим оборудованием, плавание в низком и среднем темпе, упражнения у бортика бассейна.

Разработана методика коррекции физического состояния на основе аквафитнеса, которая отличается включением плавания до 30-40% от общего объема занятия, элементы аквааэробики 30-40%, специальные упражнения для укрепления мышц спины и ног, разновидности вращательных и гребковых упражнений, бега и прыжков 30%. Методика отличается тем, что темп выполнения упражнений в основной части (10-15 мин) высокий 140-160 уд/мин; два раза в неделю комплексы упражнений на «глубокой» воде (2 метра), что позволяет увеличить физическую нагрузку и энергозатраты; упражнения для укрепления определенных мышечных групп 3 подхода по 30 раз, что обеспечивает более эффективную коррекцию телосложения; внедрение теоретического курса занятий по здоровому питанию. В недельном цикле подготовки использование «нудлс» в каждом занятии, плавательных ласт 1 раз в две недели, аква-гантелей 1 раз в две недели, «лопаток» 1 раз в две недели, плавательных досок 1 раз в две недели.

В таблице 1 представлены методические рекомендации по проведению занятий аквафитнесом в годичном цикле.

Таблица 1

Методические рекомендации по проведению занятий в годичном цикле

Виды деятельности	Сентябрь-октябрь	Ноябрь-декабрь	Январь-февраль	Март – апрель, май
1. Оздоровительное плавание	100 – 150 м	150 – 200 м	200 – 250 м	300 м
2. Глубина воды для выполнения упражнений	«средняя» 120 – 130 см 20 мин.	«средняя» 15 мин.	«средняя» 7 – 8 мин.	«средняя» ——
3. Высокий темп выполнения	8 – 10 мин.	10 – 15 мин.	15 мин.	15 – 25 мин.
4. Специальные упражнения	20 повтор. в три подхода 2 – 4 упр.	20 повтор. в три подхода 4 – 5 упр.	30 повтор. в три подхода 5 упр.	30 повтор. в три подхода 5 упр.

По разработанной нами методике занятия в начале года (октябрь) отличаются преимущественным проведением занятий на «средней» глубине воды, а именно 20 минут от общего объема занятия; дистанция оздоровительного плавания составляет 100 – 150 метров; высокий темп в основной части занятия составляет 8-10 минут, 4 упражнения для укрепления определенных мышечных групп выполняются по 20 повторений и 3 подхода, но только 2-4 упражнения.

В ноябре месяце продолжительность высоко интенсивного интервала достигает 10-15 минут, упражнения для определенных мышечных групп выполняются в 3 подхода по 20 раз (4-5 упражнений). На последующих этапах по 30 раз; дистанция плавания 150-200 метров; одно занятие в

неделю проводится только на «глубокой» воде, что обеспечивает поступательное увеличение нагрузки, энергозатраты и развивает деятельность дыхательной системы. В январе-феврале годового цикла нагрузка увеличивается за счет проведения на «глубокой воде» 2-х занятий в неделю; оздоровительное плавание от 200 метров; интенсивная нагрузка в основной части также до 15 минут, увеличивает количество упражнений для определенных мышечных групп до 5 упражнений.

В марте и апреле плавание составляет 300 метров, интенсивный интервал от 15 до 25 минут, выполнение упражнений на «глубокой» части бассейна 25 минут; рекомендуется выполнение упражнений без дополнительного «поддерживающего» оборудования, плавание в ластах на скорость. Занятия проводятся фронтальным методом, поэтому дозирование нагрузки регулируется и индивидуальными рекомендациями до занятия, во время него, во время тестирований и дополнительных измерений АД и ЧСС.

Методические рекомендации для разных возрастных групп женщин продемонстрированы в таблице 2.

Таблица 2

Особенности дозирования нагрузок женщин разных возрастных групп

Рекомендации	18 – 28 лет	29 – 34 года	35 – 55 лет
1. Амплитуда движений	Максимальная	Средняя	Средняя, низкая
2. Использование «поддерживающ.» оборудования	Рекомендуется в начале сезона в подготовительной части занятия	На протяжении всего занятия за исключением 10 – 15 мин. основной части	На протяжении всего занятия
3. Плавание	Темп средний; высокий темп от 50 до 75 м	Темп средний; высокий от 25 до 50 м	Темп средний; низкий темп от 50 до 75 м
4. Аквааэробика	40 - 50% от общего объема занятия	35 - 55% от общего объема занятия	30 - 40% от общего объема занятия
5. Ходьба, бег, прыжки	Преимущественно бег и прыжки в усложнённых условиях	Чередование ходьбы и бега, снижение количества прыжков	Преимущественно ходьба в высоком темпе, прыжки с низкой амплитудой движений

Возрастной группе 18 - 28 лет рекомендуется выполнять упражнения с большой амплитудой, повторение комплексов основной части в высоком темпе (10 мин), начинать занятие необходимо сразу с акцентированием на создание гидромассажа и высокой степени сопротивления воды, за счет активных движений руками и ногами, а также рекомендуется выполнять упражнения без дополнительных поддерживающих устройств.

В возрасте 29 – 34 года амплитуда выполнения упражнений средняя, темп в подготовительной части средний, выполнение упражнений без дополнительной поддержки 10-15 минут в основной части занятия, контроль дыхания и сердцебиения, контроль АД и ЧСС до и после занятия.

Возрастная группа 35 – 55 лет отличается меньшей амплитудой выполнения упражнений, контролем самочувствия со стороны инструктора во время занятия и после занятия по АД и ЧСС, рекомендуется применение дополнительного поддерживающего оборудования на протяжении всего занятия, плавание в среднем и низком темпе, специальные упражнения для укрепления мышц в 3 подхода по 20 раз, в отличие от других возрастных групп, в которых повторения по 30 раз.

Занятия аквафитнесом по разработанной программе положительно сказались на экономичности кровообращения, резервах и регуляции дыхательной и сердечно-сосудистой системы, вегетативной нервной системе. Практически по всем изучаемым индексам достигнуты достоверные изменения, кроме коэффициента выносливости, так как развитие этого показателя требует более продолжительного времени. Полученный результат, достигнут благодаря физической нагрузке аэробной мощности; улучшение деятельности системы кровообращения обеспечено применением упражнений из вертикального и горизонтального положения тела, вращательным упражнениям и группировкам, плаванием, в том числе в ластах.

Проведенный педагогический эксперимент по коррекции физического состояния на основе аквафитнеса позволил значительно улучшить компоненты физического состояния, так в группе женщин 35 – 55 лет состояние резервов дыхательной и сердечно-сосудистой системы (циркулярно – респираторный коэффициент) в начале исследования составляло 8,3 к концу исследования увеличилось вдвое и составляет 17,7 усл.ед – входит в диапазон удовлетворительно. Данный эффект достигнут благодаря правильному дыханию, специальным дыхательным упражнениям;

плавательным сериям упражнений со средней интенсивностью; выполнением части занятия на «глубокой» воде без касания дна бассейна, что увеличивает нагрузку и обеспечивает значения ЧСС в пределах 140-150 уд/мин (15 мин от занятия). Функциональные возможности внешнего дыхания имеют достоверную динамику и увеличились с 20,3 до 37,3 мл/кг (жизненный индекс - норма 53 – 61 мл/кг), что позволяет сделать вывод об эффективности методики занятий в воде на функциональные возможности внешнего дыхания.

Показатели массы тела женщин 35-55 лет снизились к концу исследования с 79,9 до 71 кг, жировой компонент достоверно снизился на 6% и составил 34,6%, показатели мышечной массы и общего процента содержания воды в клетке увеличились в среднем на 4% и составили к концу исследования 45,8 и 44,4% соответственно. ЖЕЛ увеличилось со 1605 мл до 2295 мл. На начало эксперимента данной группы в 2011 году преобладает «нормальный» тип телосложения и тип «полнота» в течение исследования в 2012 году нормальный тип переходит в «тренированный» и «худой», в 2013 году наибольшие значения имеет «нормальный» тип, процентное содержание 2 типа - «полнота» достоверно уменьшается к концу исследования и переходит в нетренированный и нормальный тип телосложения.

В возрастной группе женщин 29 - 34 года в отличие от 29 – 34 года показатели циркулярно - респираторного коэффициента так же снизились вдвое и составляют 20,2 усл.ед. Жизненный индекс увеличился до 48, 3 мл/кг, данный показатель ближе к параметрам нормы в отличие от выше представленной группы. Вес достоверно снизился с 77,2 до 66,5 кг, общий процент содержания жира в организме так же снизился с 38,2 до 30,9%, мышечный компонент увеличился на 5% и составил к концу исследования 45%. Показатели ЖЕЛ увеличились в среднем на 700 мл и к концу исследования составляет 2760 мл – это на 500 мл больше чем в группе 18 – 28 лет. На начало эксперимента в 2011 году преобладает «нормальный» тип телосложения в течение исследования в 2012 году «нормальный» тип сокращается и увеличивается число женщин «тренированного» и «худого» типа, процентное содержание 2 типа - «полнота» достоверно уменьшается к концу исследования, возрастает «нетренированный» и «нормальный» тип телосложения.

В возрастной группе 18 - 28 лет более значимо увеличились все показатели в период исследования. Состояние резервов дыхательной и сердечно-сосудистой систем увеличилось вдвое в начале исследования составляло 10,8 усл. ед., в конце 24,8 усл.ед. Функциональные возможности внешнего дыхания имеют достоверную динамику от 29,8 до 53,7 мл/кг – и входит в рамки нормы. Так же достоверными являются показатели веса в начале исследования - 68,1 кг в конце исследования 60,4 кг, жировой компонент снизился на 6% и составил 26,7%, мышечный компонент и общий процент воды содержания в клетке увеличились на 5% и составляют 43,5 и 50,7% соответственно. В начале исследования показатели ЖЕЛ составили 2015 мл к концу исследования достоверно увеличились до 2980 мл. Это свидетельствует о высокой эффективности занятий по аквафитнесу, а также значимому акценту в методике проведения на глубину дыхания и дыхания в «нагрузочной» фазе и фазе расслабления. В данной возрастной группе на начало эксперимента в 2011 году преобладает «нормальный» тип телосложения в течение исследования в 2012 году нормальный тип переходит в «тренированный» и «мускулистый», данное телосложение сохраняется на завершающем этапе исследования.

Результаты скорости плавания в исследовании представлены в табл. 3. Скорость плавания различными стилями увеличилась во всех возрастных группах, однако в возрастной группе 35 – 55 лет результаты являются не достоверными, в двух других группах наблюдается достоверная динамика (табл. 3).

Таблица 3

Результаты плавания различными стилями

Возраст	18 – 28 лет		29 – 34 года		35 – 55 лет	
	2011 год	2014 год	2011 год	2014 год	2011 год	2014 год
25 м – кроль на груди	34,6±1,7	29,7±1,6*	38,5±2,0	32,1±2,0*	40,4±3,4	37,0±3,4
25 м – свободный стиль (брасс)	39,0±1,8	31,1±1,8*	42,5±2,5	38,1±2,4	44,3±4,0	41,7±4,1
50 м – кроль на груди в ластах	66,7±2,6	59,3±2,6*	67,6±2,7	60,0±2,8*	71,7±3,1	67,8±2,8

Примечания: * - различия достоверны.

Помимо объективных параметров физического состояния нами изучены субъективные составляющие на основе метода опроса, который показал, что ЧСС сократилось не только на занятиях, но и в повседневной жизни, снизилась одышка и повысилась общая работоспособность. Снижение ЧСС свидетельствует о достижении оздоровительной эффективности со стороны сердечно - сосудистой системы. К концу исследования нормализовалось артериальное давление во всех

возрастных группах это говорит о том, что занятия аквафитнесом напрямую воздействуют на сердечно-сосудистую систему женщин. Достоверно уменьшились объёмы тела (объем груди, талии, бедра) женщин во всех возрастных группах регулярно занимающихся аквафитнесом в среднем на 5 см, это говорит о том, что занятия аквафитнесом влияют на коррекцию телосложения. В результате проведенного исследования можно сделать вывод о достигнутой коррекции физического состояния женщин во всех возрастных группах.

Литература:

1. Пожидаев С.Н. Комплексный педагогический контроль в оздоровительной гимнастике // Теория и практика физической культуры. – 2012. - №5. – С. 26 – 30.

THE SHIFT OF LITHUANIAN FEMALES STUDENTS ATTITUDE TOWARDS THE TEACHER OF PHYSICAL EDUCATION

Jurgita Čepelionienė^{1,2}, Vida Ivaškienė²

Mykolas Romeris University¹, Vilnius, , Lithuania

Lithuanian Sports University², Kaunas, Lithuania

ANNOTATION. *The aim of the research* is to identify the shift of the attitude of Lithuanian female students' towards the physical education teacher.

The research I was conducted in 2009 in the spring semester, the research II was conducted after four years (2013, during the spring semester). 362 females participated in the research I and 343 females in the research II.

Conclusions. Lithuanian female students stressed the following the most liked traits of the physical education teacher: good knowledge of the subject, friendliness, nice shape, communication with the group, good sense of humor; whereas the most disliked are: passive participation in the classes of the physical education, poor communication with the students, lack of enthusiasm. After four years female students' attitude towards the teacher of physical education had improved.

Keywords: females students, attitude, teacher of physical education.

INTRODUCTION. The teachers profession just like any other is described according to its psychological content, e.g. according to the object, aim, methods, motivation, product and the result [7]. The object of teacher's performance is a student who manages to take subjective position and become an active participant of the educational process with his own purposes, believes, motives, logic behaviour and whose role is to acquire the given information during the learning process [1]. Therefore, speaking about deep and meaningful understanding of the teacher's part of the educational process it could be claimed that in the social environment of a teacher he is the best seen by the direct participants of the same process – students. The nature of the educational process predicts a close interaction between these two subjects, thus educational psychology works often discuss the topic of the subjects of the joint educational process; as a student and a teacher are the elements of the same link where the major difference is that they are located on the different sides of that link [7].

Even though it is doubtful whether the positive students' attitude towards the teacher is significant during the process of conveying and receiving information; still there is a lack of the research done to identify the male and female students' attitude towards the teacher in Lithuania.

The aim of the research is to identify the shift of the attitude of Lithuanian female students' towards the physical education teacher.

ORGANIZATION OF THE RESEARCH AND RESEARCH METHODOLOGY

Research methods: 1. Questionnaire. 2. Statistical analysis.

The research relied on the written survey method (questionnaire) in order to distinguish and evaluate the research shifting. Students' attitude towards studies and the teacher of physical education was established with the help of the provided question list.

The research I was conducted in 2009 in the spring semester, the research II was conducted after four years (2013, during the spring semester). Participants of the research were chosen in a convenient sampling way, the questionnaire was provided with respect to the study timetable and possibilities provided by the administration. The scope of the research was compiled of the representative students group which was chosen with the respect to convenient sampling way from the universities. 362 females participated in the research I and 343 females in the research II. The data was analyzed with the help of the statistical data software package *SPSS 20.0 for Windows*. In order to examine different groups' percentage the percent evaluation of the different groups' statistical differences was tested with the help of chi-square test (χ^2).

Differences with the probability less than 0.05 were considered as statistically reliable.

RESULTS. While analyzing the responses of the female students about the liked traits of the physical education teacher it came clear that the majority of responses of the research I and the research II to the questionnaires statements differ a lot ($p < 0.05$) (Table 1). The analysis of the female students' responses revealed that students most of all like that the teacher of the physical education has a reasonable knowledge of the subject; responses "strongly agree" and "agree" were marked by 93.3% of the research I participants and 91.3% of the second research participants, moreover in these responses there was no significant stylistic difference captured ($p = 0.399$). Secondly, the students pointed out the importance of the teacher's being friendly (relatively 86.9 and 87.7% of the females). However, the responses about the third most important trait of the physical education teacher contravened. During the first research it was found that the nice shape of a physical education teacher is a significant factor for the students (77.7%) but the second research revealed that the interaction between the physical education teacher and the students is important (80.5%). The analysis of the research data about the liked traits of the physical education teacher revealed that for the female students take into account the fact that the teacher has a good sense of humor (responses "strongly agree" and "agree" were relatively chosen by 77.2 and 77.1% of females, $p = 0.985$).

Table 1. Female response to the question "What traits of the physical education teacher do you like?" distribution of relative frequency of occurrence

Nr.	Statements	Research	Responses			χ^2 and p interests
			Strongly agree/ agree	Undecided	Disagree/ strongly disagree	
1.	Nice shape	I	77.7	20.9	1.4	$\chi^2(2)=26.070$ p=0.001
		II	60.4	34.8	4.8	
2.	Friendliness	I	86.9	11.7	1.4	$\chi^2(2)=0.387$ p=0.824
		II	87.7	11.4	0.9	
3.	Good knowledge of the subject	I	93.3	6.7	0	$\chi^2(2)=1.835$ p=0.399
		II	91.3	8.4	0.3	
4.	Calm	I	61.6	33.4	5.0	$\chi^2(2)=2.075$ p=0.354
		II	56.2	38.4	5.4	
5.	Interaction with the group	I	74.9	18.9	6.1	$\chi^2(2)=6.536$ p=0.038
		II	80.5	17.1	2.4	
6.	Sense of humor	I	77.2	20.3	2.5	$\chi^2(2)=0.031$ p=0.985
		II	77.1	20.2	2.7	
7.	Interested in every student	I	40.9	39.6	19.5	$\chi^2(2)=16.619$ p=0.001
		II	55.1	33.7	11.1	
8.	Easy-going	I	69.4	27.0	3.6	$\chi^2(2)=5.338$ p=0.069
		II	77.1	20.5	2.4	
9.	Creative	I	46.8	46.5	6.7	$\chi^2(2)=8.429$ p=0.015
		II	57.8	37.0	5.1	
10.	Applies novelties	I	55.2	34.7	10.1	$\chi^2(2)=4.337$ p=0.114
		II	60.4	33.5	6.0	
11.	Considers students' opinion while distributing the tasks	I	57.3	32.7	10.1	$\chi^2(2)=8.051$ p=0.018
		II	67.7	25.5	6.8	

Analyzing female responses about disliked traits of the physical education teacher it was set that the responses to all the questionnaire statements differ dramatically ($p < 0.05$) (exception – no significant difference was set in the responses to the statements about the fulfillment of the normatives) (Table 2). Both researches revealed that female students mostly dislike the fact that the teacher does not participate in the physical education classes with the students (responses "strongly agree" and "agree" were chosen by 39.2% of the research I female participants and 27.2% of the research II female participants, $p = 0.001$). The participants of the both researches pointed out that they dislike when the teacher does not communicate with the female students (relatively 37.8 and 25.9% of females, $p = 0.001$) is not enthusiastic at work (relatively

32.7 and 24.45 of females, $p=0.001$).

A significant number of the respondents evaluated negatively the fact that the teacher does not take into account students' wishes and preferences; there is a lack of self-sacrifice; the teacher does not participate in the physical activities; the classes of the physical education are not interesting; the teacher uses offensive remarks; the teacher is intolerant of the females as well as biased. In the responses to the mentioned statements in the aspect of time was set a statistically significant difference ($p=0.001$): Female students' attitude towards the teacher of physical education was stricter four years ago.

Table 2. Female response to the question "What traits of the physical education teacher you dislike?" distribution of relative frequency of occurrence

Nr.	Statements	Research	Responses			χ^2 and p interests
			Strongly agree/ agree	Undecided	Disagree/ strongly disagree	
1.	Does not communicate with students	I	37.8	24.4	37.8	$\chi^2(2)=22.538$ p=0.001
		II	25.9	18.4	55.7	
2.	Requires the fulfillment of the normatives	I	28.5	32.4	39.1	$\chi^2(2)=2.754$ $p=0.252$
		II	23.6	37.2	39.3	
3.	Does not participate in the physical activities with the students	I	39.2	31.4	29.4	$\chi^2(2)=19.479$ p=0.001
		II	27.2	27.8	45.0	
4.	Uses offensive remarks	I	28.1	7.2	64.7	$\chi^2(2)=9.751$ p=0.008
		II	19.3	11.8	68.9	
5.	Does not show enthusiasm	I	32.7	29.1	38.2	$\chi^2(2)=23.041$ p=0.001
		II	24.4	19.3	56.3	
6.	Intolerant	I	27.7	21.2	51.1	$\chi^2(2)=10.616$ p=0.005
		II	19.3	17.5	63.1	
7.	Lack of self-sacrifice	I	21.4	32.2	46.6	$\chi^2(2)=13.048$ p=0.001
		II	14.8	25.2	60.0	
8.	Biased	I	26.9	29.4	43.8	$\chi^2(2)=18.917$ p=0.001
		II	20.5	19.3	60.1	
9.	Not interesting classes	I	22.8	26.9	50.3	$\chi^2(2)=12.362$ p=0.002
		II	17.3	19.1	63.5	
10.	Does not consider students' wishes and preferences	I	31.7	24.9	43.3	$\chi^2(2)=22.737$ p=0.001
		II	18.9	20.1	61.0	

DISCUSSION

The majority of the scientists indicate students' attitude towards the university studies, and the importance of the teacher [2] stressing the fact that good academic results, teacher competences and the importance of the clear objectives are significant for the evaluating attitude. The results of the research had proved that the good knowledge is the crucial for the physical education teacher while communicating with the Lithuanian female students. According to P. Tamošauskas (2012) the personality of the student should not be considered as the object of educational performance and the activity must be organized in such a manner so that the innate powers could unfold. If the education is organized relying on these principles the psychological pressure and constraint are illuminated from the educational process. A partnership, democratic style of communication and the norms of human relationships are the most significant factors of the educational performance.

Our study results demonstrate that the most important feature of physical education teacher Lithuanian female students are aware of your subject matter. Physical education teacher to be friendly to communicate with the group, have a sense of humor and a good physical appearance is also very important features of Lithuanian female students. After a four-year period, the students in most cases by better physical education teachers positive qualities. L. Bobrova et al., (2012), I. Neimane & R. Rupeika (2012) in their researches revealed, that according to the students the most important things are: teacher's communicative skills, interesting content of the lectures and original representation of information. Introduction to the evaluating criteria and to the individual work tasks are also considered as ones of the most important advantages. These authors research shows that students notice teacher's effort to discuss with them learning

process, analyze their academic achievements, learning materials, students also agree with the individual work distribution, notice teacher's effort to motivate them.

Our survey also revealed attitudes about Lithuanian female students do not like physical education teacher characteristics. It was found that most female students do not like it when the teacher does not participate in exercises during physical activities with them, the teacher do not communicate with the students, show enthusiasm at work. A large part of the respondents and negatively advocated for the physical education teacher, student wishes to disregard the wishes of a lack of dedication to physical education classes are not interesting, the teacher uses abusive comments are impatient and biased in relation to Lithuanian female students. It was found that in most cases, four years ago there were more female students, who evaluated more severely dislike physical education teacher characteristics.

P. Tamošauskas (2012) came clear, that a significant part of students are discontented with the physical education teacher's competence and their relationship with the students. Lithuanian Union of Students representatives (2009) had conducted a public opinion research and the results revealed that one third of the students think that teacher's behaviour is inadequate in respect to the student's health status. The study conducted by A. G. Raišienė (2004) had shown that university teachers lack practical knowledge of different methods. While conducting the study a significant gap in the educational reform was revealed: the absence of the qualification improvement system for the university teachers. Qualification improvements for the teachers are left for themselves and the major knowledge development tool is self-education.

We think that for each physical education teacher of a high school it is significant to know students' expectations and try to fulfill them; thus positive communication and cooperation will help to achieve expected outcomes.

CONCLUSIONS. Lithuanian female students stressed the following the most liked traits of the physical education teacher: good knowledge of the subject, friendliness, nice shape, communication with the group, good sense of humor; whereas the most disliked are: passive participation in the classes of the physical education, poor communication with the students, lack of enthusiasm. After four years female students' attitude towards the teacher of physical education had improved.

REFERENCES:

1. **Adamonienė R., Daukilas S., Krikščiūnas B., Maknienė I., Palujanskienė A.** Profesinio ugdymo pagrindai. Vilnius: Petro ofsetas. 2001. 367 p.
2. **Bobrova L., Grajauskas L., Norkus S.** Kūno kultūros specialybės universitetinių studijų kokybės vertinimas: studentų nuomonė // Mokytojų ugdymas. 2010. Nr. 15 (2). P. 162–176.
3. **Bobrova L., Grajauskas L., Alūzas R.** Mokymo ir mokymosi kokybės įžvalgos: universitetinių kūno kultūros studijų programos studentų vertinimo kontekstas // Studijos šiuolaikinėje visuomenėje. Mokslo darbai. 2012. Nr. 3(1). P. 30–36.
4. **Neimane I., Rupeika R.** Student – centred learning in the Liepaja University // Society, integration, education. International Scientific Conference, Rzekne. 2012. P. 369–379.
5. **Raišienė A. G.** Studentų ir dėstytojų požiūrio į aukštųjų mokyklų dėstytojų edukacinę kompetenciją raiška // Pedagogika. 2004. Nr. 70. P. 169–174.
6. **Tamošauskas P.** Studentų fizinio ugdymo kaitos pedagoginiai ir psichologiniai ypatumai // Sporto mokslas. 2012. Nr. 1 (67). P. 2–8.
7. **Зимняя И. А.** Педагогическая психология. Москва: Логос. 2006. 384 с.

ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УНИВЕРСИТЕТАХ УКРАИНЫ

С.И. Белых, кандидат педагогических наук, профессор,
Донецкий национальный университет, г. Донецк, Украина

Актуальность исследования определяется, очевидно, слабой результативностью телесно-ориентированного физического воспитания студентов, стратегия которого была сформирована за годы существования СССР и которое, в сути своей, сохранилось в большинстве государств, возникших на постсоветском пространстве. Мы связываем эту ситуацию с недостаточным вниманием к формированию физической культуры личности, наиболее ярким проявлением которой следует считать факт наличия у студента и выпускника вуза его регулярной физкультурной деятельности.

Цель исследования определялась стремлением использовать возможности лично-ориентированного физического воспитания студентов для формирования физической культуры студента университета.

Особенности организации исследования. Экспериментальная часть исследования была проведена в Донецком национальном университете (ДонНУ), констатирующие исследования были проведены также в Национальном горном университете г. Днепропетровска (НГУ) и Запорожском национальном техническом университете (ЗНТУ).

Результаты исследования. Для изучения состояния вопроса состоялся анонимный опрос путем анкетирования, в котором студентам было необходимо ответить на вопрос: «Знаете ли вы и в какой степени...», выбрав один из вариантов ответа: «знаю хорошо» - 2 балла, «знаю, но недостаточно» - 1 балл и «не знаю» - 0 баллов. Мы исходили из того, что наличие соответствующих знаний способствует и формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов. Всего в анкетном опросе приняли участие 650 студентов (324 юношей и 326 девушек первого и четвертого курсов), посещавших занятия по физическому воспитанию в школе и вузе.

На рис. 1 представлены обобщенные данные анкетирования юношей трех указанных украинских университетов, согласно которым ведущее место занимают имеющиеся у них знания о

- вредном воздействии курения, алкоголя, наркотиков, переедания и т.д. – позиция 1.9 – 1,91 балла на первых курсах и 1,96 балла на четвертых;
- основных правилах и приемах гигиены тела, волос, полости рта, одежды и обуви, жилья – это позиция 1.7 – 1,84 балла на первых и 1,86 балла на четвертых курсах;
- воздействии средств физической культуры на здоровье человека – позиция 1.2 – 1,74 балла на первых и 1,77 балла на четвертых курсах.

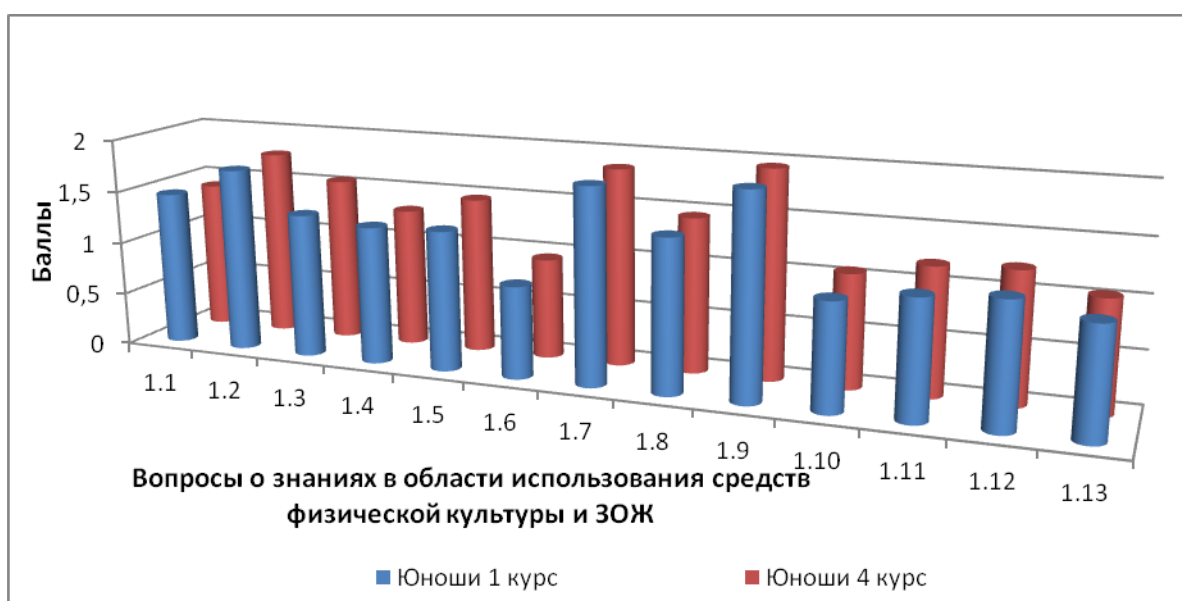


Рис. 1 – Обобщенные результаты анкетирования юношей трех украинских университетов по вопросам знаний относительно использования средств физической культуры и ЗОЖ

Среди девушек трех университетов ситуация аналогична. На рис. 2 показано, что ведущее место занимают знания о:

- вредном воздействии курения, алкоголя, наркотиков, переедания и т.д. – позиция 1.9 – по 1,96 балла на первых и четвертых курсах;
- основных правилах и приемах гигиены тела, одежды и обуви, жилья – это позиция 1.7 – 1,93 на первых и 1,96 балла на четвертых курсах;
- воздействии средств физической культуры на здоровье человека – позиция 1.2 – 1,73 на первых и 1,8 балла на четвертых курсах.

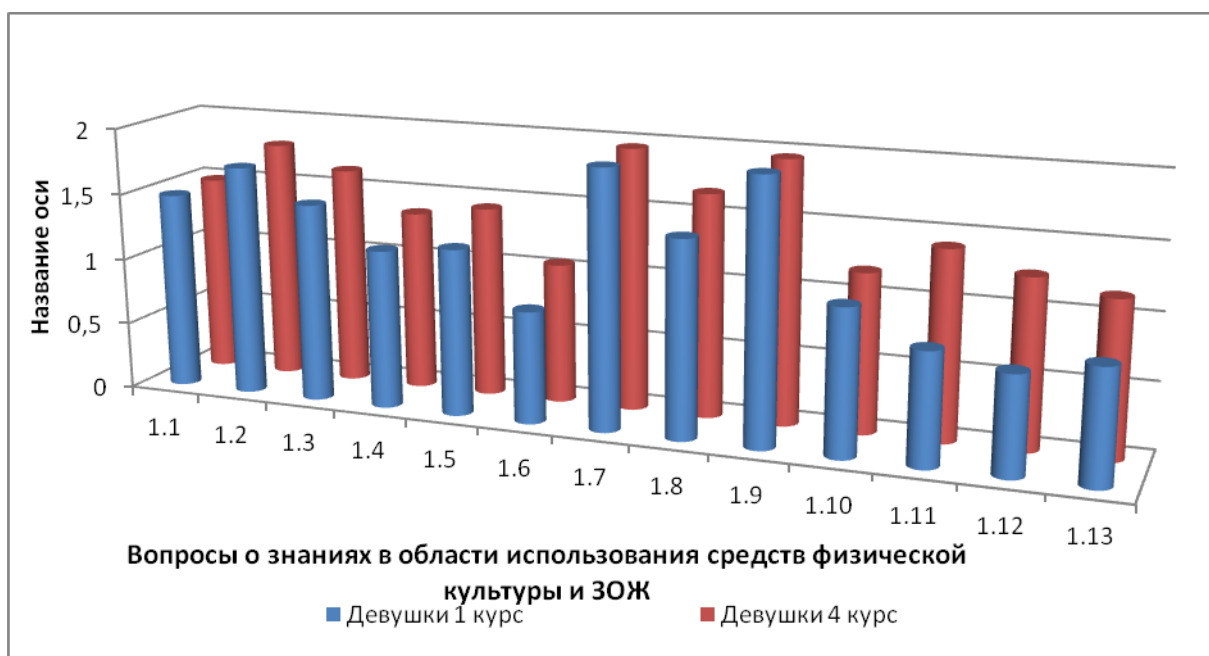


Рис. 2 – Обобщенные результаты анкетирования девушек трех украинских университетов по вопросам знаний относительно использования средств физической культуры и ЗОЖ

Следует отметить, что данный тип «правильных знаний», радующих преподавателя дисциплины «Физическое воспитание», приобретается еще в школе, во время изучения таких дисциплин, как валеология, безопасность жизнедеятельности и др. Поэтому такие «не пережитые» знания, которые молодые люди усваивают, чтобы дать правильный ответ на уроке, и являются доминирующими. Что же касается наличия более глубоких знаний в сфере физической культуры и ЗОЖ, применение которых на практике способствовало бы вовлечению личности студента в активную физкультурную деятельность с целью сохранения и укрепления своего здоровья, то, к сожалению, отмечается их явный недостаток. Очевидно, что следом за школой вузы также не обеспечивают их становление.

Отметим, в связи с этим, что среди всех опрошенных как юношей, так и девушек (рис. 1 и 2) отмечается явно недостаточный уровень знаний, касающихся конкретных, практически-ориентированных вопросов в сфере физической культуры и ЗОЖ. Это касается таких прикладных позиций, как:

- 1.6. знание основных принципов и методик проведения закаливающих процедур солнцем, воздухом и водой, у юношей первых курсов знания составили 0,87, а у девушек – 0,84 балла, на четвертых курсах – у юношей – 0,95, у девушек – 1,05 балла;

- 1.10. знания о способах саморегуляции психического состояния – у юношей первых курсов – 1,01, у девушек – 1,09 балла, на четвертых курсах – у юношей – 1,07, девушек – 1,1 балла;

- 1.11. знания о способах рационализации режима учебы, труда и отдыха составили у юношей первых курсов – 1,1, у девушек – 0,84 балла, на четвертых курсах у юношей – 1,2, девушек – 1,41 балла;

- 1.12. знания о способах оценки состояния здоровья, физического развития и развития физических качеств составили у юношей первых курсов – 1,1, у девушек – 0,74 балла, на четвертых курсах – у юношей и девушек – по 1,2 балла.

На недостаток необходимых им знаний указывают и сами студенты: установлено, что 41,54 % из числа опрошенных не удовлетворены получаемым объемом теоретических и практических знаний на кафедрах физического воспитания, а это не способствует вовлечению студентов в процесс активной физкультурной деятельности, необходимой для сохранения и укрепления своего здоровья в период студенчества и по окончании вуза.

Во время анализа полученных результатов установлено, что из десяти позиций, относительно имеющихся умений, представленных в вопросе анкеты, наибольшее количество баллов среди юношей и девушек первых и четвертых курсов занимают способность подобрать место, спортивную форму и инвентарь в зависимости от вида физических упражнений и умения, необходимые для выполнения правил личной гигиены.

В ходе эксперимента мы использовали разработанную нами модель личноно ориентированного физического воспитания студентов (рис. 3).

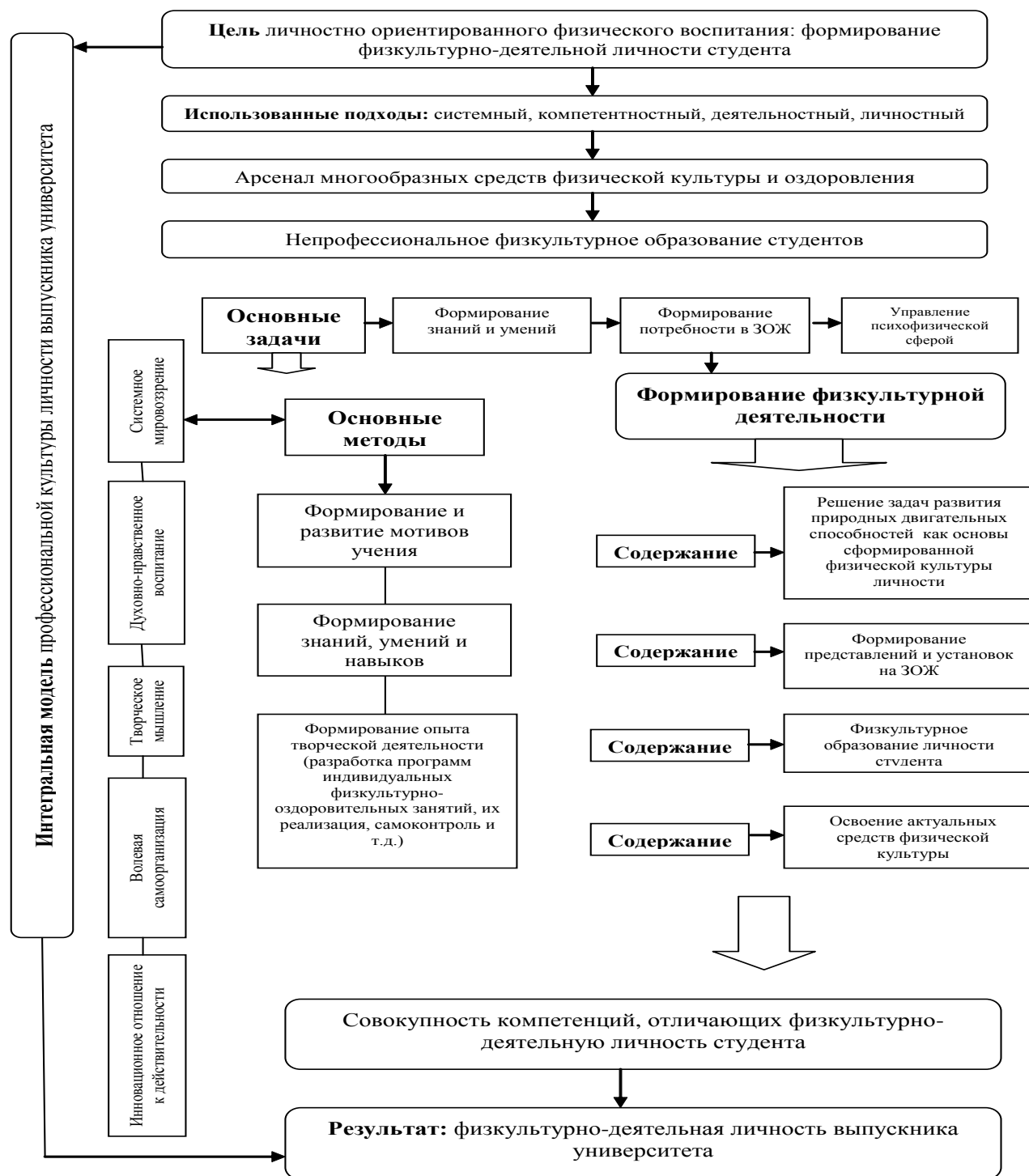


Рис. 3 – Модель личноно ориентированного физического воспитания студентов университетов

О полученных результатах можно судить, проанализировав данные таблиц 1 и 2, отражающих результаты педагогического эксперимента, который был подготовлен и проведен в ДонНУ.

Результаты тестирования уровня физической подготовленности и функционального состояния девушек до и после проведения педагогического эксперимента (n = 160)

Тест		Экспериментальная группа				Контрольная группа				Уровень значимости - α		
		\bar{X}	δ	m	V(%)	\bar{X}	δ	m	V(%)	Эдп	Кдп	Э-К
1. Бег 30 м, с	до	6,54	0,59	0,05	9,0	6,51	0,61	0,05	9,4			>0,05
	после	6,42	0,54	0,04	8,4	6,59	0,59	0,05	9,0	<0,05	>0,05	<0,05
2. Бег 1000 м, мин	до	5,42	0,57	0,05	10,5	5,41	0,58	0,05	10,7			>0,05
	после	5,31	0,61	0,05	11,5	5,47	0,59	0,05	10,8	>0,05	>0,05	<0,05
3. Ходьба 3000м, мин	до	25,38	2,41	0,19	9,5	25,27	2,38	0,19	9,42			>0,05
	после	25,31	2,44	0,19	9,6	26,02	2,42	0,19	9,3	>0,05	<0,05	<0,05
4. Прыжок в длину с места, м	до	1,76	0,22	0,02	12,5	1,77	0,25	0,02	14,1			>0,05
	после	1,77	0,25	0,02	14,1	1,71	0,26	0,02	15,0	>0,05	>0,05	>0,05
5. Прыжки на скакалке за 20с, раз	до	42,22	4,29	0,34	10,16	42,34	4,32	0,34	10,2			>0,05
	после	43,17	4,41	0,35	10,22	41,54	4,37	0,35	10,52	>0,05	>0,05	<0,05
6. Гибкость. Наклон туловища вперед, см	до	15,24	1,21	0,1	7,94	15,15	1,17	0,09	7,72			>0,05
	после	16,71	1,24	0,1	7,42	15,11	1,19	0,09	7,88	<0,05	>0,05	<0,05
7. Поднимание туловища за 1 мин, раз	до	39,22	3,82	0,3	9,74	38,72	3,68	0,29	9,5			>0,05
	после	43,77	3,91	0,31	8,93	37,92	3,72	0,3	9,81	<0,05	>0,05	<0,05
8. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, раз	до	9,12	1,17	0,09	12,83	9,26	1,29	0,1	13,93			>0,05
	после	10,24	1,32	0,1	12,89	12,98	1,31	0,1	10,1	<0,05	<0,05	<0,05
9. Тест Руфье, у. е.	до	10,11	1,48	0,12	14,64	10,14	0,81	0,06	8,0			>0,05
	после	9,91	1,43	0,12	14,73	10,73	0,79	0,06	7,36	>0,05	<0,05	<0,05

*Примечание: Э-К – экспериментальная - контрольная группы девушек; Эдп-экспериментальная группа девушек до и после эксперимента; Кдп – контрольная группа девушек до и после эксперимента.

Оценка физической подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп осуществлялась по результатам выполнения тестов, принятых кафедрой физического воспитания и спорта ДонНУ, поскольку к началу эксперимента отсутствовали единые для вузов Украины нормативные требования к дисциплине «Физическое воспитание». Учитывалось, что результаты тестов зависят от влияния двух и более факторов, которые трудно объективно оценить, интерпретируя полученные данные, что относится к группе гетерогенных. Таких тестов больше чем гомогенных, результат которых зависит преимущественно от одного фактора.

В табл. 1 представлены результаты тестирования физической подготовленности и работоспособности девушек до и после педагогического эксперимента, а также значения ошибки репрезентативности и достоверные статистические различия между полученными значениями.

Достоверные различия в экспериментальной группе девушек до и после проведения эксперимента подтверждены в четырёх из девяти тестов (№ 1, 6, 7, 8). Таким образом, независимая эффективность прироста и улучшения показателей по новой предложенной методике составляет 44 %.

Достоверные различия в контрольной группе девушек до и после проведения эксперимента подтверждены в трёх из девяти тестов (№ 3, 8, 9). Таким образом, независимая эффективность улучшения показателей по существующей (общепринятой) методике составляет 33 %.

Достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами девушек после проведения эксперимента подтверждены в восьми из девяти тестов, а именно в: беге на 30м, на 1000м; ходьбе на 3000м, прыжках на скакалке, наклоне туловища вперед, поднимании туловища;

сгибании, разгибании рук в упоре лежа, тесте Руфье (тесты № 1-3, 5-9). Таким образом, результативность качества прироста и улучшения показателей по новой предложенной методике составляет 89 %.

Результаты тестирования юношей экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента, представлены в табл. 2.

Достоверные различия в экспериментальной группе юношей до и после проведения эксперимента подтверждены в трёх из девяти тестов, а именно в: наклоне туловища вперед, сгибании, разгибании рук в упоре лежа, тесте Руфье (тесты № 6, 8, 9). Таким образом, независимая эффективность прироста и улучшения показателей по новой предложенной методике составляет 33 %.

Таблица 2

Результаты тестирования уровня физической подготовленности и функционального состояния юношей до и после проведения педагогического эксперимента (n = 160)

Тест		Экспериментальная группа				Контрольная группа				Уровень значимости - α		
		\bar{X}	δ	m	V(%)	\bar{X}	δ	m	V(%)	Эдп	Кдп	Э-К
1 Бег 30 м, с	до	5,48	0,6	0,05	11,0	5,47	0,5	0,04	9,14			>0,05
	после	5,42	0,7	0,06	12,9	5,45	0,8	0,06	14,7	>0,05	>0,05	>0,05
2. Бег 1000 м, мин	до	4,18	0,57	0,05	13,6	4,17	0,61	0,05	14,6			>0,05
	после	4,20	0,62	0,05	14,8	4,24	0,65	0,05	15,0	>0,05	>0,05	>0,05
3. Ходьба 3000м, мин	до	19,3	2,2	0,17	11,4	19,37	2,8	0,23	15,0			>0,05
	после	19,15	2,8	0,22	14,6	19,72	2,1	0,17	10,7	>0,05	>0,05	<0,05
4. Прыжок в длину с места, м	до	2,15	0,32	0,03	14,9	2,13	0,32	0,03	15,0			>0,05
	после	2,12	0,3	0,02	14,2	2,08	0,31	0,02	14,9	>0,05	>0,05	>0,05
5. Прыжки на скакалке за 20с, раз	до	38,83	5,2	0,41	13,4	38,56	5,5	0,44	14,5			>0,05
	после	38,98	2,6	0,21	6,7	37,61	2,6	0,21	6,9	>0,05	>0,05	<0,05
6. Гибкость. Наклон туловища вперед, см	до	10,43	1,6	0,13	15,0	10,38	1,58	0,13	15,0			>0,05
	после	11,1	0,95	0,08	8,6	10,12	0,82	0,07	8,1	<0,05	<0,05	<0,05
7.Поднимание туловища за 1 мин, раз	до	41,54	4,3	0,34	10,4	41,59	5,35	0,76	12,9			>0,05
	после	42,47	6,3	0,5	14,8	40,93	6,2	0,49	15,2	>0,05	>0,05	<0,05
8. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, раз	до	33,59	4,2	0,33	12,5	33,67	4,8	0,38	14,3			>0,05
	после	35,5	2,65	0,21	7,5	33,79	3,15	0,25	9,3	<0,05	>0,05	<0,05
9.Тест Руфье, у. е.	до	9,34	1,32	0,1	14,1	9,30	1,42	0,11	15,3			>0,05
	после	8,94	0,88	0,07	9,8	9,91	0,67	0,05	6,8	<0,05	>0,05	<0,05

*Примечание: Э-К – экспериментальная - контрольная группы юношей; Эдп-экспериментальная группа юношей до и после эксперимента; Кдп – контрольная группа юношей до и после эксперимента.

Достоверные различия в контрольной группе юношей до и после проведения эксперимента подтверждены в одном из девяти тестов: наклоне туловища вперед (тест № 6). Таким образом, независимая эффективность улучшения показателей по существующей (общепринятой) методике составляет 11 %.

Достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами юношей после проведения эксперимента подтверждены в шести из девяти тестов, а именно в: ходьбе на 3000м, прыжках на скакалке, наклоне туловища вперед, поднимали туловища; сгибании, разгибании рук в упоре лежа, тесте Руфье (тесты № 3, 5-9). Таким образом, результативность качества прироста и улучшения показателей по новой предложенной методике составляет 67 %.

Наибольший прирост показателей физической подготовленности у юношей экспериментальной группы выявлен в тестах на гибкость – наклон туловища вперед (8,6 %), сгибание разгибание рук в упоре лежа (7,5 %) и тесту Руфье (9,8). В контрольной группе увеличился лишь один показатель – наклон туловища вперед (8,1 %).

В экспериментальной группе девушек улучшение показателей выявлено в тестах: бег 30 м, с (8,4 %), на гибкость (7,42 %), поднимание туловища за 1 мин. (8,93 %) и сгибание, разгибание рук в упоре лежа (12,89 %). В контрольной группе: ходьба 300 м, с (9,3 %), сгибание, разгибание рук в упоре лежа (10,1 %) и в тесте Руфье (7,36 %).

Что касается вопросов здоровья современных студентов, показательным является анализ заболеваемости, проводимый сотрудниками кафедры физического воспитания и спорта ДонНУ после обязательного ежегодного медицинского осмотра 2051 первокурсника, то в этом учебном году, как и в течение последних 10 лет, на первом месте среди заболеваний, препятствующих обучению их в основном отделении, оказываются болезни сердечно-сосудистой системы (178 чел., 9,4% прошедших медосмотр). Девятый год подряд второе место в ряду заболеваемости занимает патология опорно-двигательного аппарата (96 чел., 5,1%). На третьем месте – глазные болезни (71 чел., 3,7%). На четвертом месте – неврологические заболевания (34 чел., 1,8%). На пятом месте оказались болезни желудочно-кишечного тракта (20 чел., 1,1%) и болезни дыхательной системы (20 чел., 1,1%). Шестое место заняли заболевания, относящиеся к группе «прочих» – это опухоли, коллагенозы, болезни кроветворения (17 чел., 0,9%). На седьмом месте – заболевание почек (13 чел., 0,7%), на восьмом – эндокринные болезни (12 чел., 0,6%), на девятом – гинекологические заболевания (7 чел., 0,4%), на десятом – хирургические болезни (5 чел., 0,3%), и на одиннадцатом месте – ЛОР-патологии (4 чел., 0,2%).

Таким образом, почти четвертая часть от поступивших в этом учебном году студентов – это студенты, зачисленные в медицинские отделения, не способные выполнять нагрузку учебной программы основных групп по состоянию здоровья.

Теперь, что касается состояния физического воспитания в вузах Украины. Около 50% студентов занимаются физическими упражнениями не более 2-3-х часов в неделю, а 45% – не занимаются ими вовсе. Проведенный учеными анализ состояния физического воспитания в больше чем в 200 высших учебных заведениях определил, что реальная система физического воспитания студентов малоэффективна. Она не обеспечивает в полной мере психофизической готовности выпускников к жизнедеятельности и профессиональному труду, 60% молодых специалистов, которые приходят на производство, физически не готовы работать в том темпе, режиме и с той интенсивностью, которые требует рыночное производство.

А ведь учебные заведения являются теми ключевыми звеньями, в которых можно успешно проводить политику приобщения к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать социальную установку на двигательно-активный стиль жизни.

Традиционная система авторитарного, четко программируемого, «гуртового» физического воспитания дает временный, обычно лишь видимый эффект, выражающийся через сдачу контрольных нормативов по физической подготовке. Сдав последний зачет, такой студент, у которого не актуализированы ценности «быть здоровым», не осознаются мотивы своих физкультурно-оздоровительных занятий, не выработана система компетенций, позволяющих управлять состоянием своей работоспособности и здоровья, не сформирован первый опыт самостоятельных занятий, становится личностью физкультурно-пассивной.

Из всего вышесказанного напрашивается закономерный вывод о необходимости значительных преобразований в системе физического воспитания в высших учебных заведениях.

Выводы

Итак, педагогический эксперимент подтвердил эффективность избранных средств формирования физической культуры студентов ДонНУ. Среди них

- усиление внимания к теоретическому и методико-практическому разделам программы по физическому воспитанию с использованием информационных технологий, активных методов обучения и взаимодействия со студентами (для теоретического раздела: лекция-визуализация, с проблемным изложением, аргументированность информации и др.; для практического раздела: анализ ситуаций, дискуссии и др.);

- важность расширения теоретического раздела программы по темам основы ЗОЖ студента, а также роли физической культуры в обеспечении здоровья. Особое внимание важно уделять значению средств физической культуры для профилактики аутопатогении, т.е. саморазрушающего поведения (наркомании, алкоголизма, курения и т.д.).

-организация самостоятельного изучения студентами во внеучебное время теоретического раздела программы путем использования электронного учебного пособия «Личностно ориентированное физическое воспитание студентов университетов» (Донецк, 2013), разработанного на кафедре физического воспитания и спорта ДонНУ;

-проведение индивидуальных бесед и консультаций при организации своей физической активности и выборе форм и интенсивности занятий, обеспечение необходимыми теоретическими и методико-практическими материалами, совместное с преподавателем решение познавательных задач.

Указанные выше и ранее описанные формы, средства и методы апробированы во время эксперимента, проведенного на кафедре физического воспитания и спорта ДонНУ в естественных условиях учебного процесса, подтвердили свою эффективность при формировании физической культуры личности и разворачивания физкультурной деятельности студентов.

Литература:

- 1.Белых С. И. Динамика знаний, умений и навыков в процессе личностно ориентированного физического воспитания студентов университета / С. И. Белых // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 8. – С. 3–11.
- 2.Белых С. И. Динамика показателей физического и функционального состояния студентов в ходе эксперимента по апробации личностно ориентированного физического воспитания / С. И. Белых // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 9. – С. 8–15.

ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В КНР (НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ CSSCI 2002-2011 гг.)

Ван Цзыпу, кандидат педагогических наук,
Столичный институт физической культуры и спорта, г. Пекин, КНР

Резюме: В качестве статистических источников «Китайский индекс цитирования по социальным наукам» (CSSCI) включает в списки 10 выдающихся периодических изданий по физической культуре и спорту, в том числе хорошие статьи по гуманитарным и социальным наукам по физической культуре и спорту.

В соответствии с записанными данными в «CSSCI» мы можем делать статистический анализ по районам, учреждениям, отраслям знаний, учёным и другим аспектам.

1. Принципы анализа литературного произведения

Состояние опубликования статьи - для обобщения в целом.

Анализ среднего количества ссылок в статье - для определения степени исследования и нормализации.

Анализ языка в цитированной литературе - для изучения связи с международными исследованиями, результатов, концепций и состояния введения методов в международные исследования.

Анализ типа цитированной литературы - для проявления степени зрелости.

Анализ ключевых слов, т.е. анализ горячей точки и тенденций - для утверждения научно-исследовательского проекта и планирования отрасли знаний.

2. Источник данных и метод.

В качестве статистических источников «Китайский индекс цитирования по социальным наукам» (CSSCI) включает в списки 10 выдающихся периодических изданий по физкультуре и спорту. В соответствии с записанным данным в «CSSCI» мы можем сделать статистический анализ по районам, учреждениям, отраслям знаний, учёным и другим аспектам.

Метод просмотра. Подрядок класса: Книги о гуманитарной и социальной науке о физической культуре и спорте относятся к порядкам класса: G811.4, G812.4, G807, G812.7, G812.9, G89, G80-05.

Ключевые слова: социальная наука о физической культуре и спорте, социально – гуманитарная наука о физической культуре и спорте, массовый спорт, физическая культура, физическое потребление, физический отдых, физическая экономика, физическое воспитание, физическая тренировка и др.

Обработка данных. Статистика: пользуясь EXCEL, подсчитать выбранные литературные произведения по типам периодических изданий по гуманитарным и социальным наукам о физкультуре и спорте, по опубликованным статьям и положениям ссылок, по типу статьи и другим

аспектам.

3. Общее положение исследований в области гуманитарных и социальных наук о физической культуре и спорте. В связи с Олимпийскими играми все показатели резко повышались в 2006-2010 гг. Затем показатели снизились из-за уменьшения количества статей.

Количество статей, опубликованных в периодических изданиях по физической культуре и спорту до 2007 г., увеличилось с колебаниями. В 2007 г. снизилось до нового низкого значения, затем повышалось с каждым годом. В 2011 г. возникла тенденция незначительного снижения, а количество статей, опубликованных в периодике, не связанной с физкультурой, наоборот, достигло наивысшего значения в 2007 г. (8.76%), после чего уменьшалось с каждым годом.

Необходимо обратить большое внимание на то, что социально-гуманитарная наука о физической культуре и спорте представляет собой комплексную отрасль знаний. По мере углубления изучения, сфера исследования постепенно расширяется. Несмотря на значимые исследования в последние годы, исследования в большей степени сосредоточены на методиках, закономерностях развития, прогрессе изучения, особенностях, задачах, теоретических рамках и др. в области гуманитарных и социальных наук о физической культуре и спорте. По мере развития политики, экономики, науки и техники, социальные явления становятся всё сложнее и сложнее. Понятие гуманитарных и социальных наук о физической культуре и спорте изменяется со временем.

Общие положения о ссылках. Среднее количество ссылок в статьях по гуманитарным и социальным наукам о физической культуре и спорте резко увеличивается в последнее десятилетие. Это свидетельствует о том, что метод исследований становится нормативным, учёные обращают большее внимание на цитирование и использование чужих результатов исследований, чтобы собственные работы стали более тщательными и обогащёнными, уровень исследования постепенно увеличивается.

Тип статьи. В общем тип статьи – символ методов исследования. Например, исследовательская статья в основном обладает оригинальным характером, обзорная и комментируемая статья символизируют обобщение бывших исследований, диалог между учёными, что способствует формированию традиции отраслей знаний; переводной текст отражает степень внимания на результаты иностранных исследований.

Подавляющее большинство статей (91,7%) по гуманитарным и социальным наукам о физкультуре и спорте использует исследовательский и оригинальный материал. Принято выражать результаты своего исследования в виде исследовательских статей. Кроме 2011 г. количество опубликованных статей увеличивалось с каждым годом. Количество докладов занимает второе место, их отношение составляет 6.5%. А обзорная и комментарий – относительно малое количество. Эти 4 типа статей составляют главную часть статей по гуманитарным и социальным наукам о физкультуре и спорте. По сравнению с другими отраслями знаний с длинной историей исследование о социально-гуманитарных науках в спорте продолжается только 10 с небольшим лет, поэтому биография этой сферы сравнительно небольшая. Малое количество переведённых текстов свидетельствует в редком изучении результатов иностранных исследований или недостаточном внимании к этим результатам.

Анализ. Подавляющее большинство работ носят исследовательский характер. Кроме 2011 года количество опубликованных статей увеличивалось с каждым годом. Это свидетельствует о том, что уровень исследований повышается. Количество докладов занимает второе место. Число опубликованных биографий и передовых текстов слишком мало, этими материалами можно пренебречь. Количество обзоров уменьшается. Учёные и специалисты в области гуманитарных и социальных наук о физкультуре и спорте должны подумать об этом явлении. Необходимо эффективно упорядочить и обобщить результаты исследований об этой дисциплине. Малое количество комментируемых статей отражает недостатки в критике и дискуссии в данной дисциплине. Количество ссылок разных типов статей различаются друг с другом.

В общем типы статей по гуманитарным и социальным наукам о физкультуре распределены неравномерно и не в полной мере.

Необходимо обратить большое внимание на исследование обзоров в таких отраслях знаний, которые не только развиваются быстро, но и добиваются хороших достижений. Однако в практике наоборот, обзоры сосредоточены на новых отраслях знаний из-за малых результатов исследований и трудности деятельности. Количество комментируемых статей не большое. Но их число ссылок занимает первое место и составляет 15.3. Число ссылок по обзорам занимает второе место, в среднем составляет 7.7. В общем число ссылок статей этих 4 типов превышает среднее количество ссылок статей по гуманитарным и социальным наукам о физкультуре и спорте в течение 10 лет (9 статей). Этот результат оказывается удовлетворительным. Число опубликованных статей остальных

типов слишком малое. Число ссылок меньше, ими также можно пренебречь. Большое количество ссылок по обозрениям соответствует характеристикам статьи.

Ключевые слова. Ключевые слова являются необходимой частью в статье. Они обобщают основное содержание статьи, обладают простыми, прямыми и направленными характеристиками.

В определённой степени статистический анализ ключевых слов может заменить анализ содержания статьи. Высокочастотные ключевые слова в тех или иных отраслях знаний отражают горячую точку исследований. Изменение ключевых слов отражает изменение тенденции развития исследований в данной отрасли знаний.

Ключевые слова о физическом воспитании. Несмотря на то, что выбранные 106 ключевых слова составляют 1.3% от общего числа, но частота использования этих слов составляет около 30% от общего числа используемых ключевых слов в китайской литературе исследуемого типа.

Однако состояние исследований в этой области находится в явно пониженном тренде. С одной стороны это свидетельствует о том, что физическое воспитание развивается, соответствует стандартам, а с другой сталкивается с проблемой публикации результатов в статьях. Тенденции развития видятся в следующем: во-первых, субъекты, специализирующиеся на воспитании, во-вторых, полный процесс воспитания, в-третьих, оценка воспитательного процесса и реформа, необходим поиск инноваций.

Ключевые слова о физической культуре. В 2007-2011 гг. состояние исследований в физической культуре находится в определённой степени в стабильно восходящем тренде. Исследования о физической культуре разделены на следующие аспекты: теория физической культуры, менеджмент физической культуры, традиционная физическая культура, закон о физической культуре и спорте, история физической культуры и др. В последние годы количество исследований о концепциях физической культуры, законодании в физкультуре и традиционной физкультуре увеличивается. Количество исследований в физической культуре, особенно в традиционной физкультуре, растет особенно быстро.

Ключевые слова о спорте высших достижений. Спорт высших достижений не относится к гуманитарным наукам о физкультуре. В сфере спорта высших достижений по гуманитарным и социальным наукам о физкультуре большое внимание обращается на спортсменов, тренеров, тренировочный режим, профессии в спорте, а не на вид спорт. Реформа спортивного режима и принцип «человек превыше всего» занимают важное место.

Ключевые слова об экономике в физической культуре. За исследуемый период не выявлены какие-либо выдающиеся результаты в области экономики физической культуры. В данной сфере выделяются спортивное оборудование, его потребление, экономика, человеческий капитал и др. Благодаря рациональному развитию и использованию существующих физических ресурсов можно расширить текущую производственную цепь физкультуры.

Ключевые слова об олимпийском спорте в 2007-2011 гг.

Класс по порядку	Ключевые слова	Количество статей, включающих ключевые слова				
		2007 г.	2008 г.	2009 г.	2010 г.	2011 г.
1	Олимпийские игры	18	26	10	9	6
2	Пекинские олимпийские игры	23	31	11	5	6
Итоги		41	57	21	14	12

Совместное появление ключевых слов. Анализ совместного появления является одним из важных способов инфометрии, относится к методам анализа содержания.

Принцип: В одной статье совместно появляются 2 профессиональных термина, которые отражают тему или направление исследований в определённой отрасли знаний. Такое явление свидетельствует о существовании внутренних связей между двумя профессиональными терминами. Чем больше появлений, тем ближе и теснее связь между ними.

Мы подсчитали частоты ключевых слов в 2007 году. Для того, чтобы узнать связь между горячими точками исследований, которые символизируют ключевые слова, автор из статей по гуманитарным и социальным наукам о физкультуре выбрал 79 ключевых слов, частота которых превышает 6.

Через анализ статей, оказывающих большое влияние на данную область возможно узнать текущее положение об исследованиях.

Количество цитирований статей как стандарт оценки влияния статей: выбрано 190 статей по гуманитарным и социальным наукам о физкультуре. Через статистический анализ можно узнать тип

языков в статье, время, количество цитирований, автора и положение о распределении периодических изданий. В то же время, анализ внутреннего содержания статей распределён на 4 темы, в том числе законоведение, образование, экономика и физкультура.

Общее положение о статьях с большим количеством цитирований.

Статьи на иностранном языке. Подавляющее большинство выбранных статей – литературное произведение на китайском языке. Кроме того, ещё только 6 статей на английском языке, число цитирований которых составляет 39, 2.65% от общего числа цитирований всех статей. Эти иностранные статьи были рано опубликованы, но имеют большое значение в «SSCI». Темы этих статей: экономический эффект спортивного события, спонсорство спортивных соревнований, ресурсы спортивных кадров. Соответствующий вид спорта: футбол и бейсбол.

Время опубликования статей с большим количеством цитирований. Через анализ распределения времени цитирований статей с высокой частотой можем заметить, количество цитирований статей, опубликованных в 2004-2007 гг, отстало от количество цитирований статей, опубликованных в 2007-2011 гг. Наибольшее количество цитирований было в 2004-2007 гг., что соответствует закономерностям цитирования статей, но не свидетельствует о качестве в тот период.

Частота цитирований статей, которые много цитированы. Статьи, частота цитирований которых составляет 6, т.е. статьи с маленькой частотой цитирований, занимают большие места во всех статьях, что составляет 38.42% от общего числа. Наоборот, количество статей с большим числом цитирований оказывается небольшим. Были 2 статьи, частота цитирований которых превышает 20 и больше, около 20 статей, частота цитирований которых превышает 10 больше. Если мы обращаем внимание на распределение времени цитирований статей с высокой частотой, время статей распределено в 2006-2007 гг., 4 статьи в 2006 г, 1 статья в 2007 г. Этот результат свидетельствует о том, что частота цитирований статей связана с положением цитирований в разных годах. Поэтому, эти статьи не имеют большего влияния, чем другие выбранные статьи.

Статьи, частота цитирований которых превышает 12

№	Информация статьи	Количество цитирований
1	Сяо Линьпэн. Концепции и теоретический анализ общественной спортивной службы [J]. Вестник Тяньцзиньского университета физической культуры и спорта, 2007, 22(2): 97-101	21
2	Люй Шутин. Популяризация спорта по расслоениям социальных структурслужбы [J]. Вестник Тяньцзиньского университета физической культуры и спорта, 2006, 21(2): 93-98	20
3	Ху Циньшань. Необходимость развития «нового сельского спорта» в новом сельском строительстве, ограничивающие факторы и ответные меры [J]. Физкультурная наука, 2006, 26(10): 21-26	16
4	Хуан Айфэн. Развитие сельского спорта в новом сельском строительстве [J]. Вестник Шанхайского университета физической культуры и спорта, 2006, 30(6): 14-19	15
5	Ни Икэ. Охрана национально-традиционного наследственного имущества физической культуры, [J]. Физкультурная наука, 2006, 26(8): 66-70	13

Авторы. Всего 27 автор избраны, составляют 18% от общего числа. Это свидетельствует о том, что в подавляющем большинстве случаев по каждому автору возможно избрать только одну статью. Это соответствует «Закону Лотки».

Периодические издания с высокой частотой цитирований

№	Название периодических изданий	Статья	№	Название периодических изданий	Статья
1	Физкультурно-спортивная наука	57	16	Реформа экономического механизма	1
2	Вестник Шанхайского университета физической культуры и спорта	24	17	Туризм	1
3	Вестник Пекинского университета физической культуры и спорта	16	18	Вестник Наньцзинского университета физической культуры и спорта	1

				(гумальтарный)	
4	Вестник Тяньцзиньского университета физической культуры и спорта	16	19	Вестник Шаньдунского университета физической культуры и спорта	1
5	Издание по физкультуре и спорту	11	20	Вестник Шэньянского педагогического университета (гумальтарный)	1
6	Вестник Сианьского университета физической культуры и спорта	9	21	Физкультурное научное исследование	1
7	Руководство по физической культуре	8	22	Иностранная экономика и менеджмент	1
8	Физкультура и наука	8	23	Чжэцзянская спортивная наука	1
9	Вестник Уханьского университет а физической культуры и спорта	7	24	Journal of Advertising	1
10	Китайская спортивная наука и техника	7	25	Journal of Economic Literature (Журнал по экономике)	1
11	Вестник Чэндуского университет а физической культуры и спорта	6	26	Journal of Political Economy (Журнал по политической экономике)	1
12	История литературы по физкультуре и спорту	3	27	Leisure Sciences (Досуг)	1
13	Физкультурное научное исследование	2	28	Quarterly Journal of Economics (Экономический трёхмесячник)	1
14	Вестник Пекинской административной кадровой академии	1	29	Scottish Journal of Political Economy	1
15	Законоведение	1			

Тема статей с высокой частотой цитирований. В избранные статьи включаются 184 китайские статей, в том числе 15 статей по законоведению, 37 статей по экономике, 19 статей по образованию и 133 статьи по физкультуре и спорту.

Статьи по законведению. Число статей по законоведению составляет 15, количество цитирований достигает 10-16. Одна статья опубликована в периодическом издании по законоведению. Остальные опубликованы в физкультурном издании.

В темы статей включаются спортивное право, право на интеллектуальную собственность, физкультурная система арбитража, антимонопольные меры, закон о физической культуре и спорте и др. Все указанные темы относятся к законоведению о физкультуре и спорте. Ни одной юридической статьи не найдено. Это свидетельствует в том, что юридические статьи в данной сфере оказывает наименьшее влияние на исследования о гуманитарных и социальных науках в физкультуре и спорте.

Экономическая тема. Для удобства анализа мы исследовали соответствующие экономические статьи по таким направлениям, как целое физическое имущество, физическая принадлежность, физическое потребление, спортивный туризм и др.

В основном статьи опубликованы в периодических изданиях по физкультуре и спорту. В темы статей включаются положение развития физического имущества внутри страны и за рубежом, характеристика, производственная политика и система имущественных статистических показателей.

Кроме традиционного производства и экспорта физкультурного оборудования ещё включается промышленный кластер обеспечения сферы физической культуры. В области города, села, посёлка специализируются на реализации, производстве и сбыта тех или иных придукций. Это имеет практическое значение для исследования по данной теме.

В статьях прослеживается специфика изучения использования физкультурного оборудования жителями разных регионов, в основном проводятся эмпирические исследования.

В темы исследований включаются понятие спортивного туризма, эксплуатация рынка физкультурных услуг и его функции.

Тема «Образование». Содержания статей на тему «Образование» распределены на 3 аспекта: образование спортсменов, образование профессиональной физкультуры и физическое воспитание.

Число избранных статей составляет 19.

Статьи по физкультуре и спорту. Содержание статей по физкультуре и спорту распределено на 6 аспектов: физкультурное исследование, физкультурная деятельность, общественная физкультура, спорт высших достижений, спортивное соревнование и традиционная этническая физкультура. Число статей составляет 113.

Физическая деятельность имеет в виду совокупность общественных благ (материальных продуктов или духовной продукции) с общепольным и бесплатным характером, производственных под руководством соответствующих государственных учреждений с поддержкой государственных финансов в общественной жизни. Число избранных статей по физической деятельности составляет 46. В такие темы включаются общественная спортивная служба, сельская физкультура, спортивный режим, государственная функция, спортивная держава и другие (Социальный спорт, Спорт высоких достижений, Спортивное соревнование, Традиционная этническая физкультура).

Языковой тип в статьях по гуманитарным и социальным наукам о физической культуре и спорте.

Видимо, китайский язык занимает наибольшее место, составляет 84.7% от общего числа языковых типов в ссылочных статьях; во вторую очередь – иностранный язык, который составляет 10.2%, в последнюю очередь – перевод, который составляет 5.1%. В статистическом процессе мы можем заметить, что английский язык составляет 95.9%. Это свидетельствует о том, что социально-гуманитарные науки о спорте на английском языке оказывают гораздо больше влияния на данную китайскую отрасль знаний, чем на других языках.

Видимо, кривая изменения языковых типов разделена на две части. Кривая китайского языка находится гораздо выше, чем кривая иностранного языка и перевода. Однако в последние годы кривая иностранного языка находится выше, чем кривая перевода. Отношение китайского языка уменьшается с каждым годом, отношение иностранного языка возрастает. Разница между ними снижается. А отношение перевода находится в стабильном состоянии.

Заключение.

1. По языковым типам ссылочных статей, за последнее десятилетие положение о гуманитарных и социальных науках о физкультуре отстаёт от положения о спортивных науках, но находится в восходящем тренде. Социально-гуманитарные науки о физкультуре и спорте развиваются быстрее, чем физическая культура. Это свидетельствует в том, что открытость гуманитарных и социальных наук о спорте нашей страны находится ещё на низком уровне. Тем не менее, существует высокий потенциал для их развития. По типам ссылочных статей, в области гуманитарных и социальных наук о физкультуре количество ссылочных научных работ гораздо больше, чем число ссылочных книг. Общее положение находится в восходящем тренде. Следует заметить, что прирост в области социально-гуманитарных наук о спорте оказывается меньше, чем прирост в сфере спортивных наук. Это свидетельствует о том, что социально-гуманитарные науки о физкультуре относятся к молодым дисциплинам, постепенно развивающимся, но развивающимся медленнее, чем физическая культура.

2. Через анализ можно узнать, что социально-гуманитарная наука о физической культуре тесно связана с обществом и временем: быстро развивается и достигает зрелости. Вышесказанное проявляется в следующем: количество опубликованных статей увеличивается, результаты исследований соответствуют строгим нормам. По сравнению с результатами исследований в других дисциплинах физкультуры, положение исследований в социально-гуманитарных науках о физической культуре оказывается удовлетворительным, т.е. занимает важное место.

Проблема: количество статей распределено неравномерно, т.е. «в середине - большое количество, на обеих сторонах - малое». Число статей по обзорам уменьшается. Недостаточное проникновение в другие отрасли знаний и т.д.

3. Общее положение развития находится в хорошем состоянии, но в относительной степени существуют некоторые проблемы. Внутри страны в последние 5 лет в гуманитарных науках о физической культуре выделяют пять направлений: физическое воспитание, физическая культура, спорт высших достижений, оборудование и инфраструктура для физической культуры и олимпийский спорт. Исследования в сфере физического воспитания обладают резко пониженным трендом. Исследования о физической культуре обладают восходящим трендом. Исследования в других областях находятся в стабильном состоянии в течение последних пяти лет.

4. В связи с вышесказанным в нашем исследовании представлены общее положение развития гуманитарных и социальных наук о физической культуре и спорте за последнее десятилетие, авторы, периодические издания и научно-исследовательские темы, которые оказывают большое влияние на развитие социально-гуманитарных наук о физкультуре в 2007-2011 гг.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	А.А. Акатова, Е.В. Старкова, Е.А. Слудковская	
	ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СНОУБОРДОМ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	3
2.	В.Н.Алексеев, М.С. Бодня	
	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	6
3.	А.А.Аникин	
	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФУТБОЛА НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ФАКУЛЬТЕОВ ВУЗА	8
4.	В.В.Апокин, А.А.Повзун	
	ИЗМЕНЕНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ РАЗНОГО ПОЛА ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ С ВОСТОКА НА ЗАПАД	11
5.	В.В.Апокин, А.А.Повзун	
	ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ СТРУКТУРЫ РИТМА ОСНОВНЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ	15
6.	Н.А.Ашихмина	
	МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ В ВУЗЕ	19
7.	Л.С. Базанова	
	ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ «ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ» И ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ РАЗНЫХ КАТЕГОРИЙ УЧАЩИХСЯ	21
8.	В.М. Баев, С.А. Шмелева, Е.Н. Кудрявцева	
	АСПЕКТЫ ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПРИ НИЗКОМ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ У МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН	23
9.	В.М. Баев, Е.Н. Кудрявцева	
	КАРДИОРЕСПИРАТОРНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ У СТУДЕНТОВ С НИЗКИМ АРТЕРИАЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ	26
10.	В.К. Бальсевич	
	ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ОНТОГЕНЕЗА ЧЕЛОВЕКА	29
11.	С.В. Барскова	
	ПРОБЛЕМЫ ВХОЖДЕНИЯ МОЛОДОГО СПЕЦИАЛИСТА - УЧИТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕКТИВ	31
12.	Е.Л. Белова, Н.В. Румянцева	
	ПОСТНАГРУЗОЧНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ	33
13.	Г.Б.Белова, А.Н.Мартюшов, А.В.Минин	
	Подходы к разработке муниципальных НОРМАТИВОВ ПО Обеспеченности спортивными объектами г. ПЕРМИ	36
14.	М.А. Болотова, А.И. Пинаев	
	ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС	38
15.	В.В.Бритвина, В. Г.Конюхов, Г.П.Конюхова	
	Измерения экономической эффективности туризма в менеджменте с помощью математической статистики	41
16.	М.В.Бувальцева, Т.А.Дабижа	
	Контроль как важнейшая функция менеджмента в сфере физической культуры и спорта	43
17.	Е.Н.Бурдина А.А.Акатова	
	ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КАРДИОРЕАБИЛИТАЦИИ У ПАЦИЕНТОВ В ОСТРУЮ СТАДИЮ ИНФАРКТА МИОКАРДА	48
18.	Ж.И. Бушева, А.В. Аустер, Л.Т. Шкотова	
	ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	51
19.	Г.А. Вайник	
	АНАЛИЗ КОРРЕЛЯЦИОННЫХ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ И ФАКТОРНОЙ СТРУКТУРЫ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ	54
20.	В.М.Васильев	
	КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОРТФОЛИО В ОЦЕНИВАНИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	58
21.	И.М. Вашко	
	ПРИОРИТЕТЫ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА В БЕЛАРУСИ	60
22.	Т.В.Верхоланцева	
	ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	64

23.	В.Г. Власова, Г.Б. Кетов, С.А. Мандрица РЕКРЕАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ УРАЛЬСКОГО РЕГИОНА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА	67
24.	О.О. Волосатых, А.М. Тихонов, Л.В. Скирдонова ФОРМИРОВАНИЕ РЕГУЛЯТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	69
25.	Т.А. Воробьева ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СТАРШИХ КЛАССАХ	72
26.	Н.К. Габдрахманов ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ «ТУРИЗМ»	74
27.	Н.К. Габдрахманов КЛАСТЕРНЫЙ АНАЛИЗ В ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОМ ПОЗИЦИОНИРОВАНИИ РЕГИОНА	77
28.	Л.А. Глинчикова, Е.О. Ширшова РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ	81
29.	В.А. Глубокий КРОССФИТ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ, КУРСАНТОВ, СОТРУДНИКОВ СИБИУИ ФСКН РОССИИ	85
30.	В.Б. Глушов ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, ВЕДУЩИЕ К ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ЭКОНОМИКОЙ ТУРИСТСКОЙ КОМПАНИИ	88
31.	О.А. Гнилицкая ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	91
32.	И.П. Голяков, Н.А. Гуменюк, О.О. Волосатых СТРУКТУРИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ В СООТВЕТСТВИИ С СИСТЕМО ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫМ ПОДХОДОМ	92
33.	Ю.Я. Горбунов В.В. Каренина, А.В. Колесникова ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	95
34.	Ю.Я. Горбунов М.Н. Мартынова, Е.Е. Чашин ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	97
35.	О.Ю. Дружинина, А.Г. Щенникова, С.С. Максимова «СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ УРОКИ ПО ГИМНАСТИКЕ В ШКОЛЕ» КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ СТУДЕНТОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (ГИМНАСТИКА)	100
36.	В.И. Егозина, С.В. Забродский, Н.Д. Овчинников ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ СУБЪЕКТИВНЫМИ И ОБЪЕКТИВНЫМИ МЕТОДАМИ	104
37.	В.Е. Жабиков, Т.В. Жабакова ТЕХНОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ КАК ФАКТОР САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	107
38.	В.Ю. Жужгов ВЛИЯНИЕ КАЧЕСТВЕННОГО СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНА НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ	110
39.	С.В. Забродский, В.И. Егозина, Н.Д. Овчинников НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВЫСОКОГО ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ ДАННЫХ О ДИНАМИКЕ ИЗМЕНЕНИЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ	113
40.	А.И. Заглевская ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	115
41.	В.И. Заглевский МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ СИНТЕЗА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЧЕЛОВЕКА КАК МЕТОДА БИОМЕХАНИКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	118
42.	В.И. Заглевский АРХИТЕКТОНИКА ПРОГРАММНОЙ СИСТЕМЫ СИНТЕЗА ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ВЫЧИСЛИТЕЛЬНОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ	121
43.	В.Н. Зайченко, Ю.В. Науменко СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	125
44.	Р.М. Закиров В.П. Глигор ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЮНОГО ДЗЮДОИСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	127

ЗДОРОВЬЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

45. М.Ж. Зангиева
МАССОВЫЙ СПОРТ КАК МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ В ЖИЗНИ
МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ 130
46. Т.А. Зиновьева
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В
СООТВЕТСТВИИ С ФЕДЕРАЛЬНЫМ ЗАКОНОМ
«ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» 132
47. Л.В. Зорина
АКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАКАЛКИ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ
В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ 134
48. А.Е. Зубков
СТИЛЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СВЯЗИ С СИСТЕМОЙ СВОЙСТВ
ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 136
49. В.П. Иванченко, В.Д. Паначев,
МЕТОДОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ 138
50. М.Г. Ишмухаметов, С.Н. Рычкова
МОДЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ В ДЗЮДО 141
51. Б.Ф. Кадыков, А.Р. Сулейманов
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЕЛИЧИНЫ НАГРУЗКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
ПРОВОДИМЫХ ПО РАЗНЫМ ПЕДАГОГИЧЕСКИМ ТЕХНОЛОГИЯМ 144
52. В.Г. Калюжин
ИППОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ
С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ 147
53. В.Г. Калюжин
ПРОПРИОЦЕПТИВНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ 150
54. В.В. Каренина
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ ГИМНАСТОВ 153
55. А.И. Козлов,
ВОПРОСЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА КАК СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЧАСТИ
ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА 155
56. Г.П. Конюхова, В.В. Бритвина, В. Г. Конюхов
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕНЫ ТУРИСТСКОГО ПРОДУКТА И ДОХОДОВ ОТ ЕГО РЕАЛИЗАЦИИ С
ПОМОЩЬЮ МЕТОДОВ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ 157
57. И.А. Криволапчук
ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 159
58. И.А. Криволапчук, С.А. Баранцев, А.А. Герасимова
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ
ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ ДЕТЕЙ 162
59. И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин
ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ОЛИМПЕЙСКОМУ ОБРАЗОВАНИЮ 164
60. И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин И.П. Круглик,
ОЛИМПИЗМ (ЗАРОЖДЕНИЕ, СТАНОВЛЕНИЕ, РАЗВИТИЕ) 168
61. О.И. Крученков Р.И. Сабитова,
ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОРГАНОВ
ДЫХАНИЯ 171
- О.Б. Кузнецова Л.А. Кербель ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ 174
62. Р.И. Купчинов
ДВИГАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА - ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ 178
63. К.В. Курочкин, В.Н. Смекалин
ИНТЕРАКТИВНЫЙ ПОДХОД В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЕ С ЮНЫМИ ХОККЕИСТАМИ 181
64. Л.И. Лубышева
ВСЕРОССИЙСКИЙ КОМПЛЕКС ГТО КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА 184
65. И.Л. Лукашкова
ОБУЧЕНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ НА ОСНОВЕ ВАРЬИРОВАНИЯ ПАРАМЕТРОВ
УПРАВЛЯЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В СУСТАВАХ СПОРТСМЕНА 189
66. А.С. Любимова М.М. Хаин
МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ПАУЭРЛИФТИНГ» В
ВУЗЕ 191

67.	Н.В.Люлина, доцент, И.В.Ветрова ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	195
68.	Н.В.Люлина, доцент, Д.А.Морозов ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АКРОБАТИКЕ В ШКОЛЕ	197
69.	В.Г. Макаренко ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ПАРТИЦИПАТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	199
70.	С.А. Мандрица, Г.Б. Кетов, В.Г.Власова К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ПОНЯТИЯ «ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ» И ПЕРСПЕКТИВАМ РАЗВИТИЯ ЭКОТУРИЗМА В ПЕРМСКОМ КРАЕ	202
71.	В.В. Маркелов СПОРТИВНО - ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ИНТЕГРАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ	204
72.	Мартынов Н.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО - КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ	205
73.	В.В. Матвеев, П.А. Матвеева ВЛИЯНИЕ БАННЫХ ПРОЦЕДУР НА ОРГАНИЗМ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТСМЕНА	208
74.	А.П.Матвеев КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	211
75.	К.А.Минина, Г.Б. Белова СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	217
76.	О.С.Морозов РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРОБЛЕМНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	219
77.	Ф. Д. Мухамитянов СВОБОДА КАК МОТИВИРУЮЩИЙ ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ УЧЕБНО- ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	223
78.	А.С. Назаренко ВЛИЯНИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОГО РАЗДРАЖЕНИЯ НА СТАТОКИНЕТИЧЕСКУЮ СИСТЕМУ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ И СИТУАЦИОННЫМИ ВИДАМИ СПОРТА	225
79.	А.Г. Нарскин, С.В. Мельников К ВОПРОСУ О КОНТРОЛЕ И УПРАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ	228
80.	Н.Д.Овчинников, В.И.Егозина, С.В.Забродский РЕГЛАМЕНТАЦИЯ СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК С УЧЕТОМ ВЕРОЯТНОСТИ РАЗВИТИЯ ДИЗАДАПТИВНЫХ РЕАКЦИЙ	231
81.	Г.Г.Павлецова, Н.П.Наговицина ФИТНЕС И ЕГО МЕСТО В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ	235
82.	С.Л. Панченко, В.Д. Паначев, В.А. Палкин ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РЕШЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ	237
83.	Л.Н.Патейчук ОПЫТ УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ШКОЛЬНОГО СПОРТА ГОРОДА ПЕРМИ	240
84.	Н.А. Пахтусова МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	244
85.	В.А.Пегов, А.В.Пегова СОЦИАЛЬНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАССИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	247
86.	Г.М.Перова ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ	250
87.	О.Н.Пилепенко НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ В КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕМ ОБУЧЕНИИ: ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ	252
88.	Н.П. Плеханова, В.Д. Повзун, А.А. Повзун, РОЛЬ И ВОЗМОЖНОСТИ УНИВЕРСИТЕТСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РАЗВИТИИ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ	254

89. А.А. Повзун, В.Д. Повзун, В.В.Апокин ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ОЦЕНКЕ РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ	258
90. В.Д. Повзун, А.А. Повзун, Н.П. Плеханова РОЛЬ УЧЁТА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РИТМА СТУДЕНТА В ОПТИМИЗАЦИИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА СПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТАХ	261
91. В.Д. Повзун, А.А. Повзун, Н.П. Плеханова РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЁ ОРГАНИЗАЦИИ НА СПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТАХ С УЧЁТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РИТМА СТУДЕНТОВ	264
92. Н.В. Полянская М.Б. Чернова М.М. Герасимов СРОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УРОВЕНЬ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ПОДРОСТКОВ	267
93. А.А. Прибытков ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА, ТУРИЗМА	270
94. В.И. Приходько, Е.И. Кухарчук ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ	273
95. К. Прусик, Л. В. Шарова Ю. А. Базуев, ПОВЫШЕНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ	275
96. Е.М.Ревенко УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ВАРИАНТОВ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ – ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	279
97. Н.В. Румянцева, Е.Л. Белова ОСОБЕННОСТИ ТЕКУЩЕГО ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННОГО СПОРТСМЕНА УТРОМ И ВЕЧЕРОМ НА ОСНОВЕ СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ВЕГЕТАТИВНОГО ПОРТРЕТА	282
98. О.Ю. Савельева ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА НА ОСНОВЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ	285
99. Э.И. Савко УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ САМОСОЗИДАНИЯ	289
100. А.В.Савченков ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 7-9 ЛЕТ В СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ, ОРИЕНТИРОВАННЫХ НА СПОРТИВНУЮ БОРЬБУ	293
101. Е. Л. Семенова ОЦЕНКА КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ	295
102. И.В.Слесарева, Т.А.Шакирова, Л.В.Мельникова МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	298
103. И.В. Соколова АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СПБГУП	300
104. А.Н.Солдатенков ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	303
105. О.М. Соромотина ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЧЕРЕЗ УРОЧНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	306
106. С.Л. Старцева, А.Н. Никулина СОВМЕСТНАЯ РАБОТА СЕМЬИ И ШКОЛЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И СКОЛИОЗОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	309
107. В.Н.Старченко О НЕКОТОРЫХ ПРИНЦИПАХ РАЗРАБОТКИ НОВОГО СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	311
108. М.В.Стефановский ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПИФКиС К ПОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	314
109. М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю. Г. Камскова БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ОПТИМИЗАЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЕДИНОБОРЦЕВ (на примере тхэквондо)	315
110. Н.Н. Тимергазина МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧЕТОМ ЛИЧНОСТНО- ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА	319

111. А.М. Тихонов, Т.А. Полякова, А.В.Лапчева ВЛИЯНИЕ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ И СТУДЕНТОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ	321
112. Т.А. Федорова, Т.Н. Вяткина ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РАЗЛИЧНЫХ СРЕД В СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА	325
113. А.В.Филатов НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ СИСТЕМОЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ	328
114. А.Я. Филиппов ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ГОРНОЛЫЖНИКОВ В ДЮЦ им. В. СОЛОМИНА	332
115. М.М. Хаин, доцент, А.С.Любимова СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ	335
116. Т.А.Хамадиярова, Р.Х.Хамадияров РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В КОНТЕКСТЕ ФГОС	336
117. А.А. Хармонова, А.В. Шукаева ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	340
118. Т.В.Хонякова, А.Н.Хоняков, Н.И.Сошко АНАЛИЗ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА И ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ	344
119. М.В. Чайченко, Л.В. Галанова, В.Ф. Галанов ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПИЛАТЕС-БОЛОВ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ	346
120. М.Б. Чернова, И.А. Криволапчук, А.А. Герасимова, ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА	348
121. Е.В.Чистякова ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	350
122. А.В. Шаров ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА (опыт занятий снегоходным туризмом)	353
123. Л.В. Шарова, Ю.И. Кравцов МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА (на примере обострений цервикальной дорсопатии)	356
124. Л.В. Шарова РЕЗУЛЬТАТЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ МАГНИТНЫХ ИНДУКТОРОВ У СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ С АТРОФИЕЙ ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА	358
125. Д.А.Шатунов ФОРМИРОВАНИЕ ОТСТАЮЩИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ СРЕДСТВАМИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА	360
126. И.Ю. Шевченко РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПРИ РАЗРАБОТКЕ ТУРИСТСКОГО ПРОДУКТА НА ОСНОВЕ КОНКУРСА	363
С.А. Шевырин ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЭТНОГРАФИЧЕСКОМ ТУРИЗМЕ	365
127. Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьева МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП СРЕДСТВАМИ АКВАФИТНЕСА	368
128. Jurgita Čepelionienė, Vida Ivaškienė THE SHIFT OF LITHUANIAN FEMALES STUDENTS ATTITUDE TOWARDS THE TEACHER OF PHYSICAL EDUCATION	372
132. С.И. Белых ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УНИВЕРСИТЕТАХ УКРАИНЫ	375
133. Ван Цзыпу ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В КНР (НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ CSSCI 2002-2011 гг.)	384

Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Материалы Всероссийской
научно-практической конференции
с международным участием

15–16 мая 2014 г.
г. Пермь, Россия

Редакционная коллегия:
Старкова Елена Викторовна – *главный редактор*
Полякова Татьяна Андреевна – *научный редактор*

ИЗДАНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ В АВТОРСКОЙ РЕДАКЦИИ

ИБ № 623

Свидетельство государственной аккредитации вуза
№ 0902 от 07.03.2014

Изд. лиц. ИД № 03857 от 30.01.2001

Подписано в печать 08.05.2014. Формат 60 x 90 ¹/₈

Бумага ВХИ. Набор компьютерный. Печать на ризографе

Усл. печ.л. 47,75. Уч.- изд. л. 36,85.

Тираж 70 экз. Заказ № 04278

Редакционно-издательский отдел
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета
614990, г. Пермь, ул. Сибирская, 24, корп. 2, оф. 71,
тел. (342) 238-63-12

Отпечатано с готового оригинал-макета в ООО “ПК “Астер”
614064, г. Пермь, ул. Усольская. 15; тел. (342) 206-06-86