

Материалы
всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ



Министерство образования и науки Российской Федерации
Международная академия наук педагогического образования
ФГБОУ ВПО «Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого»

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

*Материалы
всероссийской научно-практической конференции
с международным участием*

Тула
Издательство ТГПУ им. Л. Н. Толстого
2015

ББК 75.1
И66

Редакционная коллегия:

кандидат педагогических наук,
декан факультета физической культуры
ТГПУ им. Л. Н. Толстого *А. Ю. Фролов*
(ответственный редактор);

кандидат педагогических наук, доцент *Г. А. Петрушина*;
кандидат педагогических наук, доцент *Л. В. Руднева*;
кандидат педагогических наук, доцент *О. Б. Серегина*

Иновационные технологии в физическом воспитании и спорте:
И66 Материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / Под
ред. А. Ю. Фролова.– Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толс-
того, 2015.– 428 с.

ISBN 978-5-87954-949-2

В настоящий сборник включены материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Иновационные технологии в физическом воспитании и спорте» по следующим направлениям: медико-биологические проблемы и современные фитнес-технологии в физической культуре, состояние и перспективы развития; физическое, психическое здоровье и двигательная подготовленность населения; научно-методические, педагогические и практические проблемы организации физического воспитания и спорта; подготовка и переподготовка педагогических кадров по физической культуре и спорту; антропоэкобиоритмология как учебная дисциплина и научное направление в подготовке специалиста по физической культуре.

Сборник адресован научным работникам, руководителям, преподавателям, студентам, аспирантам и лицам, занимающимся проблемами физического воспитания и спорта.

ББК 75.1

Научное направление 1
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
И СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ
В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ,
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ШКОЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ
ДОШКОЛЬНИКОВ г. ТУЛЫ

М. П. Маркова,

*кандидат биологических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Е. А. Родина,

*кандидат биологических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

К. А. Каспарова,

*студент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Э. Т. Асланзаде,

*студент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Начало обучения в школе – один из важнейших критических периодов жизни ребенка. От того, насколько успешным будет начало школьного обучения, зависит успеваемость ученика в последующие годы, его отношение к школе, учению и, в конечном счете, благополучие его школьной и взрослой жизни. Успешность же начала школьного обучения зависит от того, насколько физиологически, психологически и социально ребенок готов к нему. Поэтому изучение школьной зрелости современных дошкольников актуально с точки зрения и педагогики, и медицины, и психологии, и физиологии.

Под школьной зрелостью, понимается достижение определенной ступени в развитии, на которой дошкольник готов принимать участие обучении [2–4, 6–8].

Готовность ребенка к школе связана не только с его индивидуальными особенностями, но и с особенностями развития возрастной группы, присущими тому или иному поколению. Эти особенности определяются общими условиями развития, обусловленным социально-экономическим укладом жизни, уровнем развития общества, науки, культуры, образования, семьи. За последние 10 лет в российском обществе произошли существенные изменения уровня жизни, продолжается реформирование образования.

Исходя из этого, мы предположили, что и готовность детей к началу систематического школьного обучения изменилась как по срокам появления в онтогенезе, так и по качественным показателям.

Поэтому мы посвятили нашу работу изучению школьной зрелости современных дошкольников г. Тулы в сравнении с аналогичными исследованиями, проведенными нами в 2005 г. В задачи исследования входило сравнение психофизиологической и соматической готовности дошкольников 2005 и 2015 г.

Объектом исследования в 2015 г. стали 94 воспитанника дошкольных учреждений г. Тулы. В аналогичном исследовании 2005 г. принимали участие 77 дошкольников.

Для оценки психофизиологической готовности использовали стандартный набор тестов Керна-Иразека на школьную зрелость, а для оценки физической зрелости определяли коэффициент соматической зрелости [6]. Статистическую обработку результатов эксперимента проводили с применением критерия Стьюдента с помощью стандартной компьютерной программы «Сигма-плот».

В таблице 1 представлены в баллах результаты тестирования психофизиологической готовности дошкольников 6–7 лет 2005 и 2015 гг. Чем ниже балл, тем выше уровень готовности детей к школе.

Изучение координации движений руки по срисовыванию рукописной фразы, показало, что современные 6-летки лучше справляются с подобным заданием, чем в 2005 г. У 7-леток результаты практически не отличаются от результатов 2005 г.

Дошкольники 6-ти лет обгоняют сверстников 2005 года и по координации движений руки при срисовывании группы точек. В группе 7-леток результаты практически не отличаются. Имеется некоторая тенденция к ухудшению результатов в целом по группе и у мальчиков.

Изучение уровня развития второй сигнальной системы по созданному после словесной команды рисунку показало, что современные дошкольники и 6-ти и 7-ми лет отстают от сверстников, протестированных 10 лет назад. Отставание достоверно как в целом по группе, так и в группе мальчиков.

Этот тест косвенно характеризует речевое развитие, т.к. доступный уровень изобразительной деятельности и уровень развития речи в онтогенезе совпадают [5]. С уровнем развития речи связан и уровень развития абстрактно-логического мышления, а стало быть, и интеллектуальная сфера человека.

Можно предположить, что такие негативные изменения по данному тесту связаны с тем, что в окружающей среде произошли какие-то изменения, которые повлияли на развитие мозга и становление речевой функции. Мы полагаем, что эти изменения коснулись, прежде всего, способов подачи информации: если раньше детям рассказывали сказки, читали книжки, объясняя и обсуждая прочитанное, то теперь преобладающим способом передачи информации стал компьютер, планшет, телефон, в которых мель-

кают яркие картинки, привлекающие внимание ребенка. При этом он воспринимает информацию визуально как клип, фрагмент, зачастую, без связи с прошлым и будущим. У ребенка формируется фрагментарное или клиповое мышление. Дети интернет-поколения одновременно могут слушать музыку, общаться в чате, бродить по сети, редактировать фотографии, делая при этом уроки. Но, разумеется, платой за многозадачность становятся рассеянность, гиперактивность, дефицит внимания и предпочтение визуальных символов логике и углублению в текст [1]. Современные дети не хотят ни читать, ни слушать чтение, ни рассказывать. На наш взгляд, это тормозит развитие речевой функции.

Таблица 1

**Результаты тестирования по Керну-Иразеку
дошкольников разных возрастных групп**

Возраст	Половая принадлежность	Задание					
		Изучение координации движений руки при срисовывании ребенком рукописного текста		Изучение координации движений руки при срисовывании ребенком группы точек		Изучение уровня развития второй сигнальной системы по созданному после словесной команды рисунку	
		2005 г.	2015 г.	2005 г.	2015 г.	2005 г.	2015 г.
6,0 лет	дев.	2,0 ± 0,3 n = 23	1,2 ± 0,3 n = 16	2,0 ± 0,1 n = 23	1,6 ± 0,3 n = 17	2,2 ± 0,1 n = 23	2,6 ± 0,2 n = 25
	мал.	2,2 ± 0,1 n = 22	1,9 ± 0,3 n = 26	2,4 ± 0,2 n = 22	1,6 ± 0,2 n = 24	2,1 ± 0,2 n = 22	3,1 ± 0,2 n = 32
	дев. + мал.	2,1 ± 0,1 n = 45	1,6 ± 0,2 n = 42	2,2 ± 0,1 n = 45	1,6 ± 0,2 n = 41	2,2 ± 0,1 n = 45	2,9 ± 0,1 n = 57
7,0 лет	дев.	2,0 ± 0,2 n = 13	1,7 ± 0,4 n = 8	2,0 ± 0,4 n = 9	2,0 ± 0,2 n = 8	1,6 ± 0,2 n = 13	2,0 ± 0,2 n = 13
	мал.	1,6 ± 0,1 n = 19	2,0 ± 0,4 n = 10	1,8 ± 0,1 n = 19	2,3 ± 0,3 n = 9	1,7 ± 0,2 n = 19	2,6 ± 0,4 n = 13
	дев. + мал.	1,9 ± 0,1 n = 32	1,9 ± 0,3 n = 18	1,8 ± 0,2 n = 32	2,2 ± 0,2 n = 17	1,0 ± 0,2 n = 32	2,3 ± 0,2 n = 22

Такое положение дел связано с объективными причинами: с ускорением темпа современной жизни, с постоянным увеличением информационных потоков и объемов. Но, клиповое мышление нарушает формирование важнейшей человеческой особенности – способности к анализу, программированию, прогнозированию и контролю. И это нельзя оценить положительно.

Кроме того, у ребенка при этом быстро развивается координация движений руки, но не в направлении сложных движений, необходимых для написания рукописных букв, слов, текстов; скорее такая координация подходит для изображения точек в тесте Керна-Иразека и работы на клавиатуру-

ре. Если школа пойдет по пути компьютерного обучения и отказа от использования записей в тетради, это может быть и сыграет позитивную роль, но пока неизвестно, как скажется на нас утрата способности к созданию рукописных текстов.

Изучение уровня развития второй сигнальной системы показало также достоверно значимые различия между 6-ти и 7-летними дошкольниками, как и в 2005 г. Это подтверждает литературные данные о том, что 7-й год жизни является критическим для становления «школьной зрелости» [2–4].

В таблицах 2–3 представлены данные по средней сумме баллов, которую набрали дошкольники в 2005 и 2015 г.г. в результате тестирования по Керну-Иразеку, а также распределение дошкольников по уровню школьной зрелости в % от общего числа обследованных. На рис. 1-2 графически изображены данные о процентном соотношении детей с разным уровнем готовности к обучению в группах 6-ти и 7-летних дошкольников, обследованных в 2005 и 2015 г.

Таблица 2

Суммарный результат тестирования дошкольников по Керну-Иразеку и уровень готовности к обучению (2005 г.)

Возрастная группа	Половая принадлежность	Средняя сумма баллов по трем заданиям теста	Количество детей с разным уровнем готовности к обучению в школе в % от общего числа детей в половозрастной группе			
			высокий (ребенок зрелый)	средний (ребенок «зреющий»)	ниже среднего (нуждается в помощи)	низкий (совсем не готов)
6,0 лет	дев.	6,2 ± 0,4 n = 23	39,1	43,5	13,0	4,3
	мал.	6,7 ± 0,4 n = 22	27,3	45,5	18,2	9,1
	дев.+ мал.	6,5 ± 0,3 n = 45	33,3	44,4	15,6	6,7
7,0 лет	дев.	5,8 ± 0,6 n = 13	61,5	7,7	23,0	7,7
	мал.	5,1 ± 0,3 n = 19	68,4	21,0	10,5	0
	дев.+ мал.	5,3 ± 0,3 n = 32	65,6	15,6	15,6	3,2

Полученные результаты показывают (табл. 2–3, рис. 1–2), что количество детей с высоким уровнем готовности с возрастом растет. В каждой возрастной группе имеются дети совсем не готовые к обучению, как и в 2005 г., однако количество таких дошкольников больше, чем 10 лет назад в два раза у 6-леток и в 6 раз у 7-леток.

В таблице 4 представлены результаты исследования соматической зрелости дошкольников, а на рис. 3–4 – данные о количестве соматически зрелых детей среди 6-ти и 7-летних дошкольников в 2005 и 2015 г.

**Суммарный результат тестирования дошкольников
по Керну-Иразеку и уровень готовности к обучению (2015 г)**

Возрастная группа	Половая принадлежность	Средняя сумма баллов по трем заданиям теста	Количество детей с разным уровнем готовности к обучению в школе в % от общего числа детей в половозрастной группе			
			высокий (ребенок зрелый)	средний (ребенок «зреющий»)	ниже среднего (нуждается в помощи)	низкий (совсем не готов)
6,0 лет	дев.	7,4 ± 0,5 n = 14	14,2	28,5	42,8	14,2
	мал.	6,6 ± 0,5 n = 19	15,7	42,1	31,5	10,5
	дев. + мал.	7,4 ± 0,4 n = 33	15,1	36,3	36,3	12,1
7,0 лет	дев.	6,4 ± 0,9 n = 8	50,0	25,0	12,5	12,5
	мал.	7,0 ± 0,8 n = 9	22,2	44,4	11,1	22,2
	дев. + мал.	6,7 ± 0,6 n = 17	35,2	35,2	11,7	17,6

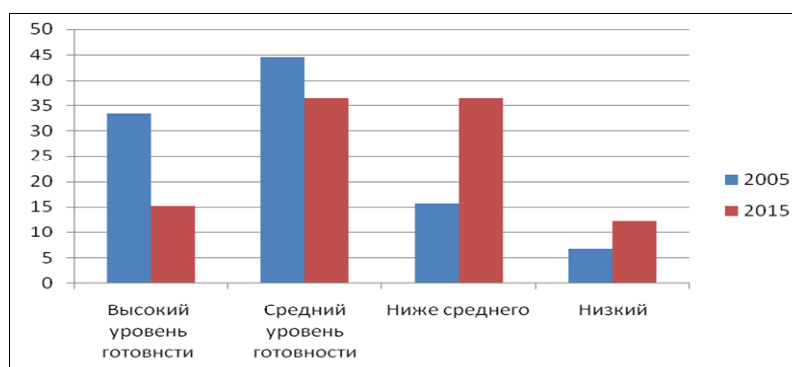


Рис. 1. Распределение 6-летних детей по уровням готовности к обучению в школе (в % от общего числа детей в возрастной группе)

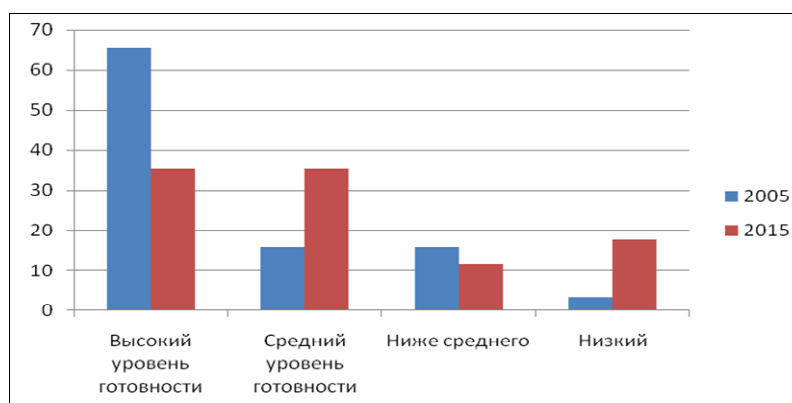


Рис. 2. Распределение 7-летних детей по уровням готовности к обучению в школе (в % от общего числа детей в возрастной группе)

Результаты исследования соматической зрелости дошкольников

Возрастная группа	Половая принадлежность	Коэффициент соматической зрелости			
		Средний результат по данным измерений		Количество зрелых детей в % от общего числа детей в группе	
		2005 г.	2015 г.	2005 г.	2015 г.
6,0 лет	дев.	43,4 ± 0,6 n = 14	42,3 ± 0,2 n = 28	64,3	75,0
	мал.	43,5 ± 0,7 n = 11	42,5 ± 0,1 n = 38	45,5	63,2
	дев. + мал.	43,4 ± 0,4 n = 25	42,5 ± 0,1 n = 66	56,0	68,2
7,0 лет	дев.	43,3 ± 0,9 n = 7	42,4 ± 0,5 n = 10	57,0	80,0
	мал.	42,7 ± 0,2 n = 9	42,4 ± 0,6 n = 18	88,9	61,1
	дев. + мал.	42,9 ± 0,4 n = 16	42,5 ± 0,4 n = 28	75,0	67,9

Соматическая зрелость оценивалась по коэффициенту соматической зрелости, который у готовых к школьному обучению детей должен быть не более 43 %. У 6-ти и 7-летних современных дошкольников КСЗ меньше 43 % независимо от пола.

Процент соматически зрелых детей в группе 6 летних дошкольников выше, чем в 2005 году. У 7-леток наблюдается отставание за счет мальчиков, у которых процент соматически зрелых в 1,5 раза ниже, чем в 2005 году. В целом современные дошкольники имеют более высокий уровень соматического развития, нежели их сверстники в 2005 году, в основном за счет 6-леток. На наш взгляд, это объясняется повышением уровнем жизни и улучшением питания в современном обществе.

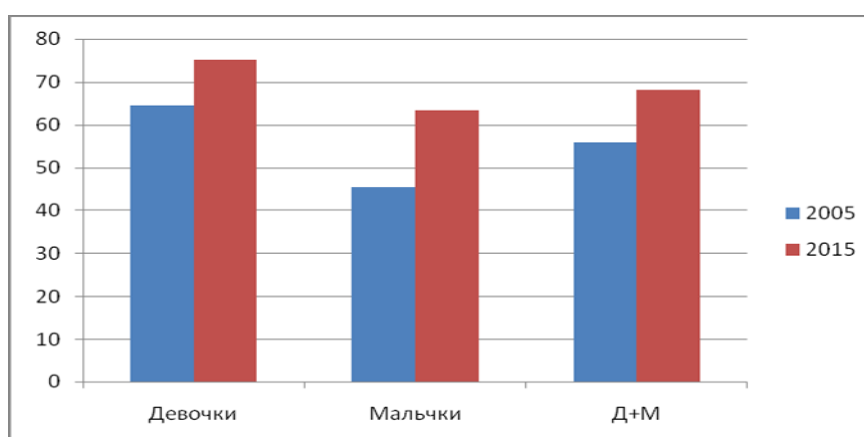


Рис. 3. Динамика количества соматически зрелых 6-леток с 2005 по 2015 г. (в % от общего числа детей в группе)

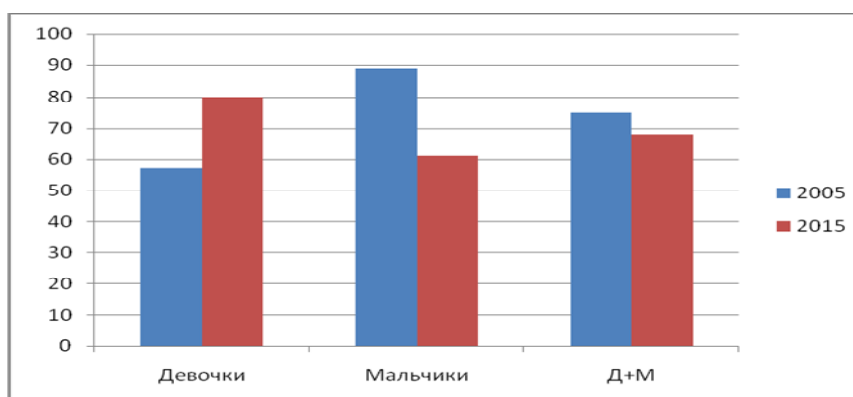


Рис. 4. Динамика количества соматически зрелых 7-леток с 2005 по 2015 г. (в % от общего числа детей в группе)

Таким образом, нами обнаружены существенные подвижки в развитии современных дошкольников: соматическое развитие идет у них более высокими темпами, чем 10 лет назад, а психофизиологическое развитие отстает.

Необходимо подчеркнуть, что недостаточная готовность к обучению вовсе не является препятствием для его начала, но важно знать и учитывать эти особенности [2–4]. «Неготовность» для учителя и родителя – сигнал, показывающий необходимость пристального внимания к ребенку и поиска наиболее эффективных средств и методов его обучения.

Выводы

1. За период с 2005 по 2015 г.г. уровень «школьной зрелости» дошкольников претерпел изменения, которые коснулись как психофизиологического, так и соматического развития.

2. Психофизиологическое развитие идет более медленно, чем в 2005 г., о чем свидетельствует рост числа детей, незрелых по уровню готовности к обучению, уменьшение числа детей с высоким уровнем готовности. Отмеченная тенденция характерна как для 6-ти, так и для 7-летних детей обоего пола.

3. Соматическое развитие идет быстрее, чем 10 лет назад, о чем свидетельствует изменение в целом процентного соотношения зрелых и незрелых по этому показателю детей.

4. Причина изменения психофизиологических и соматических показателей школьной зрелости состоит, возможно, в изменении условий жизни населения: повышение уровня материального благополучия, изменение характера питания, изменение способов получения информации, широкое использование в жизни и развитии дошкольника компьютера, который способствует в этом возрасте формированию фрагментарного конкретно-образного мышления.

Литература

1. Азаренок, Н. В. Клиповое сознание и его влияние на психологию человека в современном мире / Н. В. Азаренок // Материалы Всерос. юбилейной науч. конф., посвященной 120-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна «Психология человека в современном мире». Т. 5. Личность

и группа в условиях социальных изменений / Отв. ред. А.Л. Журавлев.– М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.– С. 110–112.

2. Бакиева, Н. З. Комплексное исследование «школьной зрелости» современных детей / Н. З. Бакиева, Н. Н. Гребнева // Вестник Тюменского гос. ун-та.– 2014.– № 6.

3. Безруких, М. М., Ребенок идет в школу: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, С. П. Ефимова.– М.: Академия, 2000.

4. Безруких, М. М. Как подготовить ребенка к школе / М. М. Безруких, С. П. Ефимова, М. Г. Князева.– Тула: Арктоус, 2007.

5. Кольцова, М. М. Двигательная активность и развитие функций мозга / М. М. Кольцова.– М.: Просвещение, 1973.

6. Латова, Ю. В. Контрольные работы по анатомии и физиологии ребенка / Ю. В. Латова, Е. В. Дерюгина, С. С. Соломатин и др.– М.: Просвещение, 1989.

7. Омельченко, Е. М. Современные подходы к изучению проблемы готовности к школьному обучению детей старшего дошкольного возраста / Е. М. Омельченко // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров.– 2009.– №2.

8. Стожарова, М. Ю. Формирование школьной зрелости дошкольников: [Электронный ресурс] Моногр. / М. Ю. Стожарова.– 2-е изд., стереотип.– М.: Флинта, 2011.

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЗМОМ ЖЕНЩИН 25–35 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

И. Н. Никулин,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГАОУ ВПО НИУ «Белгородский
государственный университет» (Белгород, Россия)*

М. С. Усманова,

*кандидат биологических наук, доцент
ФГАОУ ВПО НИУ «Белгородский
государственный университет» (Белгород, Россия)*

А. В. Посохов,

*кандидат биологических наук, доцент
ФГАОУ ВПО НИУ «Белгородский
государственный университет» (Белгород, Россия)*

В России фитнес-индустрия активно развивается с середины XX века по настоящее время. На сегодняшний день все больше находят свое применение тренировки с использованием нестандартного спортивного обо-

рудования (петли TRX, фитболы, полусферы и др.). Главная цель применения данного оборудования заключается в нестандартном воздействии на организм в целом, ведь при выполнении упражнений на неустойчивой опоре включается в работу большее число мышц, особенно мелких и глубоких мышц-стабилизаторов. Таким образом, производители подчеркивают уникальность своего продукта на фоне многочисленных тренажеров и стандартного оборудования (гантели, штанги).

Вместе с тем, информации, отражающей научно обоснованные методики занятий с использованием нестандартного спортивного оборудования, в доступных нам источниках оказалось очень мало. В интернет-ресурсах имеется достаточное количество рекламной информации, рекомендаций и описаний тренировок, но научных данных, методик построения занятий, и тем более экспериментальных исследований не обнаружено.

При анализе литературы не выявлено, насколько эффективными могут оказаться упражнения с использованием нестандартного спортивного оборудования.

Цель исследования состояла в том, чтобы разработать и экспериментально проверить методику занятий атлетизмом женщин 25–35 лет с использованием нестандартного спортивного оборудования на развитие различных физических качеств и работоспособности.

Педагогический эксперимент проводился с целью выявления эффективности разработанной экспериментальной программы, направленной на развитие функциональных возможностей занимающихся.

В эксперименте принимали участие занимающиеся фитнес-клуба «СпортЛэнд» г. Белгорода. Экспериментальную и контрольную группу составили женщины в количестве 15 человек в каждой. Все участники эксперимента имели опыт тренировок атлетизмом от одного года до трех.

Для экспериментальной группы была составлена программа тренировок, состоящая из упражнений, выполняемых с использованием нестандартного спортивного оборудования (петли TRX, фитболы, полусферы). Контрольная группа выполняла упражнения на те же мышечные группы, но с использованием стандартного спортивного оборудования и инвентаря (гантели, штанги, тренажеры). Тренировки проводились три раза в неделю, использованное оборудование чередовалось: в первый день тренировки – петли TRX, второй – фитболы, и третий – полусферы.

По результатам антропометрических измерений рассчитывался индекс Кетле (индекс массы тела), позволяющий оценить степень соответствия массы человека и его роста и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной [3].

Тест «Фламинго» позволял определить способность сохранять равновесие в состоянии движения и покоя. Тестируемым было дано 10 попыток удержать равновесие в течении 1 минуты, стоя на подставке высотой 7 см на одной ноге, обхватив другую ногу рукой. Чем меньше попыток использовалось, тем лучше общая способность удерживать равновесие тела.

Максимальное потребление кислорода изучалось с помощью непрерывной нагрузки равномерной интенсивности на велоэргометре «Monark Ergonomic 838E» [2]. Мощность работы устанавливалась в зависимости от состояния здоровья, возраста и физической подготовленности.

Для оценки максимальной силы испытуемых применялись становая динамометрия.

В программе тренировок использовались упражнения, регионального или глобального воздействия. Для развития силовой и общей выносливости применялся повторный метод тренировки [1]. Интенсивность нагрузки составляла 60–75 % от максимальной. Интервалы отдыха между подходами составляли 2–3 минуты, между сериями 4–5 минут. Повышение нагрузки происходило каждые 3 недели за счет увеличения числа подходов, количество повторений составляло от 15 до 20. Таким образом, увеличивалась и общая продолжительность тренировки, что способствовало развитию силовой выносливости.

Данные свидетельствуют о преимуществе экспериментальной группы по изучаемым показателям по сравнению с контрольной группой. Так, масса тела испытуемых экспериментальной группы снизилась на 1,7 кг, и соответственно ИМТ (индекс Кетле) по сравнению с исходными показателями снизился на 0,5 кг/см²; прирост показателей физической работоспособности составил 4,8 мл/кг/мин; удержание равновесия за 1 минуту сократилось с 3,3 до 1,7 раза. Различия статистически достоверны.

Таким образом, в ходе педагогического эксперимента установлено значительное преимущество по всем изучаемым показателям, испытуемых экспериментальной группы над контрольной, что свидетельствует об эффективности разработанных программ для повышения уровня развития физических качеств и работоспособности.

Данные исследования показали, что экспериментальную методику можно применять в тренировках, направленных на снижение массы тела, комплексное развитие силовых способностей, координационных способностей и гибкости.

Литература

1. Пахомова, Л. Э. Физическая культура и здоровье студентов: Учеб.-метод. пособие / Л. Э. Пахомова, И. Н. Никулин, В. Н. Ирхин.– Белгород: Изд-во БелГУ, 2010.
2. Руненко, С. Д. Врачебный контроль в фитнесе / С. Д. Руненко.– М.: Сов. спорт, 2009.
3. Щуров, А. Г. Врачебно-педагогический контроль и средства восстановления в системе физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / А. Г. Щуров.– СПб., 2008.
4. Anderson, T. 30-Day Method The Weight-Loss Kick-Start that Makes Perfection Possible / T. Anderson.– Grand Central Life & Style, 2012.

ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА КАК АЛЬТЕРНАТИВА АНАБОЛИЧЕСКИМ СТЕРОИДАМ В СПОРТЕ

В. Н. Давиденко,

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

А. А. Терехов,

студент

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

А. А. Шариков,

студент

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Проблема использования фармакологических средств в современном спорте сегодня особенно остра. Постоянный рост национальных и мировых спортивных достижений и связанное с этим значительное повышение физической нагрузки в тренировке и нервного напряжения соревнований, омоложение спорта предъявляют организму человека чрезвычайно высокие требования. Слишком велик соблазн подняться на высшую ступень пьедестала и стать самым сильным, быстрым, выносливым, техничным и умным спортсменом, олимпийским чемпионом или чемпионом мира, не имея достаточной физической подготовки. Кратчайший путь – допинг. Современный спорт невозможно представить без допинга. За большой промежуток времени спорт вышел на новый уровень, да и наука не стоит на месте. Но, стараясь выиграть честно, спортсмены часто остаются за бортом своей профессии. Чтобы создать конкуренцию, профессионалы должны прибегнуть к помощи врачей и современных препаратов. Но и у успешной спортивной карьеры, которую обеспечивает применение допинга, есть другая сторона, где спортсмен рискует своим здоровьем. Что же делать спортсмену, что бы завоевывать титулы без применения?

Проблемы допинга и фармакологии были тесно взаимосвязаны еще в древние времена. Имеются сведения, что на античных олимпиадах атлеты снабжались какими-то «чудодейственными» лекарствами. Особенно широкое распространение в профессиональном спорте допинги получили в 50–60-е годы нашего века (велоспорт, тяжелая атлетика, плавание гребля, легкая атлетика, футбол). Это поставило под угрозу не только саму идею спорта, но и создало серьезную угрозу здоровью спортсменов. Зафиксирован ряд тяжелых осложнений и даже смертельных случаев, что побудило МОК и Международные спортивные федерации к запрету ряда групп препаратов, созданию Международной комиссии для борьбы с допингами и введению допинг-контроля на соревнованиях. Это способствовало также разрыванию исследований по этой проблеме [4].

Что же можно внести в спортивную диету для лучшего восстановления и улучшения результатов. Множество исследований проводятся среди

разных продуктов. Многих специалистов привлекли исследования продуктов пчеловодства.

Продукты пчеловодства используются человечеством с давних времен. Тысячи лет назад мед, воск и прополис применялись в Древнем Китае, Ассирии, Вавилоне и Индии в качестве лечебного средства. Врачи Древнего Египта за 1700 лет до н. э. составили первое известное руководство по применению продуктов пчеловодства в медицине. Великие врачи древности использовали мед для ускорения заживления ран, заболеваний печени, желудка, Уже тогда считалось, что мед способен продлить жизнь человека. Мед очень легко: клетки организма практически не нуждаются в затратах энергии на его переваривание. Цветочный мед содержит около 40 углеводов (в основном фруктозу и глюкозу), около 20 аминокислот, витамины, органические кислоты, минеральные вещества. Главная особенность меда – его большая энергетическая емкость, так как он является углеводным продуктом (в 100 г содержится 315–335 ккал). Углеводы меда представлены простыми моносахаридами, которые без предварительных стадий переработки поступают в кровь, пополняя энергетические запасы спортсмена, поэтому мед быстро утоляет голод и восстанавливает физические силы. Так, известен результат удачного сверхмарафонского заплыва по Дунаю на 2457 км 32-летнего пловца В. Стоянова в 1984 г. В свой рацион он включал мед с пылью [3].

Пчелиная пыльца содержит натуральные анаболические вещества растительного происхождения. Специфическое свойство пыльцы – проявление гормоноподобной активности, которая обуславливает мощное анаболическое действие. Пчелиная пыльца поставляет энергию, улучшает спортивную работоспособность и физическую выносливость, омолаживает кожу, активизирует иммунную систему, умственные способности, защищает от сердечных болезней и стресса. Кроме того, пыльца – настоящий концентрат аминокислот. Она не вызывает привыкания и побочных действий и может применяться очень длительно. Чаще всего спортсмены сочетают (при ежедневном приеме) мед в количестве 1 г на 1 кг веса тела и цветочную пыльцу 0,3 г на 1 кг веса на фоне сбалансированного питания. В результате применения пыльцы увеличивается количество гликогена в печени и в скелетных мышцах, уменьшается вязкость крови [4].

Маточное молочко (Royal jelly) представляет собой пастообразное вещество кремово-белого цвета, которым пчелы выкармливают пчелиную матку. Оно является мощным адаптогеном, вызывает прилив энергии, устраняет недомогания, нормализует обмен веществ, стимулирует кроветворение, защищает организм от инфекций, лечит артериосклероз и коронарную недостаточность, а также повышает умственную и физическую работоспособность, особенно в смеси с медом (1 : 100). Обладает анаболическим, общетонизирующим, противовоспалительным, спазмолитическим, бактерицидным и антивирусным действиями, повышает иммунитет, умственную и физическую работоспособность. Усиливает синтез ацетилхоли-

на, что приводит к повышению мышечной силы и в то же время усиливает синтез адреналина в надпочечниках, способствующий развитию выносливости. Маточное молочко усиливает минералокортикоидную функцию надпочечников – ткани становятся более упругими. Маточное молочко улучшает липидный обмен [3].

Кроме того, в спортивной фармакологии могут широко применяться препараты на основе восковой моли – огневки, вытяжка из которой обладает большим анаболическим эффектом и способна увеличивать количество гемоглобина в крови.

Таким образом, на наш взгляд, применению анаболических стероидов и других запрещенных препаратов в спорте, есть реальная альтернатива – продукты пчеловодства. Они натуральны, практически не имеют побочных эффектов. Широкое внедрение продуктов пчеловодства положительно скажется и на сельском хозяйстве, позволит увеличить популяцию пчел и урожая опыляемых ими культур.

Но для реального повсеместного внедрения продуктов пчеловодства в спорт требуются жесткие меры по пресечению использования запрещенных препаратов (стероидов и других). Те меры, что существуют сейчас – недостаточны. Дисквалифицировать нужно пожизненно, и не только спортсменов, но и тренеров, руководство спортивных федераций.

Только в сочетании с адаптивно-оздоровительными мероприятиями в распорядке дня, использование натуральных средств в спорте может оказаться перспективным [2]. Это позволит отойти от тех уродливых форм, которые существуют в современном спорте и физической культуре, когда, например, пивные и табачные компании одной рукой травят народ, а другой спонсируют свои футбольные команды, рекламируя вредную для здоровья продукцию на стадионе. Необходимо широко пропагандировать натурализацию спорта, повышать его массовость, создавая бесплатные места для занятия физической культурой, а не застраивать стадионы, как это было сделано в Туле. Только тогда можно будет вырастить здоровое подрастающее поколение.

Литература

1. Альциванович, К. К. 1000 + 1 совет о питании при занятии спортом / К. К. Альциванович. – М.: Современный литератор, 2005.

2. Давиденко, В. Н. Адаптивно-оздоровительная и развивающая направленность средств физической культуры в режиме дня младших школьников: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Н. Давиденко. – Тула, 2009.

3. Кулиненков, О. С. Спорт: фармакологическая коррекция, допинг, питание: Актуальные проблемы спортивной медицины / О. С. Кулиненков // Труды Самарской областной федерации спортивной медицины. – Т. 3. – Самара, 1999. – С. 6–59.

4. Сейфулла, Р. Д. Спортивная фармакология: Справ. / Р. Д. Сейфулла. – Спортивная фармакология, 1999.

ЗАНЯТИЯ АЭРОБИКОЙ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Е. В. Внукова,
преподаватель
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Подготовка высококвалифицированных специалистов в различных сферах трудовой деятельности невозможна без укрепления и сохранения здоровья студенческой молодежи.

Основным средством поддержания уровня хорошего здоровья в современном мире является физическая культура, разнообразные инструменты которой используются обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной деятельности. Последняя представляет собой комплекс, включающий в себя морфофункциональные характеристики, уровень развития физических качеств, двигательные навыки и умения, а также состояние здоровья. В молодом возрасте может наблюдаться относительная стабилизация двигательных возможностей человека. В этот период наиболее важной является проблема совершенствования двигательных навыков и умений, спортивной техники или движений. В процессе физического воспитания студенческой молодежи остается актуальным вопрос дальнейшего развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и приобретения новых. Основной задачей каждого образовательного учреждения является воспитание физически развитого и социально активного поколения, для чего необходима оптимизация учебного процесса с целью повышения физического и социального развития студентов.

Однако молодежь, особенно девушки, постепенно утрачивают интерес к традиционным видам физического воспитания. Перед специалистами стоит задача поиска новых эффективных и привлекательных средств и форм занятий физическими упражнениями, доступных для студентов.

В последнее время появляются новые виды физической активности и среди них такие, как оздоровительная аэробика и ее разновидности (степ-аэробика, фитбол-аэробика, аквааэробика и др.). Аэробика становится одной из эффективных и привлекательных для студентов систем физических упражнений оздоровительной направленности. Методика преподавания аэробики ориентирована на воспитание у студентов мотивации к здоровому образу жизни. Вот лишь некоторые положительные стороны влияния аэробики: меньшая подверженность стрессам; благоприятное влияние на женский организм; глубокий полноценный сон; красивая фигура; уверенность в собственных силах; повышенная работоспособность и др. Благодаря занятиям оздоровительной аэробикой (силовой и танцевальной) улучшаются показатели в силовой и общей выносливости, координационные

способности, гибкость и подвижность суставов. Действие упражнений является разносторонним и влияет на самые разные физические качества занимающихся.

Важным показателем является положительный сдвиг в психических характеристиках занимающихся. Заметно повышается уровень физкультурных потребностей за счет того, что студентам нравятся занятия, содержащие постоянно обновляющийся материал, используемый из разных видов аэробики. Кроме того, студентам понравилась возможность проявить свою самостоятельность и творчество во время занятий. Также отмечается положительная динамика таких показателей как самочувствие, активности и настроения.

Таким образом, неоспоримо положительное влияние занятий аэробикой на уровень здоровья студентов, их физическую работоспособность, самочувствие, психическое состояние, на силовые и скоростно-силовые способности, что в свою очередь способствует увеличению функциональных резервов организма занимающихся и делает данное направление физической культуры особенно привлекательным для широкого использования его в учебном процессе.

Литература

1. Держинская, Л. Б. Возможности повышения уровня здоровья женщин 25–30 лет средствами силовой аэробики / Л. Б. Держинская, И. В. Прохорова // Учен. зап. ин-та им. П. Ф. Лесгафта.– 2013.– № 5.– С. 11–13.
2. Крючек, Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учеб. пособие / Е. С. Крючек.– М.: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001.
3. Сиднева, Л. В. Оздоровительная аэробика и методы ее преподавания / Л. В. Сиднева, С. А. Голяниц, Т. С. Лисицкая.– Троицк: Тривант лд, 2000.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 36–45 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКВААЭРОБИКОЙ

С. А. Шепеленко,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Я. Д. Загорцева,

*студент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Известно, что одним из основных факторов замедления процессов старения, сохранения здоровья, повышения физической активности женщин зрелого возраста являются систематические занятия физической куль-

турой, однако регулярно занимаются физической культурой не более 10 % граждан Российской Федерации, и лишь десятую часть из них составляют женщины зрелого возраста [3].

Женщины выполняют многообразные социальные, репродуктивные, семейные, воспитательные, производственные, общественные функции (М. Л. Крымская, 1989; О. П. Махова, 1993). При этом очевидно, что одним из решающих условий продуктивного выполнения этих функций является наличие общей высокой работоспособности, базирующейся на крепком соматическом и психическом здоровье и нормальном физическом развитии женщины.

Специалисты, работающие с женщинами зрелого возраста, должны учитывать индивидуальные возрастные и физические особенности занимающихся, их адаптационные возможности, предлагать оптимальные нагрузки, контролировать переносимость физических нагрузок и восстановительный процесс [2]. Помимо того, необходимо учитывать один из важнейших факторов, а именно «психологический», способствующий привлечению женщин зрелого возраста к физкультурно-оздоровительным занятиям (снятие напряжения, получение удовольствия, чувство радости на занятиях и т. д.).

Проблема продления творческой активности и долголетия, противодействия возрастным инволюционным изменениям и повышения физиологических резервов организма женщин зрелого возраста привлекает к себе пристальное внимание ученых медико-биологического, педагогического, социально-психологического и других профилей научного знания [1].

Обеспечить физическое совершенство и здоровье женщин, а также положительно воздействовать на психоэмоциональную сферу можно путем использования арсенала средств и методов физической культуры, в максимальной степени соответствующих индивидуальным особенностям и потребностям данного контингента. Среди таких средств и методов особое место занимают занятия в воде.

Аквааэробика – один из видов оздоровительных занятий в воде, предназначенный для различного контингента занимающихся, без ограничения по возрасту и уровню физической и функциональной подготовленности, направленный на улучшение двигательных качеств занимающихся, с использованием упражнений, выполняемых в аэробном режиме под музыкальное сопровождение.

Цель нашего исследования: отследить динамику показателей психофункционального состояния женщин зрелого возраста в процессе занятий аквааэробикой.

Исследование проводилось в течение 6 месяцев на базе фитнес-клуба «F1» г. Красногорска. Различными методами исследования были охвачены 20 женщин 36–45 лет, которые занимались аквааэробикой два раза в неделю по 45 минут. В программу тестирования вошли показатели, характеризующие психофункциональное состояние занимающихся, а именно:

1. Масса тела.
2. Содержание жировой ткани в организме.
3. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ).
4. Проба Руфье.
5. Проба Ромберга.
6. Проба Штанге.
7. Самооценка тревожности, фрустрированности и агрессивности.
8. Самооценка психического состояния: самочувствие, общая активность, настроение.

В занятия аквааэробикой были включены комплексы, чередующие упражнения силовой (анаэробной) направленности и упражнения аэробного характера, такое чередование, на наш взгляд, является наиболее эффективным в вопросе тренировки функциональных возможностей организма, коррекции фигуры, снижении массы тела. После выполнения блока силовых упражнений, выполнялись проплывы различными способами, затем использовались упражнения на растягивание.

Для повышения интенсивности занятий применялось специальное оборудование (перчатки, нудлсы, гантели) которое вовлекало в работу максимальное количество мышечных групп и способствовало тренировке координационных способностей.

Об эффективности занятий можно судить, сравнивая среднегрупповые результаты занимающихся до начала исследования и после. Так, существенные изменения за период исследования коснулись конституционных особенностей занимающихся: выявлено уменьшение массы тела и ее жирового компонента, а также уменьшение толщины всех кожно-жировых складок. Также под влиянием занятий аквааэробикой отмечалось увеличение силовых показателей занимающихся, улучшение гибкости, повышение уровня физической работоспособности, мышечной выносливости.

В процессе занятий аквааэробикой значительно улучшились показатели статической координации занимающихся. Улучшение результата мы связываем с использованием на уроке различного оборудования, а также различных хореографических связок и комбинаций, способствующих развитию межмышечной координации и улучшению показателей координационной и вестибулярной функции нервной системы.

Значительный достоверный прирост обнаружен в показателях ЖЕЛ и пробе Штанге. Положительные сдвиги в функциональном состоянии дыхательной системы мы объясняем тем, что на занятиях помимо упражнений силового характера, присутствовали аэробные упражнения в виде проплывов различными стилями плавания, а также выполнение упражнений интервального характера, что в свою очередь положительно отразилось как на показателях дыхательной системы, так и сердечно-сосудистой. Состояние сердечно-сосудистой системы занимающихся значительно улучшилось и по данным пробы Руфье. Полученные данные позволяют сделать

вывод о хорошей адаптации к нагрузке занимающихся, в отличие от результатов, полученных до начала занятий аква-аэробикой.

Что касается психических состояний, то по итогам исследования были получены следующие результаты: личностная тревожность, рассматриваемая нами как устойчивая характеристика человека, в результате не претерпела существенных изменений, так как данная характеристика человека мало меняется в течении жизни. Ситуативная тревожность, под которой мы понимаем состояние человека под воздействием какой-либо ситуации, оказалась ниже, чем до начала занятий. Эмоциональные состояния испытуемых в результате исследования также изменились. Так, самочувствие, активность и настроение женщин, в динамике занятий аква-аэробикой, значительно улучшились, как по результатам опроса, так и по данным математической обработки. Данные тестов по самооценке психических свойств (фрустрация, агрессивность, ригидность) можно отнести к средней степени выраженности. При этом необходимо отметить снижение уровня агрессивности к концу исследования.

Анализируя вышесказанное, можно констатировать, что аква-аэробика, обладающая огромным развивающим потенциалом и оздоровительной направленностью, способна воздействовать не только на функциональное состояние занимающихся, но и на психическое. Психофункциональное состояние женщин улучшалось также по мере повышения уровня тренированности и адаптации к воде, постепенно уходило чувство неуверенности и водобоязни.

Танцевальные упражнения в воде, использование дополнительного оборудования, зажигательная музыка, отличные инструкторские навыки тренера, все это способствовало улучшению функциональных показателей организма женщин зрелого возраста, снижению массы тела, уменьшению его объемов, а также снятию напряжения, улучшению самочувствия и настроения.

Литература

1. Байтлесова, Н. К. Двигательная активность как фактор повышения работоспособности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов: Дис. ... канд. пед. наук / Н. К. Байтлесова.– Белгород, 2012.

2. Мерзликин, А. С. Особенности влияния физических упражнений различной направленности на двигательно-координационные способности женщин второго периода зрелого возраста: Дис. ... канд. пед. наук / А. С. Мерзликин.– М., 2001.

3. Федорова, О. Н. Комплексное применение средств пилатеса и аква-аэробики на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста: Дис. ... канд. пед. наук / О. Н. Федорова.– СПб., 2012.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КАРДИОВАСКУЛЯРНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ

С. В. Савин,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «Российский государственный
социальный университет» (Москва, Россия)*

О. Н. Степанова,

*доктор педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВПО «Московский педагогический
государственный университет» (Москва, Россия)*

По мнению ряда специалистов (Н. М. Амосов, А. А. Бендет [1], А. А. Виру, Г. А. Юркмаэ, Г. А. Смирнова [3], К. Купер [5] и др.), наибольший оздоровительный эффект в физкультурно-оздоровительных занятиях с лицами зрелого возраста достигается благодаря аэробным упражнениям.

Под аэробными упражнениями понимают «относительно продолжительные по времени, но умеренные по интенсивности физические упражнения, сопровождающиеся потреблением большого количества кислорода [5]». К ним относятся циклические упражнения (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, «скандинавская ходьба», ходьба на лыжах и др.), различные виды аэробики (классическая, танцевальная, степ-, слайд-, аква-, силовая и др.), а также упражнения, выполняемые в режиме «круговой тренировки». Оздоровительный эффект такого рода упражнений проявляется в нормализации кровяного давления, снижении избыточного веса, уменьшении холестерина в крови, снижении риска сердечно-сосудистых заболеваний (В. И. Дубровский [4], Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страчко [6]).

Особую группу аэробных упражнений, выполняемых в условиях фитнес-зала, составляют упражнения, выполняемые на кардиоваскулярных тренажерах: тредмиле (беговой дорожке), степпере, вело-, гребном, эллиптическом тренажере и др. Кардиоваскулярные тренажеры (кардиотренажеры) представляют собой устройства, имитирующие естественные для человека движения: бег, ходьбу на лыжах, подъем по лестнице, греблю, езду на велосипеде [2]. Занятия на кардиотренажерах предназначены, в первую очередь, для общего оздоровления организма, укрепления кардиореспираторной системы и «сжигания» лишнего жира в организме [8].

Упражнения на кардиотренажерах широко используются в оздоровительной (фитнес-) тренировке:

- во вводной («разминки») и заключительной («заминки») частях занятия;
- в аэробной части занятия для развития общей выносливости, тренировки кардиореспираторной системы, снижения массы тела;
- с целью укрепления мускулатуры, улучшения рельефа мышц и развития силовой выносливости различных мышечных групп;

– как средство профилактики и восстановительного лечения (вне фазы обострения, под обязательным контролем уровня нагрузки и на правильно подобранном тренажере) при заболеваниях: сердечно-сосудистой (гипертоническая болезнь, вегето-сосудистая дистония, заболевания сердца, варикозное расширение вен), дыхательной (бронхит, пневмония, эмфизема легких, плеврит, бронхиальная астма), эндокринной (сахарный диабет, ожирение), опорно-двигательной (артриты, артрозы), центральной нервной систем организма (неврозы), а также при различных заболеваниях внутренних органов (гастриты, язвенная, мочекаменная болезнь, пиелонефрит, простатит, аденома предстательной железы и др.).

К преимуществам оздоровительной (фитнес-) тренировки с использованием кардиотренажеров можно отнести [7]:

– простоту освоения тренажерных устройств данного типа и высокую координационную доступность выполняемых упражнений;

– доступность кардиотренажеров (они есть практически в каждом спортивном или фитнес-зале, кроме того, велотренажеры, беговые дорожки и другие кардиотренажеры имеются в продаже для домашнего использования);

– возможность точной дифференцировки физических нагрузок (за счет программирования тренажерных устройств – например, регулирования величины усилий на педали или ручки тренажера) и контроля за состоянием занимающихся с помощью кардиодатчиков;

– возможность адаптации условий работы на тренажере с учетом характера отклонений в состоянии здоровья занимающихся (так, например, для лиц с заболеваниями позвоночника велотренажер может быть оснащен специальной спинкой).

Однако у занятий на кардиоваскулярных тренажерах есть свои недостатки и ограничения. Во-первых, занятия проводятся в условиях спортивного зала, а не на свежем воздухе, что снижает их оздоровительный эффект. Во-вторых, несмотря на то, что кардиотренажеры – это устройства, имитирующие естественные для человека движения, их использование ограничивает возможность развития двигательных способностей и не способствует формированию прикладных умений и навыков (например, велотренажер не заменит езду на велосипеде в естественных условиях, тредмил – бег по пересеченной местности, а эллиптический тренажер – ходьбу на лыжах). Кроме того, при работе на некоторых кардиотренажерах следует учитывать, что не каждому подходит то или иное устройство. Так, степпер может давать чрезмерную нагрузку на мышцы передней поверхности бедра и коленные суставы, гребной тренажер может перегружать мышцы спины, бег на «жестком» полотне беговой дорожки способен усилить боли в спине и суставах ног. Также следует отметить, что утомление мышц на некоторых тренажерах (степпере, велотренажере, гребном и др.) может ограничивать тренировку сердца и системы дыхания, снижение веса тела.

В табл. 1 приведены данные о преимуществах и недостатках (ограничениях) выполнения физических упражнений на основных кардиоваскулярных тренажерах, выявленные авторами в ходе многолетней практической работы с лицами зрелого возраста [7].

Таблица 1

**Особенности занятий на кардиотренажерах
с лицами зрелого возраста**

Вид упражнений	Преимущества и показания к применению	Недостатки, ограничения к применению
Ходьба на «беговой дорожке» (треккинг)	Позволяет выполнять упражнение с разной скоростью, а также под разным углом наклона, регулируя нагрузку на мышцы голени и бедра	Оказывает недостаточно сильный тренирующий эффект на кардиореспираторную систему, имеет низкий жиросжигающий эффект
Бег на тредмиле	Хорошо нагружает функциональные системы организма (в первую очередь, сердечно-сосудистую и дыхательную)	Ограничен для лиц с заболеваниями позвоночника и суставов ног, а также с серьезными нарушениями сердечно-сосудистой системы
Езда на велотренажере (сайклинг, RPM)	Хорошо нагружает функциональные системы организма и тренирует мышцы бедер (главным образом квадрицепсы)	Из-за длительного сидячего положения ухудшается отток венозной крови из ног, что создает ограничения для лиц с выраженной формой заболевания вен
Ходьба на эллиптическом тренажере	Не имеет противопоказаний к применению, воздействует на различные мышечные группы. Щадящая нагрузка на позвоночник и суставы	Тренажеры с заданной амплитудой движений имеют некоторые ограничения в связи с индивидуальными морфологическими особенностями занимающихся (рост, длина конечностей)
Восхождения на степпере	Хорошо тренируют не только сердечно-сосудистую систему, но и мышцы бедер и ягодиц	Продолжительная нагрузка может быть ограничена для лиц с заболеваниями коленного сустава
Гребля на гребном тренажере (Indo-Row)	Помимо тренировки функциональных систем организма, хорошо нагружает мышцы спины, рук, а также ног	Имеет ограничения для лиц с заболеваниями позвоночника, так как требует правильного постоянного контроля положения спины, а при продолжительной нагрузке добиться этого не просто

Кроме того, на основании результатов анализа специальной литературы, а также с учетом собственного более чем 10-летнего опыта работы с лицами зрелого возраста, нами были сформулированы следующие методические рекомендации по организации и проведению занятий на кардиоваскулярных тренажерах с данным контингентом:

1. Оптимальное количество оздоровительных (фитнес-) тренировок с лицами зрелого возраста на кардиоваскулярных тренажерах – 3–5 занятий в неделю, длительность каждого занятия – от 20 до 60 минут в зависи-

мости от индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности.

2. Интенсивность физической нагрузки не должна превышать 50–74 % резервной частоты сердечных сокращений (по формуле Карвонена). При этом необходимо отслеживать интенсивность нагрузки по частоте сердечных сокращений, а также по индивидуальной степени переносимости нагрузки (шкала Борга).

3. Оптимальное время восстановления после физической нагрузки (выполнения каждого двигательного задания) должно быть порядка 3–5 минут.

4. Показаны как равномерный, так и переменный метод оздоровительной тренировки.

5. Занятия на кардиотренажерах не должны вызывать дискомфорт в работающих суставах, спине. Рекомендуются включать в занятие упражнения на укрепление мышц, стабилизирующих позвоночник и суставы, мышцы спины и брюшного пресса.

6. Чем старше возраст занимающихся, тем больший акцент делается на объем, продолжительность тренировки со снижением ее интенсивности.

7. Контроль за переносимостью физических нагрузок, самочувствием, состоянием здоровья, уровнем психоэмоционального, физического и функционального состояния занимающихся следует осуществлять в режиме мониторинга.

Литература

1. Амосов, Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, А. А. Бендет.– Киев, 1984.

2. Венгерова, Н. Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста / Н. Н. Венгерова.– СПб., 2011.

3. Виру, А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Г. А. Юркмаэ, Г. А. Смирнова.– М., 1988.

4. Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский.– М., 1999.

5. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер.– М., 1989.

6. Пирогова, Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страчко.– Киев, 1986.

7. Савин, С. В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста / С. В. Савин, О. Н. Степанова.– М., 2015.

8. Степанова, О. Н. Современные системы физкультурно-оздоровительных занятий со студентками специальных медицинских групп, их преимущества и недостатки / О. Н. Степанова, Е. А. Осокина, С. В. Савин и др. // Вестник Московского гос. областного ун-та.– 2014.– № 2.– С. 136–141.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФФК В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ

Т. А. Шестакова,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Г. А. Петрушина,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Создание условий для самоопределения студентов ФФК в процессе занятий оздоровительным фитнесом предполагает получить определенный результат в профессионально-педагогической подготовке. Построение эффективной системы обучения и воспитания является продуктом творчества педагогических коллективов [5].

Особая роль в создании условий для самоопределения студентов ФФК отводится личности преподавателя. Полагаем, что педагогическая деятельность, направленная на самоопределение студентов в профессионально-педагогической подготовке, определяет общие требования к способностям и направленности личности преподавателей: высокая профессиональная подготовленность; богатство жизненного опыта; призвание к педагогической деятельности; высокий уровень развития интеллектуальных и нравственных качеств; творческое начало, стремление к педагогическому мастерству; умение сочетать учебно-воспитательную работу и научно-исследовательскую работу; привлекательность и интеллигентность поведения [2].

Вышеперечисленные требования к личности преподавателя необходимо рассматривать как одно из возможных педагогических условий эффективности процесса самоопределения студентов ФФК в профессионально-педагогической подготовке.

Для достижения поставленной цели мы преимущественно использовали педагогические ситуации на занятиях по оздоровительному фитнесу. Педагогические ситуации заключали в себе направленность на создание условий для самоопределения, противоречие между «должным и сущим», требовали проявления свободного выбора и различались по характеру педагогического руководства и регуляции-саморегуляции.

Педагогические ситуации создавались нами на основе принципов проблемного обучения. Создание проблемной ситуации предполагало такое практическое или теоретическое или теоретическое задание, при выполнении которого студентам ФФК необходимо было усвоить новые знания или действия. При организации проблемных ситуаций для самоопределения студентов на занятиях оздоровительным фитнесом следует соблюдать следующие условия: задание должно основываться на тех занятиях оздоровительным фитнесом, которыми владеют студенты ФФК; неизвестное (поступок или качест-

во), которое нужно открыть, должно иметь подлежащую усвоению общую закономерность, общий способ действия или некоторые общие условия выполнения действий; выполнение проблемного задания должно вызывать у студентов ФФК потребность в усваиваемом знании [3].

Создаваемые нами педагогические ситуации давали возможность ставить студентов в такие условия, в которых те могли проявлять, или восполнить недостающие качества. Эффективность этого замысла обеспечивается системой ситуаций, подчиненной единой цели. Эта система представляет собой неразрывное звено педагогически целесообразных ситуаций с постоянными усложнениями по мере повышения уровня самоопределения студентов ФФК в профессионально-педагогической подготовке.

При этом первый уровень сложности педагогической ситуации характеризуется тем, что преподаватель ставит нравственную проблему, формулирует ее, указывает на конечный результат и направляет самостоятельные поиски студентов. Второй уровень отличается тем, что у студентов ФФК формируется способность самостоятельно формулировать и решать проблему. И наконец, на третьем уровне преподаватель не указывает на проблему самоопределения: студентам необходимо увидеть ее самостоятельно, увидев, сформулировать и исследовать возможности и способы ее решения. В итоге воспитывается способность у студентов ФФК самостоятельно анализировать проблемную ситуацию, видеть проблему самоопределения и находить правильный ответ [5].

Педагогические условия профессионально-личностного самоопределения будущего педагога по физической культуре в ходе технологии личностно-ориентированного обучения в педвузе сводятся к наличию положительного поля интеллектуальной, физической и эмоциональной напряженности, использованию разнообразных методов активного обучения, совпадению содержания учебной деятельности с возможностями, интересами, потребностями студентов, творческому характеру заданий, варьируемых по степени экспрессивности, объему и сложности, предоставлению возможности их выбора. Такие условия исключают формальное взаимодействие преподавателей и студентов.

Педагогические условия обучения можно классифицировать как условия, связанные с организационно-психологическим и методическим обеспечением учебно-воспитательного процесса в вузе, ориентированном на личностное и профессиональное становление студентов.

Разработана вариативная программа, которая основана на преимущественном использовании всех многогранных современных форм оздоровительного фитнеса. Целью ее является создание условий для высокого уровня самоопределения, самоактуализации, самореализации личности студента в сфере физической культуры, с тем чтобы дать ему возможность уверенно функционировать в обществе, полноценно самовыражаться и самореализовываться в различных видах жизнедеятельности, стать профессионалом в своей педагогической деятельности.

Литература

1. Шестакова, Т. А. Формирование самоопределения педагога по физической культуре на основе личностно-креативного подхода / Т. А. Шестакова // *Инновационные технологии в образовании: Сб. статей.*– Орел, 2008.– С. 231–234.
2. Шестакова, Т. А. Стратегия личностно-креативного подхода в обучении будущего педагога по физической культуре / Т. А. Шестакова, Г. А. Петрушина, А. Ю. Фролов // *Интеграционные процессы и инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: Моногр. / Отв. ред. И. М. Туревский.*– Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2012.– С. 215–220.
3. Галаганова Л. Е. Педагогические условия формирования профессионального самоопределения студентов университета: Автор. дис. ... канд. пед. наук / Л. Е. Галаганова.– Кемерово, 1998.
4. Панфилов, О. П. Теоретико-методологические аспекты проектирования инновационных технологий в подготовке специалиста по физической культуре / О. П. Панфилов, В. В. Борисова и др. // *Культура физическая и здоровье: Науч.-метод. журнал.*– 2012.– № 4(40).– С. 36–39.
5. Шестакова, Т. А. Профессиональное самоопределение студентов факультета физической культуры в процессе спортивно-музыкальной подготовки. Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. А. Шестакова.– Тула: ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2004.

ИННОВАЦИОННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

*Т. А. Шестакова,
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Проблема формирования самоопределения физической культуры личности в ее философском, социологическом, психолого-педагогическом аспектах поистине неисчерпаема. Самоопределение физической культуры личности – это область общей культуры человека, представляющей собой качественное, системное, динамическое состояние, характеризующееся определенным уровнем специальных знаний, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания, образования и интегрированных в деятельность, культуру образа жизни, духовность и психофизическое состояние [5].

К основным характеристикам физической культуры личности относятся: определенный уровень двигательных умений, навыков, физических

качеств, физического развития, физической подготовленности (все это вместе характеризуется как компоненты физического совершенства); далее – наличие физкультурной образованности (применение знаний и умений на практике); мотивационно-ценностные ориентации, в основе которых также лежат знания, убеждения, целевые установки; физкультурно-спортивная деятельность (включающая разнообразную ее направленность), базирующаяся на физическом самовоспитании и самосовершенствовании [2].

Формирование самоопределения физической культуры личности студента – целенаправленный, многогранный и в то же время целостный процесс, обусловленный совокупностью факторов, которые составляют причину и движущую силу его развития и становления.

Динамику изменений в уровнях развития подготовки будущих педагогов к самоопределению можно характеризовать как движение от безразличного, пассивного отношения студентов к профессионально – педагогической деятельности к активности, стимулируемой внешними условиями, чаще всего, контролем преподавателя, а затем – к активному, самостоятельному освоению профессионально-педагогической культуры.

Анализ учебных планов с точки зрения вариативности и возможности выбора, что важно для личностно-ориентированного подхода в обучении, показывает, что и в содержании воспитательно-образовательный процесс университета обладает широкими потенциальными возможностями для самоопределения студентов [2].

На современном этапе в современных вузах в физической культуре наблюдается значительное внедрение педагогических инновационных фитнес-технологий. Активно разрабатываются и внедряются в практику физической культуры ранее редко использованные средства двигательной активности, с помощью которых достигается возможность достичь и успешно формировать самоопределение физической культуры личности будущих педагогов, повысить оптимальный уровень физического состояния. Актуально стоит вопрос о логическом и рациональном внедрении инновационных средств фитнеса на занятиях физической культуры в вузах, каждый из которых должен нести разнообразный характер на основе определенной тематики.

Ведущим средством инновационного фитнес-обучения являются тренинговые занятия. Фитнес-технология рассчитана на обучение студентов использовать условия для самоопределения на протяжении всего периода обучения в вузе.

Авторская фитнес-технология в своей процессуальной части предлагает использование инновационных форм и методов обучения, главным образом личностно-креативных: ритмопластический фитнес-тренинг, самопрезентации, танцевально-экспрессивные тренинги, фитнес-конкурсы-зачеты. Процесс поэтапного формирования самоопределения физической культуры личности студентов складывается в определенную структуру блоков, каждый из которых несет свою задачу. В структуру информационно-

ориентированного блока входят такие тренинги как тренинг коммуникативных отношений, сензитивности, телесно-ориентированный. В структуру рефлексивно-оценочного – пластико-хореографический тренинг, тренинг педагогического артистизма, танцевально-экспрессивный тренинг. В структуру самореализующего блока входят тренинг креативности, эмоционально-волевой, социально-психологический тренинг [5].

Таким образом, несмотря на свои специфические особенности, овладение комплексом фитнес-программ тренинговыми методами происходило согласно общепринятым в теории и методике физического воспитания этапам в обучении двигательным действиям. Данная система обучения снижала психологическую нагрузку, создавала благоприятные условия для спокойной и равномерно напряженной деятельности студентов, вызывала высокую мотивацию занятий, учила мыслить и творчески работать.

Период обучения студентов в университете- это этап в жизни личности, когда завершается развитие потребности в жизненном самоопределении. Самоопределение студента происходит в реальной действительности - университет лишь предлагает студенту систему объективных условий для проверки представлений о самом себе в соответствии с требованиями, которые предъявляет будущая профессия. Только тогда жизненные планы обретают черты реальности, происходит профессиональная проба на педагогическую профессию.

Литература

1. Шестакова, Т. А. Формирование самоопределения педагога по физической культуре на основе личностно-креативного подхода / Т. А. Шестакова, // Инновационные технологии в образовании: Сб. статей.– Орел, 2008.– С. 231–234.

2. Шестакова, Т. А. Стратегия личностно-креативного подхода в обучении будущего педагога по физической культуре / Т. А. Шестакова, Г. А. Петрушина, А. Ю. Фролов // Интеграционные процессы и инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: Моногр. / Отв. ред. И. М. Туревский.– Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2012.– С. 215–220.

3. Галаганова, Л. Е. Педагогические условия формирования профессионального самоопределения студентов университета: Автор. дис. ... канд. пед. наук / Л. Е. Галаганова.– Кемерово, 1998.

4. Панфилов, О. П. Теоретико-методологические аспекты проектирования инновационных технологий в подготовке специалиста по физической культуре / О. П. Панфилов, В. В. Борисова и др. // Культура физической и здоровье: Науч.-метод. журнал.– 2012.– № 4(40).– С. 36–39.

5. Шестакова, Т. А. Профессиональное самоопределение студентов факультета физической культуры в процессе спортивно-музыкальной подготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. А. Шестакова.– Тула: ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2004.

ГЕНЕЗИС РАЗВИТИЯ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА В ТУЛЬСКОМ РЕГИОНЕ

Е. Ю. Малахова,
старший преподаватель
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Л. В. Руднева,
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Н. С. Бредихин,
студент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Основоположником русского акробатического рок-н-ролла является Алексей Борисович Голев – хореограф, хорошо известный не только в России, но и за рубежом. Именно он, преодолевая трудности и пытаясь легализовать гонимое в начале 80-х годов танцевальное направление рок-н-ролла, создал русскую школу акробатического рок-н-ролла – акро-рока при ДСО «Локомотив». В 1986 г. при участии А. Б. Голева в спорткомитете Москвы был проведен первый семинар инструкторов и судей по АРР, что послужило началом образования широкой сети секций и клубов в Москве и других городах.

Акробатический рок-н-ролл в Тульском регионе начал развиваться с 1988 г. Студенты факультета физической культуры, тогда еще педагогического института Татьяна и Николай Тереховы после участия в тренерском семинаре, который проводил Московский тренер А. Б. Голев, «привезли» акробатический рок-н-ролл в Тулу. Благодаря упорным тренировкам и большой любви к спорту в 1989 г. на Чемпионате Москвы по акробатическому рок-н-роллу, который имел статус международного турнира, Тульская пара, – Николай и Татьяна Тереховы, – стала серебряными призерами, пропустив вперед лишь сильнейшую на то время в России пару – Дмитрия Тарасова и Марину Космынину.

С 1993 по 1997 г. в Туле сформировался клуб акробатического рок-н-ролла «Тулица» под руководством Виктора Зеленова, воспитанники которого представляли Тульский регион. Так неоднократно Чемпионами в категориях «Дебютанты», «Юноши» становились Ольга и Олег Зеленовы, которые после обучения на факультете физической культуры ТГПУ им. Л. Н. Толстого стали активно заниматься тренерской деятельностью.

Вторым рождением акробатического рок-н-ролла в Туле можно считать май 1998 г., когда созданный Л. В. Рудневой (так же выпускницей факультета физической культуры ТГПУ им. Л. Н. Толстого) ритмо-пластический клуб «Олимп» был принят полноправным членом в Федерацию акробатического рок-н-ролла России. Тульские спортсмены – воспитанники «Олимпа» – по рейтингу Федерации занимали высокие места. Ведущими

Тульскими спортсменами являлись Екатерина Малахова и Александр Воробьев (категория «С» класс), Анастасия Коваленко и Геннадий Астапов (категории «Юноши»), Сергей Руднев и Пайвина Наталья (категория «С» класс) и др.

С 2003 г. создается отделение акробатического рок-н-ролла при ДЮСШ № 6 г. Тулы, «Клуб акробатического рок-н-ролла “Аллегро”» под руководством воспитанников клуба «Олимп».

В настоящее время развитие этого вида спорта ведется при активном участии Федерации акробатического рок-н-ролла по Тульской области. В ее состав входит «Клуб акробатического рок-н-ролла “Аллегро”», руководитель Пайвина Н. В. и отделение акробатического рок-н-ролла при ДЮСШ «Триумф» (ранее ДЮСШ № 6).

В 2015 г. отечественному рок-н-роллу исполнилось 28 лет. За это время он добился значительных успехов. Тульские пары являются постоянными финалистами и призерами российских и международных турниров. На первенстве Мира в Мюнхене команда клуба «Аллегро» показала высокий результат в категории «Формейшн-микст» юноши и девушки, заняв 5 место. Бронзовыми призерами становятся воспитанники ДЮСШ «Триумф» Бударина Елена и Проскурдин Макар, выступив на Кубке Мира в Филах (Австрия) 17 октября 2015 года.

Тульские спортсмены, такие как Хмелева Анастасия, Кашин Роман, Игнатов Роман подтвердили звание мастера спорта по акробатическому рок-н-роллу.

В Туле хорошо развивается и судейский корпус. Так, президент федерации акробатического рок-н-ролла Тульской области Н. В. Пайвина является судьей международной категории, которых по России единицы.

На сегодняшний день акробатический рок-н-ролл представлен в 46 регионах России. Наиболее развит он в Москве и Московской области, Санкт-Петербурге и Ленинградской области, Калининграде, Новосибирске, Ростове-на-Дону, Самаре, Томске, Туле, Уфе, Якутске. В Туле регулярно проходят два крупных турнира по акробатическому рок-н-роллу. Это Чемпионат и Первенство Тульской области, и Всероссийские соревнования, в каждом из которых принимает участие более 500 спортивных пар.

Тренеры, развивающие данное направление, являются выпускниками ТГПУ им. Л. Н. Толстого. В области акробатического рок-н-ролла, в частности на факультете физической культуры ведется научно – исследовательская работа. Пишутся курсовые и выпускные квалификационные работы.

На факультете в рамках элективных дисциплин (по выбору) «Физкультурно-спортивные виды» и «Спортивные танцы» студентам преподаются основы акробатического рок-н-ролла. Студенты на учебных практиках изъявляют желание проходить ее в группах акробатического рок-н-ролла.

Акробатический рок-н-ролл не стоит на месте, а постоянно развивается. Совершенствуются правила соревнований. Появились новые классы

(категории) участников соревнований, такие как формейшен-юниорки, формейшен-женщины и т. д/ [1]. В целях популяризации вида и привлечения большего количества участников введены категории «Соло» и «Дуэты».

Растет и уровень сложности исполнения соревновательных программ. Акробатическая подготовка достигла «пиковых» вершин. Так, в типовые акробатические элементы высшей категории сложности в рок-н-ролле внесено тройное сальто. Танцевальный уровень спортсменов сложен и красив, в силу чего тренеры ищут оригинальные способы, позволяющие добиться успеха: используют в своих не акробатических программах различные одиночные акробатические элементы, неординарность в элементах костюма. В акробатическом рок-н-ролле как виде спорта постоянно идет усложнение не только акробатики, но и техники танцевальной подготовки.

Однако, из-за отсутствия научно-обоснованной системы функционирования этого вида спорта, наблюдаются не только позитивные тенденции, но и некоторые барьеры, препятствующие его развитию, такие как:

- недостаточно развита методика подготовки высококвалифицированных спортсменов;
- не в полной мере разработан единый подход к пониманию техники движений и обучению, двигательным действиям спортсменов;
- малочисленны публикации по различным аспектам тренировочной и соревновательной деятельности;
- не достаточно развита научно-обоснованная система подготовки и специалистов для акробатического рок-н-ролла;
- подготовку спортивного резерва, в некоторых случаях, осуществляют лица, не имеющие профессионального образования;
- для оценки мастерства спортсменов применяются несовершенные правила соревнований.

Выдвинутые проблемы составляют основу развития и поиска путей их решения в данном виде спорта. Так совершенствованием спортивной подготовки занимаются высококвалифицированные тренеры – преподаватели Тулы как Зуев К. Е., Пайвина Н. В., Малахова Е. Ю., Терехова Т. В., Игнатова Н. А., Гавритенкова О. В., а их воспитанники уже сейчас составляют немалую конкуренцию танцорам других регионов.

Литература

1. Руднева, Л. В. Эффективность развития прыгучести у девочек, занимающихся акробатическим рок-н-роллом по программе «формейшн» / Л. В. Руднева, М. В. Куликова, Е. Ю. Малахова // Современные концепции научных исследований: Сб. науч. работ XII междунар. науч.-практ. конф. / Под ред. д-ра пед. наук, проф. Д. П. Каркушина.– Ч. 1.– № 3.(12).– 2015.– С. 119–120.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ

*А. Д. Николаева,
кандидат медицинских наук, доцент
ФГБОУ ВПО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия)*

Одной из самых значительных угроз для здоровья, когда-либо возникших в мире является употребление табака. Табакокурение ежегодно приводит почти к 6 миллионам случаев смерти: более 5 миллионов случаев происходит среди потребителей или бывших потребителей табака и более 600000 – среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) каждые 6 секунд из-за табака умирает примерно один человек, то есть происходит каждый десятый случай смерти среди взрослых людей. Почти половина нынешних потребителей табака в конечном итоге умрет от какой-либо связанной с табаком болезни. Умирая преждевременно, потребители табака лишают свои семьи дохода, повышают стоимость медицинской помощи и препятствуют экономическому развитию страны. Если не принять меры, то к 2030 году число случаев смерти, связанных с табакокурением, превысит 8 миллионов в год [4].

По данным ряда исследований немногие курящие люди понимают конкретные опасности для здоровья, связанные с употреблением табака. Однако среди компетентных в данном вопросе лиц, значимый процент хочет бросить курить.

Общепринятыми препаратами для облегчения процесса отказа от курения являются официально одобренные виды никотинзаместительной терапии (НЗТ). Это терапевтические системы доставки никотина, изготовленные в соответствии со строгими правилами производства изделий медицинского назначения, с целью полного отказа от курения при соблюдении четких инструкций в отношении дозировки, продолжительности и методов использования этих систем. НЗТ (например, никотиновая жвачка и никотиновый пластырь) доставляет никотин в организм человека через кожу или слизистую оболочку ротовой полости, но в меньшем количестве и значительно более медленно, чем в процессе курения, когда никотин вдыхается в легкие [4].

Конкуренцию НЗТ на сегодняшний день представляют электронные системы доставки никотина (ЭСДН, электронные сигареты), активно продвигаемые на рынки крупными табачными компаниями. Производители ЭСДН рекламируют свои изделия как здоровую альтернативу курению, однако накапливается все больше исследований, которые свидетельствуют о вреде электронных сигарет, как для активного курильщика, так и при пассивном воздействии электронных устройств [2, 5, 6, 7].

Электронные сигареты представляют собой изделия, разработанные с целью доставки никотина или других веществ в виде аэрозоля в организм

потребителя. Использование электронных сигарет – это имитация курения обычных сигарет, но без тления табака.

Традиционное устройство ЭСДН представлено перезаряжаемым аккумуляторным блоком, заменяемым картриджем с жидкостью и электронным испарителем (распылителем), при нагревании превращающим содержимое картриджа в аэрозоль, который затем вдыхается курящим. Жидкость содержит четыре основных ингредиента: пропилен гликоль и/или глицерин как основу для выработки аэрозоля, ароматизаторы и, как возможный вариант, никотин.

Электронным сигаретам придается форма, имитирующая традиционные табачные аналоги (сигареты, сигары, сигариллы, трубки и кальяны). Однако их могут производить и в форме предметов повседневного использования: ручки, флеш-карты, в виде более крупных цилиндрических или прямоугольных устройств.

На сегодняшний день насчитывается свыше 500 марок электронных сигарет, но при этом всего лишь несколько из них подвергались анализу. В связи с недостатком знаний о составе вдыхаемой смеси возникает проблема с обеспечением стандартов качества. Накоплено достаточно фактов, подтверждающих, что аэрозоль в электронных сигаретах – это не просто «водяной пар», как его обычно называют компании-производители. В нем, помимо всего прочего, содержатся канцерогенные соединения (такие как формальдегид), тяжелые металлы и силикатные частицы. В некоторых подвергнутых анализу марках обнаруживается такое же высокое содержание канцерогенов, как и в дыму некоторых сигарет [7].

Никотин, содержащийся в ЭСДН, оказывает негативное воздействие на развитие головного мозга во внутриутробном и подростковом периодах, способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, играет определенную роль в патогенезе злокачественных новообразований. Также риском для здоровья, связанным с воздействием никотина, является его передозировка вследствие попадания в организм через органы пищеварения или через контакт с кожей. Потребители сами наполняют контейнер электронной сигареты и, соответственно, определяют количество употребляемого ими никотина [7].

Новое исследование, проведенное учеными из США, показывает, что электронные сигареты повышают вирулентность антибиотикорезистентных патогенных микроорганизмов, то есть делают их более заразными, трудноизлечимыми и склонными вызывать грозные осложнения. Помимо этого пары электронных сигарет снижают защитные функции эпителиальных клеток дыхательных путей человека и увеличивают их восприимчивость к внедрению патогенных микроорганизмов [5].

Тем не менее, пониженное воздействие токсичных веществ, которому будет подвергаться заядлый взрослый курильщик, используя надлежащим образом регулируемые электронные сигареты в качестве полной замены обычных сигарет, вероятно, будет менее вредным для организма, чем

дальнейшее использование традиционных сигарет или других изделий, предполагающих вдыхание продуктов горения табака. Однако неизвестно, насколько именно это позволит снизить риск [1, 2].

Определенные риски для здоровья существуют и при пассивном вдыхании вторичного аэрозоля ЭСДН окружающими людьми, в том числе беременными женщинами и детьми. На сегодняшний день имеется очень мало данных о воздействии этих устройств на тех, кто их не использует, тем не менее, количество информации на эту тему растет, и на данный момент почти треть сообщений о нежелательных явлениях на фоне пользования электронными сигаретами приходится именно на случаи пассивного воздействия.

Специалистами Управления по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств США (Food and Drug Administration, FDA) представлены результаты нового анализа, посвященного медицинским рискам, связанным с пассивным воздействием электронных сигарет. Эксперты рассмотрели 90 сообщений о нежелательных явлениях в связи с применением электронных сигарет, которые поступили в FDA в период с 1 января 2012г. по 30 июня 2014г., из которых 33 обращения касались лиц, подвергающихся пассивному воздействию данных устройств. Отмечены случаи раздражения дыхательных путей, раздражения глаз, болезненности в горле, головной боли, тошноты и головокружения; получения ран или ожогов при взрыве устройства и случаи, когда от электронных сигарет пострадали дети (последствия включали в себя смерть от асфиксии, ожоги, проблемы с дыханием и осиплость голоса) [6].

Приведенные данные дают основания предполагать, что, как и в случае с обычными сигаретами, родителям следует хранить ЭСДН в недоступном для детей месте, а также не пользоваться ими и не перезаряжать их вблизи от детей и подростков. Несмотря на то, что изучение данной проблемы только началось, и она во многом представляет собой неизведанную территорию, потенциально она может иметь большие нормативно-правовые последствия. Ближайшие планы FDA заключаются в дальнейшем изучении описательной статистики, однако в будущем не исключен запрет на пользование электронными сигаретами в общественных местах, как это произошло с обычными сигаретами [6].

Некоторые исследователи высказывают мнение, что электронные сигареты на самом деле провоцируют курение традиционных сигарет, а вовсе не являются средством, облегчающим отказ от курения. Поскольку процент молодых людей, пользующихся электронными сигаретами, продолжает расти, эксперты по вопросам борьбы с табаком беспокоятся о том, что ЭСДН могут стать для них отправной точкой в формировании никотиновой зависимости и дальнейшего втягивания в курение [5, 7].

Сегодня ВОЗ призывает к введению глобальных ограничений на продажу ЭСДН. Это заявление основано на данных исследований, однозначно свидетельствующих о высокой степени опасности этих устройств, которая перевешивает любую потенциальную пользу от их использования.

Люди, использующие электронные сигареты, не только сами подвергаются токсичному воздействию этого аэрозоля, но и отравляют окружающих выдыхаемыми парами, которые явно более токсичны, чем водяной пар.

Для достижения этих целей необходимо принять 4 основных принципа:

1. Воспрепятствовать продаже электронных сигарет некурящим лицам и подросткам.
2. Минимизировать возможные риски для здоровья курильщикам электронных сигарет (как активным, так и пассивным).
3. Запретить бездоказательные утверждения о пользе электронных сигарет для здоровья.
4. Распространить существующие запреты против корпоративных интересов табачной промышленности на электронные устройства подачи никотина [1].

По-видимому, электронные устройства для доставки никотина помогают курильщикам отказаться от курения сигарет и снижают интенсивность курения у продолжающих курить, но для выработки определенных рекомендаций по их эффективности в качестве средства для помощи при отказе от курения необходима дополнительная информация [2].

В России Конфедерация Обществ защиты прав потребителей (КонфОП) и Коалиция по контролю за табаком предлагают Министерству здравоохранения ввести ряд ограничений, касающихся электронных сигарет:

1. Приравнять электронные сигареты к рецептурным медицинским препаратам и обеспечить использование в них никотина фармакологического качества.
2. Установить запрет на производство таких сигарет со вкусами фруктов, сладостей, алкогольных напитков и запретить их продажу несовершеннолетним.
3. Ввести реализацию устройств только через аптечные сети.
4. Ограничить рекламу электронных сигарет специализированными изданиями.
5. Ввести обязательную стандартизацию устройств Минздравом, так как сейчас отсутствует какая-либо обязательная оценка качества и безопасности электронных сигарет [3].

Таким образом, учитывая имеющиеся сомнения в отношении безопасности и эффективности ЭСДН как средств, помогающих бросить курить, существует необходимость в дальнейших исследованиях и тщательном изучении их результатов.

Литература

1. ВОЗ призывает к строгим ограничениям на продажу электронных сигарет [Электронный ресурс] // Режим доступа: medspecial.ru/news/1/21384, свободный.

2. Вышел Кохрановский обзор по электронным сигаретам [Электронный ресурс] // Режим доступа: medspecial.ru/for_doctors/12/24320, свободный.
3. От Минздрава требуют ввести рецепты на электронные сигареты [Электронный ресурс] // Режим доступа: izvestia.ru/news/587850, свободный.
4. Табак. Информационный бюллетень №339 [Электронный ресурс] // Режим доступа: who.int/mediacentre/factsheets/fs339/ru, свободный.
5. Электронные сигареты, польза или вред [Электронный ресурс] // Режим доступа: medspecial.ru/news/1/19214, свободный.
6. Электронные сигареты. Риски для здоровья [Электронный ресурс] // Режим доступа: medspecial.ru/for_patients/25/22508, свободный.
7. Электронные системы доставки никотина. Доклад ВОЗ для конференции сторон РКБТ сентябрь 2014 г. [Электронный ресурс] // Режим доступа: apps.who.int/gb/fctc/PDF/cop6/FCTC_COP6_10Rev1-ru.pdf?ua=1&ua=1, свободный.

СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КУРЕНИЯ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

***Е. А. Гревцова,**
доктор медицинских наук, профессор
ФГБОУ ВПО «РГУ им. С. А. Есенина» (Рязань, Россия)*

***В. Ф. Горбич,**
доктор медицинских наук, профессор
ФГБОУ ВПО «РГУ им. С. А. Есенина» (Рязань, Россия)*

***Л. Н. Буробина,**
старший преподаватель
ФГБОУ ВПО «РГУ им. С. А. Есенина» (Рязань, Россия)*

Научные исследования за последние полвека доказали, что курение и здоровье – понятия несовместимые. Табакокурение способствует развитию рака легкого, ротовой полости, гортани, пищевода, почек и мочевого пузыря. Табачная интоксикация оказывает неблагоприятное воздействие на сердечнососудистую систему, являясь одним из факторов риска атеросклероза, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда [3].

По данным опроса в Российской Федерации распространенность табакокурения среди взрослого населения составляет около 40,0 % (среди мужчин – около 60,0 %, среди женщин – 22,0 % [1,4], от 5,6 % – среди преподавателей до 72,7 % – среди сталеваров [5]).

Курение представляет собой сухую возгонку табака в условиях высокой температуры (600 С° и выше), появляющейся на кончике сигареты

в момент затяжки. При этом образуется огромное количество различных вредных веществ (их известно около 3000!). Они угнетают все жизненные процессы в организме, приводят к снижению силы, выносливости и общей работоспособности [3]. Не случайно, многие исследования, посвященные различным аспектам состояния здоровья спортсменов, рассматривают в качестве одного из самых основных факторов риска табакокурение.

Это обосновало одну из задач настоящего исследования – изучить социально-поведенческие аспекты курения среди студентов, обучающихся на факультете физической культуры и спорта, а также на специальности «Дошкольное образование и физическая культура».

Кафедрой охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности Рязанского государственного университета имени С. А. Есенина была разработана анонимная анкета, включающая 18 вопросов [2].

Всего опрошено 102 студента в возрасте 19 (70,7 %) и 20 (29,3 %) лет. Лица мужского пола составили 41,0 %, женского – 59,0 %. Уровень распространенности курения среди студентов (оба пола), занимающихся спортом, невысокий: курящие составили 8,8 %, бросившие – 12,2 %, некурящие – 79,0 %. Среди лиц женского пола курящие составляют 3,3 %, среди мужского – 16,7 %.

Распространенность курения среди студентов-горожан практически не отличается от студентов, приехавших из села (51,0 % против 49,0 % соответственно).

Для своевременного начала антитабачной пропаганды необходимо определить момент «первой пробы сигареты». Как показало исследование, у лиц мужского и женского пола он неодинаков. Так, 70,0 % студентов из числа курящих и бросивших курить выкурили первую сигарету в возрасте от 10 до 12 лет, а 75,0 % студенток – в возрасте 13–14 лет. Следует отметить, что у сравнительно большого числа мужчин (около 20,0 %) знакомство с сигаретой произошло в возрасте от 7 до 9 лет.

Курение в настоящее время рассматривается как одна из форм саморазрушающего поведения, развивающегося в результате социального давления, оказываемого на подростков, молодых людей курящими ровесниками, взрослыми (родители, учителя) и стереотипами, предлагаемыми различными средствами информации – кино, телевидение. Студенты отмечают такие факторы, способствующие курению, как любопытство, развлечение, впечатление, производимое на людей, легкость вступления в контакты, ложное стремление казаться взрослыми и независимыми, так называемое «школьное освобождение». На вопрос «С чем Вы связываете начало курения?» нами было предложено 16 вариантов готовых ответов. Анализ материалов показал, что большинство опрошенных указали на 1-2 причины, а в основном использованными оказались 5 вариантов из 16 предложенных. Так, «влияние ровесников» отметили 75,0 % студентов, на «пример взрослых» указало несколько меньшее количество опрошенных (55,0 %). Следует также отметить, что большая группа опрошенных основ-

ным мотивом приобщения к курению считают баловство: 62,0 % юношей и 58,0 % девушек.

Своеобразным толчком к началу курения называлось употребление алкоголя (18,0 % юношей и 24,0 % девушек). Из-за стремления похудеть взяли в руки сигарету в основном лица женского пола (6,8 %). На остальные причины – «желание обратить на себя внимание лиц противоположного пола», «конфликтные ситуации», «красивая яркая реклама», «психическая травма» и другие указало 3–5 % опрошенных. Как видим, начало курения опрошенные студенты не связывают с каким-либо заслуживающим серьезного внимания фактором, на первый план выступают психологические факторы – любопытство, подражание, баловство. Этот факт, а также то, что курение не является традицией, восходящей к древним временам, должны служить поддержкой в деле антитабачной пропаганды.

Среди курящих (оба пола) 55,5 % курят систематически, 22,25 % – периодически, и 22,25 % – по особым случаям. Распределение опрошенных по количеству выкуриваемых сигарет показало, что 71,4 % курящих юношей выкуривают менее 10 штук сигарет в сутки, остальные – более 10 штук. Интенсивность курения студенток варьирует от 5 до 10 штук в сутки.

Анализ материалов показал, что большинство опрошенных отмечают 2 фактора, способствующих закреплению привычки: легкое наркотическое действие (25,8 %) и успокаивающий эффект (31,0 %). На стимулирующее действие (повышение работоспособности) указали лишь 4,0 % будущих преподавателей физической культуры и спорта.

Нами изучалось также субъективная оценка студентами своего здоровья. В группе курящих 14,0 % опрошенных среди жалоб отмечают изжогу, 16,0 % – плохой аппетит, 4,0 % – боли в желудке, 13,3 % – кашель и боли в грудной клетке, 5,0 % – головные боли, 2,0 % – бессонницу. В группе некурящих эти показатели равны 10,0, 14,0, 1,0, 2,0, 4,0 и 1,0 % соответственно.

Более половины (65,0 %) будущих преподавателей физической культуры и спорта считают, что курение должно быть ограничено. Привлекает внимание тот факт, что некурящие выступают за более жесткие ограничительные меры. Например, на «категорический запрет на продажу табачных изделий несовершеннолетним» указали около 70,0 % некурящих, тогда как среди курящих этот показатель равен лишь 28,0 %. Если некурящие в основном отметили «запрещение курить во всех без исключения общественных местах», «создание общественного мнения, осуждающего курение», то курящие считают более эффективным «широкое разъяснение вреда курения», «разработку фармакотерапии для лечения никотинизма».

Изучение роли источников информации о вреде курения имеет большое значение для правильного выбора средств, способов пропаганды против курения, так как основные усилия должны быть направлены на профилактику. Нужно испытать как можно больше средств и подходов, каждый из них может усилить эффективность другого, повышая тем самым шансы на успех. Анализ опроса показал, что студенты широко информированы по

данному вопросу (100,0 % ответили на этот вопрос). Необходимо отметить, что существенной разницы в ответах курящих и некурящих, а также лиц мужского и женского пола не обнаружено. Большую роль в деле борьбы с курением играют родители: от 64,0 до 72,0 % опрошенных указали на них как на источник сведений о вреде курения. Заметим, что такие средства массовой информации как радио, телевидение, кино недостаточно работают в указанном направлении (по мнению опрошенных), на них указало лишь 12,0 % студентов. Более активной деятельности можно было бы ожидать от учителей, медицинских работников (от 7–18 % опрошенных услышали о вреде курения от них).

Таким образом, анализ материалов показал, что имеет место не значительное распространение курения среди изучаемого контингента, уровень его распространенности зависит от такой демографической характеристики как пол, действенность антитабачной пропаганды среди студентов недостаточна. В перечень основных мер, по мнению респондентов, направленных на снижение потребления табака, должны входить просвещение и информирование всех слоев населения о последствиях курения.

Литература

1. Горяев, Д. В. Распространенность курения и риск утраты здоровья населением Красноярского края / Д. В. Горяев, И. В. Тихонова, Ф. В. Догадин // Гигиена и санитария.– 2015.– № 2.– С. 23–28.

2. Гревцова, Е. А. Социально-гигиенические аспекты курения (распространенность, последствия, профилактика): Дис. ... канд. мед. наук / Е. А. Гревцова.– М., 1987.

3. Доклад о ситуации в области неинфекционных заболеваний в мире, 2010 г.: исполнительное резюме. ВОЗ 2011[Электронный ресурс]. Электрон. дан. Режим доступа:
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44579/6/9789244564226_rus.pdf.

4. Доклад ВОЗ о глобальной табачной эпидемии, 2008 г. Всемирная организация здравоохранения. [Электронный ресурс]. Электрон. дан. Режим доступа:
http://www.who.int/tobacco/mpower/gtcr_download/ru/index.html.

5. Максимов, С. А. Распространенность курения в профессиональных группах Западной Сибири / С. А. Максимов, Е. В. Индукаева, Г. В. Артамонова // Профилактическая медицина: науч.-практ. журнал.– 2015.– № 7.– С. 28–31.

Научное направление 2
ФИЗИЧЕСКОЕ, ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ

ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ В РЕШЕНИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

А. Ф. Трубицин,
профессор

ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет»
(Орел, Россия)

И. А. Пахамович,
доцент

ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет»
(Орел, Россия)

Игра – одна из основных форм деятельности человека. Особенно важное место она занимает в жизни детей. Понятие игры охватывает многие весьма разнообразные явления: от простейших движений младенца с погремушкой до атлетического хоккея с шайбой.

Одной из характерных особенностей игровой деятельности является ее относительная независимость от чисто практических потребностей жизни. Играющие руководствуются в основном непосредственным интересом к самому процессу игры или ее смысловому содержанию. Побуждающим мотивом обычно является возможность проявить свои способности, испытать силу, стремление пережить радостное чувство удовлетворенности проявленной в игре активность и достигнутыми успехами.

Другая характерная особенность игры – тесная связь с общественной жизнью людей, ее материальными и другими условиями. В Играх отражаются важнейшие явления окружающей действительности, определенные отношения к ней играющих, составляющие основу их поступков и творческих проявлений.

Именно этим и обуславливается огромное воспитательно-образовательное значение игр. В играх отражаются также некоторые биологические зависимости: нередко наблюдается тесное переплетение хорошо регулируемых сознательных действий с нежелательными инстинктивными реакциями. Особенно наглядно это обнаруживается при излишне бурных эмоциональных проявлениях.

В хорошо организованных играх совершенствуются функции организма и его формы, многогранно упражняются и развиваются жизненно важные качества и формируются общественно значимые черты поведения.

Неограниченная свобода в игровой деятельности порочна прежде всего с воспитательной точки зрения, что обычно приводит к усилению эгоистических тенденций в поведении.

В игре, конечно, очень важна определенная мера свободы как в принятии решений и выборе конкретных средств их реализации, так и в практическом осуществлении соответствующих игровых действий. Но свобода не должна становиться самоцелью. Ее необходимо определенным образом контролировать и регулировать с тем, чтобы игровые действия всегда оставались в строгих рамках общепризнанных всеми игроками условий и добровольно взятых на себя обязательств.

Игры приобретают подлинно воспитательно-образовательную ценность лишь тогда, когда они специально отбираются, уточняются по содержанию и оформляются именно в педагогических целях, в точном соответствии с задачами воспитания.

Значительное место в игровой деятельности человека занимают игры, в которых для достижения поставленных задач используются разнообразные двигательные действия в форме ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, переноски предметов, перелезания, приемов борьбы и других видов передвижения, преодоления препятствий и самозащиты. Именно эти игры, называемые подвижными, и применяются в качестве средств физического воспитания.

Игровая деятельность в подвижных играх характеризуется более или менее сложным взаимодействием ее участников, и взаимоотношениями между ними. Наиболее существенными являются взаимоотношения: соревновательной борьбы и игрового сотрудничества.

В результате проявления этих взаимоотношений процесс игрового взаимодействия приобретает изменчивый характер. Часто неожиданно, создаются новые условия, возникают новые условия, возникают новые ситуации и задачи игровой деятельности. Вместе с тем приходится менять также характер и приемы осуществления требуемых действий.

Отношения между играющими в процессе соревновательной борьбы должны всегда укладываться в строгие рамки определенных норм поведения, неизменно оставаться товарищескими. Каждый играющий обязательно должен руководствоваться принципами честной борьбы и неуклонно следовать заранее установленным правилам. На тех же основаниях товарищества и честной борьбы необходимо строить также отношения взаимного сотрудничества. При этом главным мотивом должна быть общность стремлений коллектива. Только в результате такого подхода постепенно формируются и упрочняются ценные моральные качества личности (чувства коллективизма, товарищеского долга, чести и ответственности, дисциплинированность, предупредительность, скромность), вырабатывается умение владеть собой, сознательно управлять своими переживаниями.

Для подвижных игр характерно широкое использование ранее усвоенных двигательных умений и навыков. Иногда можно применять их в при-

вычном виде, однако, обучение совершенно новым и особенно сложным формам движений в процессе самой игры весьма затруднительно. Поэтому в тех случаях, когда для формирования и совершенствования техники отдельных движений требуется специальное обучение, оно выносится за рамки игровой деятельности.

Специфика влияния игр на физическое развитие занимающихся заключается прежде всего в суммарном, общем влиянии выполняемых действий на мускулатуру, благодаря этому усиливается деятельность внутренних органов и обмен веществ в организме. Все это содействует общему развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, органов кровообращения и дыхания.

Весьма своеобразно влияние игр на развитие ловкости, быстроты, силы и выносливости. В играх эти качества развиваются комплексно и очень вариативно, приобретая выраженные черты обобщенности. Это способствует их широкому «переносу» и проявлению в разнообразных видах и условиях деятельности. Аналогичным является и процесс развития волевых качеств, причем создаются благоприятные условия воспитания не только сильной, но и гибкой воли.

Все подвижные игры делят на три группы:

- 1) имитационные игры;
- 2) элементарно-спортивные игры;
- 3) спортивные игры.

Имитационные (подражательные) игры характеризуется тем, что реальные явления окружающей действительности в них отражаются наиболее непосредственно. В основе имитационных игр всегда лежит своеобразный сюжет, в котором в образной форме отражаются те или иные явления из семейного быта, различных областей труда или каких либо других видов общественной деятельности человека, а также из жизни природы.

Конкретные особенности сюжета, соответствующих ролей, обстановки и построения игрового процесса в них зависят в основном от возникающих у самих детей интересов к окружающей действительности и потребности как-то приобщаться к ней. При этом на первый план выдвигается изображение конкретных лиц, действий, а не стремление к каким-либо реальным достижениям.

Эти игры свойственны детям дошкольного возраста.

Имитационные игры всех видов и разновидностей имеют очень большое значение в воспитании детей. Так, например, умелое использование в подвижных играх дошкольников и даже младших школьников речи; пения или музыки способствует не только более успешной организации игровой деятельности, но и большей ее содержательности и эффективности. Дети лучше уясняют ее смысл, ярче выражают свое отношение к окружающей действительности, более энергично выполняют движения. Подбор же разнообразных игр по видам основных движений обеспечивает боль-

шое разнообразие в двигательной подготовке детей и улучшение их физического развития.

Элементарно-спортивные игры (их часто неточно называют подвижными) характеризуются тем, что реальные явления окружающей действительности в них отражаются в относительно отвлеченной форме. При этом на первый план выдвигаются отношения соревновательной борьбы, а в большей части игр и связанное с нею игровое сотрудничество.

Элементарно-спортивные игры подразделяются на три основные группы:

- 1) некомандные;
- 2) переходные к командным;
- 3) командные.

Некомандные элементарно-спортивные игры характеризуются тем, что участники их действуют в основном исходя из личных интересов и, как правило, в одиночку. Поэтому любое достижение является их личным достоянием, а неудача не осложняет положения других. Как правило, эти игры лишены организованного сотрудничества, но элементы взаимопомощи в них имеют место. Типичным примером данной группы игр могут служить: «Простые пятнашки», «Пустое место».

Некомандные элементарно-спортивные игры имеют большое значение для начального совершенствования основных движений, обеспечивают разностороннее воспитание двигательных качеств и могут оказать существенное влияние на общее физическое развитие, особенно тогда, когда проводятся в хороших гигиенических условиях. Не меньшая роль этих игр и в воспитании волевых качеств. Некомандные элементарно-спортивные игры применяются не только в занятиях с детьми, но и в занятиях со взрослыми, не только в процессе общего физического воспитания, но и в процессе спортивной тренировки.

Значительная ценность некомандных игр и в качестве одного из средств активного отдыха и разумных развлечений.

Игры, переходные к командным, отличаются от некомандных тем, что в них наряду с возможностью действовать в своих личных целях имеется возможность не только оказать помощь другим участникам игры, но даже вступать с ними в некоторое, чаще всего временное, сотрудничество. Характерно, что такая помощь связана со значительным риском для ее инициатора и приводит нередко к потере им своих преимуществ, вплоть до выбытия на некоторое время из игры.

Поэтому значение этих игр заключается в том, что они открывают путь для проявления взаимопомощи, приучают к разумному риску, преодолению эгоистических наклонностей, согласованию своих действий с действиями других.

Влияние игр, переходных к командным, на физическое развитие, общую двигательную подготовленность, их роль в элементарном спортивном воспитании аналогичны влиянию и роли некоторых командных игр. Однако посредством игр, переходных к командным, вследствие более сложного

взаимодействия в них играющих, достигается более разнообразное развитие двигательных и других качеств занимающихся.

Командные элементарно-спортивные игры характеризуются тем, что играющие разделены на две группы, противодействующие друг другу, не изменяющиеся по своему составу в данной игре (при следующей встрече состав может быть изменен). В командных играх по сравнению с другими наиболее сложные взаимоотношения между занимающимися.

В командных играх деятельность всех членов команды целиком подчинена интересам коллектива. Каждый игрок действует в строгом соответствии с задачами соревновательной борьбы всего коллектива, принося, часто в жертву свои личные интересы, если они не совпадают общими. Весьма ответственна роль капитана команды, который является организатором деятельности коллектива.

В связи с особыми взаимоотношениями в командных играх огромно их воспитательное значение. При надлежащем педагогическом руководстве они содействуют воспитанию таких важных качеств к взаимовыручке, готовность к самопожертвованию ради общего дела, подавлению эгоистических наклонностей, пренебрежительного, высокомерного отношения к более слабым товарищам.

Эти игры характеризуются высокой интенсивностью соревновательной борьбы, сильным, эмоциональным возбуждением игроков, что связано как с трудностями борьбы, так и с обостренным чувством ответственности за результаты своих действий. Поэтому особенно важно категорически предупреждать и своевременно пересекать любые проявления грубости и применения недозволенных, нечестных, а иногда и опасных приемов борьбы, воспитывать самообладание, выдержку. В связи с этим значительно возрастает роль судьи.

В командных элементарно-спортивных играх по сравнению с другими наиболее полно раскрываются все типичные особенности игровой деятельности. Поэтому с помощью этих игр можно достигнуть наиболее широкой реализации основных воспитательно-образовательных возможностей. Однако для этого необходимо очень последовательно использовать большое количество разнообразных командных игр. Их применяют в занятиях и с детьми младшего школьного возраста, и со взрослыми, притом как для общего физического воспитания, так и в спортивной тренировке.

Спортивным играм свойственны все общие признаки элементарно-спортивных игр. Большая часть их является командными, но они отличаются от элементарно-спортивных игр относительно постоянным составом команд, сохраняющимся длительное время. При этом за отдельными игроками закрепляются совершенно определенные роли.

Однако спортивными играми можно заниматься и без установки на достижение каких-либо спортивных званий и высокого мастерства. Например, при использовании спортивных игр в процессе общей физической подготовки (в частности, тем, кто специализируется в других видах спорта

или занимается ими просто в целях активного отдыха и развлечения) они становятся, по существу, идентичными элементарно-спортивным.

Несмотря на все достоинства командных игр, в практике очень важно использовать все три группы элементарно-спортивных игр в хорошо продуманной единой системе.

Классификация элементарно-спортивных игр обыкновенно завершается группировкой их в соответствии с основными видами движений (игры с бегом, с прыжками и с метанием), причем самым многочисленными являются игры, в которых бег сочетается с какими-либо другими видами движений, например игры с бегом и метанием.

В относительно самостоятельную группу могут быть введены игры, где движений мало. Эти игры имеют значение главным образом для развития ориентировки и анализаторных функций (например, игры на слух и внимание).

Однако при таком делении элементарно-спортивных игр не учитывается очень важный в методическом отношении признак трудности. В одну группу попадают игры, построенные на поочередном выполнении действий, и игры, требующие непрерывных действий; игры выполняемые на месте, и игры, связанные с энергичным передвижением; игры с определенным заранее порядком действий и игры, требующие непредвиденных решений. Поэтому педагогу необходимо самому произвести при планировании учебной работы соответствующую группировку избранных ими игр, чтобы обеспечить должную последовательность и постепенность в усложнении игровой деятельности своих воспитанников.

Весьма существенное значение имеет выделение особой группы игр на местности, наиболее соответствующих подростковому и раннему юношескому возрасту. Эти игры, являющиеся, по существу, чаще всего элементарно-спортивными, в тоже время в значительной мере сохраняют ярко выраженные особенности сюжетных игр. К тому же они играют большую роль в элементарной прикладной подготовке молодежи.

Литература

1. Столбов, В. В. История физической культуры: Учеб. / В. В. Столбов, И. Г. Чудинов.– М.: Физкультура и спорт, 1970.
2. Физическая культура: Учеб. пособие / Под ред. В. А. Коваленко.– М.: Изд-во АСВ, 2000.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.– 3-е изд.– М: Академия, 2004.

МЕТРОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТЕСТОВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗА УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТАРШЕКЛАССНИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА

А. В. Вишняков,
*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный педагогический
университет» (Липецк, Россия)*

Т. С. Фролова,
*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный педагогический
университет» (Липецк, Россия)*

Е. М. Скуратова,
*учитель физической культуры
МОУ СОШ № 71 (Липецк, Россия)*

Известно, что в физической подготовке юных спортсменов и ее оценке важен структурный подход. Выпадение из целостной взаимосвязанной системы двигательных качеств хотя бы одного компонента (в нашем случае координационных способностей) может привести к застою в росте результатов во многих видах спорта, особенно в спортивных играх, единоборствах и сложнокомпозиционных видах.

В системе управления многолетним процессом координационной подготовки юных спортсменов важнейшую роль приобретает педагогический контроль. Эффективность педагогического контроля за уровнем развития отдельных координационных способностей напрямую зависит от предшествующей диагностики, которая, в свою очередь, базируется на метрологически и статистически точных данных, позволяющих сопоставить и оценить результаты текущего тестирования с аналогичными: групповыми или индивидуальными, стандартными или модельными, полученными на спортсменах различных возрастно-половых групп, в различные периоды многолетней подготовки.

Для того, чтобы развитие координационных способностей на всех этапах подготовки юного спортсменов было управляемым процессом необходим комплекс диагностических методов (тестов) отвечающих прежде всего требованиям надежности.

Проанализированный нами обширный теоретический материал позволяет сказать, что в российской спортивной науке вопросы отбора, обоснования и внедрения в практику тестов для контроля координационных способностей юных спортсменов практически не разрабатывались до начала 90-х годов XX века, не представлены в программах многолетней подготовки и как направление исследований находится в стадии становления. В этой связи представляется актуальной проблема отбора и стандартизации процедур педагогического контроля за уровнем развития координационных способностей в различных видах спорта и на различных этапах многолетней подготовки.

Необходимость базовой и специфической координационной подготовки юных спортсменов с одной стороны очевидна. Однако обобщенные результаты проведенного нами исследования показывают, что в практической работе детских тренеров по многим видам спорта наблюдается:

1. Во-первых, явная недооценка роли координационной тренировки в многолетней подготовке юных спортсменов.

2. Во-вторых, разное понимание ее сути, а, следовательно, использование неверных методических подходов к ее реализации.

3. В-третьих, некомпетентность практических работников и их неумение грамотно составить тренировочные программы многолетнего совершенствования координационных способностей.

Вопросы отбора аутентичных тестов для диагностики координационных способностей являются определяющими в целостной системе педагогического контроля и управления их развитием. В практике физического воспитания существует большое количество тестов, измеряющих различные координационные способности. Однако не все из них отвечают требованиям научной теории тестирования и прежде всего основному критерию – надежности.

В эксперименте по обоснованию надежности тестов приняли участие 12 волейболисток в возрасте 14–16 лет. В исследовании были получены следующие результаты (табл. 1).

Из нее видно, что в зависимости от возраста и квалификации коэффициенты надежности тестов возрастают. Например, в тесте № 1 коэффициент надежности равен 0,55.

Таблица 1

**Показатели надежности тестов,
измеряющих двигательные способности волейболисток**

Тестовые задания	Способность	14–16 лет
1. Прыжок вверх с поворотом на максимальное число градусов	К ориентированию	0,55
2. Прыжок вверх без взмаха рук	Скоростно-силовые	0,77
3. Прыжок вверх со взмахом рук	Скоростно-силовые	0,81
4. Разница в прыжках вверх со взмахом и без взмаха рук	К согласованию	0,71
5. Пять прыжков вверх в ½ силы	К дифференцированию	0,5
6. Прыжок вверх, стоя на возвышении с ограниченной поверхностью	К перестроению	0,72
7. Разница в прыжке вверх и прыжке вверх, стоя на возвышении с ограниченной поверхностью	К перестроению	0,55
8. Челночный бег 6×3м	Скоростно-силовые	0,7
9. Бег к пронумерованным мячам	К ориентированию	0,52
10. Разница в беге на 6×3м и к пронумерованным мячам	К ориентированию	0,61
11. Челночный бег «елочкой»	Скоростно-силовые	0,8
12. Челночный бег 3×10 м	Скоростно-силовые	0,85

Тестовые задания	Способность	14–16 лет
13. Челночный бег 3×10 м между гимнастическими скамейками	К перестроению	0,77
14. Разница между челночным бегом 3×10 м и 3×10 м между гимнастическими скамейками	К перестроению	0,71
15. Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя	Скоростно-силовые	0,9
16. Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя в ½ силы	К дифференцированию	0,39
17. Метание теннисного мяча в цель	К дифференцированию	0,31
18. Метание теннисного мяча в цель из положения стоя спиной	К дифференцированию	0,50

Наименьшие коэффициенты надежности отмечаются в тестах, измеряющих способность к дифференцированию мышечных усилий (тесты № 5, 16–18). В то же время в тестах, измеряющих способности к перестроению двигательных действий, согласованию движений, ориентированию в пространстве у юных волейболисток наблюдаются низкие коэффициенты надежности.

Для того, чтобы отобрать минимум тестов, пригодных для контроля за координационными способностями волейболисток был проведен логический анализ тестов, представленных в табл. 1. При этом учитывались такие показатели как экономия времени по его построению и проведению, простота, используемого инвентаря, минимальные персональные траты, простота измерений и интерпретации результатов. С учетом этих показателей, а также показателей надежности нами были отобраны пять тестов (табл. 2). Надежность данных тестов была проверена с использованием различных методов.

Тест № 1 обладает приемлемым коэффициентом надежности, но его недостатком можно считать низкий коэффициент согласованности. Это объясняется сложной для тренера процедурой измерения. И ввиду этого тест имеет ограничение возможности использования.

Тесты № 2–5 выполняются в форме «теста неоднократных задач».

Тесты № 2 и 3 измеряют уровень развития скоростно-силовых способностей, а тест № 4 – это расчетная величина, определяющая уровень развития способности к согласованию движений. Выполняемая в тесте № 5 серия прыжков в ½ силы (рассчитывается среднее отклонение из пяти попыток от эталонного результата, равного ½ от показанного ранее), оценивают способность волейболисток к дифференцированию мышечных усилий. Тест имеет достаточно высокие коэффициенты надежности и согласованности для координационных тестов и может быть рекомендован в практику.

Разница в показателях тестов № 6 и 3 позволяет судить об уровне развития способности к перестроению двигательных действий. Выполнение теста № 6 требует применения простого инвентаря.

В целом тесты № 2–7 (мы назвали их «прыжковый блок») позволяют достаточно точно и надежно измерять уровень развития кондиционных и координационных способностей волейболисток.

Следующие тесты № 8–14 измеряют комплекс двигательных способностей волейболисток, связанных с передвижением по площадке («беговой блок»).

Тест № 10 достаточно надежен. Он имеет хорошие и приемлемые показатели надежности и согласованности. Показатель его является расчетной величиной выведенной из различия показателей двух тестов: теста № 8, измеряющего скоростные способности и теста № 9, измеряющим способность к ориентированию в пространстве. Но, поскольку он имеет низкие показатели надежности и согласованности, мы предлагаем тренерам-практикам использовать расчетные показатели.

Тесты № 11 и 12 измеряют скоростные способности волейболисток с высокой надежностью. И, поскольку они эквивалентны, мы предложили тест № 13, позволяющий оценить способность к перестроению двигательной деятельности путем расчета разницы между ними.

Тест № 14 имеет хорошие показатели надежности, но имеет ограничения в применении из-за высокой опасности травматизма.

Тесты № 15–18 (названные нами «бросковым блоком») позволяют измерить комплекс кондиционных и координационных способностей, проявляющихся в двигательных действиях, связанных с подачами, ударами, передачами, блоками и т. д.

Тест № 15 измеряет скоростно-силовые способности мышц пояса верхних конечностей.

Полученные нами данные согласуются с данными многих авторов, также получившими высокие коэффициенты надежности тестов, связанных с метаниями на дальность. Однако тесты с метаниями на точность (тест № 16) имеют более низкие показатели надежности и согласованности. В тесте № 16 рассчитывается средняя величина отклонения в пяти попытках от величины $\frac{1}{2}$ усилий или так называемый «дифференциальный порог». Организация и проведение данного теста требует относительно больших временных затрат, однако нами не было обнаружено более приемлемого теста, измеряющего способность к дифференцированию мышечных усилий.

Тесты № 17 и 18 имеют низкие коэффициенты надежности и согласованности и поэтому не могут быть использованы в процессе подготовки волейболисток.

Проведенные нами исследования также показали, что на величину коэффициента надежности тестов влияет метод, с помощью которого он получен. В табл. 2 представлены коэффициенты надежности тестов, полученные разными методами.

Показатели надежности тестов, полученные разными методами, измеряющих координационные способности волейболисток

Тестовые задания	Тест-ретест	Метод удвоения	Дисперсионный анализ
1. Разница в беге на 6×3 м и к пронумерованным мячам, с	0,61	0,55	0,62
2. Разница в прыжках вверх со взмахом и без взмаха рук, см	0,71	0,58	0,73
3. Разница в прыжках вверх на полу и на возвышении с ограниченной поверхностью, см	0,55	0,60	0,61
4. Среднее отклонение в прыжках вверх в ½ силы, см	0,50	0,65	0,78
5. Среднее отклонение в метании набивного мяча в ½ силы, см	0,39	0,44	0,74

Самые низкие коэффициенты надежности получены методом удвоения (0,44–0,6). Приемлемые коэффициенты получены с использованием повторного метода (0,49–0,71) и методами дисперсионного анализа (0,61–0,78). Наиболее точные показатели надежности получаются при использовании дисперсионного анализа, поскольку предполагает повторное проведение трех измерений в одинаковых условиях. Но при этом следует отметить одновременно и недостаток этого метода: испытуемые и неохотно, а, следовательно, и не всегда максимально результативно выполняют три повторения одного и того же теста. Кроме этого, на результат теста влияет накапливающееся утомление, особенно в нашем случае, когда определение координационных способностей проводится по расчетным показателям тестов, измеряющим скоростно-силовые способности.

**ПЛАСТИЧЕСКАЯ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ – СРЕДСТВО
ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ВЫСТУПЛЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ**

*Т. Н. Мостовая,
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет»
(Орел, Россия)*

Интерес к изучению динамических выразительных компонентов наблюдался еще в древние века. Застывшие выражения масок древнегреческого театра, творения древних скульпторов и художников, работы физиогномистов – это знания о статических невербальных проявлениях. Именно подход, поставивший во главу угла изучение динамических показателей

внешности человека (жесты, позы, мимика, вокальные характеристики и т. п.) раскрыл перед исследователями множество тайн человеческого поведения. Еще в I в. до н. э. теоретик ораторского искусства Квинтилиан разработал теорию жеста, мимики, осанки, а также правила движения плеч, рук и головы, постановки дыхания и голоса оратора. Базой послужил не только ораторский опыт, но и основы риторики, становление которой произошло в Древней Греции в V–IV вв. до н. э.

Идеи Квинтилиан нашли свое продолжение и в наши дни. Первыми к изучению динамических выразительных компонентов обратились театральные педагоги и режиссеры. Так впервые известным театральным педагогом и режиссером К. С. Станиславским был введен в практику уроков актерского мастерства термин «пластическая выразительность».

По словам К. С. Станиславского внешность и ее оформление, отражаются в мелкой моторике: мимике, взглядах, позах, жестах, прикосновениях. Они не существуют изолированно, находятся во взаимодействии, иногда дополняя друг друга, иногда противореча друг другу. Тренировка тела в любой профессиональной деятельности потенциально становится предметом интереса и внимания – прежде всего, как необходимый инструмент этой деятельности, который как отмечал К. С. Станиславский, должен содержаться в порядке и быть приспособлен для ее выполнения.

К. С. Станиславским создана стройная система воспитания драматического актера, которая явилась основой театральной педагогики, и включала в себя: 1) внутреннюю и внешнюю работу над собой; 2) внутреннюю и внешнюю работу над ролью. Внешняя работа над собой заключается в приготовлении телесного аппарата к воплощению роли и точной передаче ее внутренней жизни. По мысли Станиславского – «...все элементы внешнего сценического самочувствия должны быть превосходно упражнены, подготовлены, для того чтобы сделать физический аппарат воплощения, то есть телесную природу артиста, тонким, гибким, точным, ярким, пластичным...».

Ученик К. С. Станиславского – В. Э. Мейерхольд, пытался выделить отдельную важнейшую проблему, связанную с телесностью. «Вы не имеете права поступать на сцену, если у вас не сильные руки и ноги», – восклицал В. Э. Мейерхольд. Его студии осваивали разные способы ходьбы, бега, прыжков, жонглирования, изучали элементы акробатики, цирковой клоунады и т. п.

Другой известный театральный педагог И. Э. Кох, ведя курс «Основы сценического движения» в Ленинградском театральном институте, в 1957 г., обращает внимание на крайнюю необходимость физического тренинга для будущего актера. «Если степень подготовленности к сценическому движению отстает от запросов профессии, это, в первую очередь, результат низкого уровня психофизических качеств... У хорошо тренированных учащихся, в связи с изменениями сценической ситуации мгновенно рождаются соответствующие приспособления для выполнения задания в новых условиях».

На современном этапе А. И. Дроздин – ведущий специалист физического тренинга актеров отмечает, что его опыт в ближайшие годы будет востребован социумом, иначе нас ждет катастрофа: «...надо работать над восстановлением многих утерянных качеств, таких как, суставно-мышечное чувство, ведь в любом движении участвует огромное количество мышц и суставов. Как только вы перестаете делать новые движения, ваш мозг перестает решать новые задачи. В этом заключен феномен консерватизма старых людей: тело перестает работать, а вслед за ним и мозг...».

Роли мышечной активности в процессе профессионального обучения посвящена работа Пола Е. Деннисона (1994). «Движение необходимо для учения». Автор пишет: «Движение – это ключ к успеху. Оно пробуждает и активизирует многие умственные способности, способствует встраиванию и закреплению нового опыта и информации в нейронных сетях. Движение также жизненно необходимо для действий, с помощью которых мы реализуем и выражаем наше познание и понимание самих себя. Движение эффективно для активизации полноценного функционирования мозга и расширения активности на передние доли».

Таким образом, понятие «пластическая выразительность» было подхвачено учениками и последователями К.С. Станиславского, а затем вышло за пределы театральной школы и получило широкое распространение в различных сферах общества. В дальнейшем о пластической выразительности заговорили представители многих видов спорта (художественная гимнастика, фигурное катание, акробатика, синхронное плавание, черлидинг).

В настоящее время пластическая выразительность рассматривается как инструмент невербального общения, пластический рисунок межличностных коммуникаций, средство усиления выразительности презентабельных видов спорта, основа техники актерского и танцевального искусства. Под пластической выразительностью подразумевается эмоциональная окраска выполняемых движений. Требования к эмоциональности выступления предъявляются к представителям различных видов спорта. Это связано с возросшей техникой и сложностью элементов спорта. На фоне усложнившейся техники видов спорта и возросшей зрелищности спортивных выступлений считается оправданным требование к эмоциональности выступления.

Занятия физической культурой и спортом могут не только осуществить перевод неосознанного движения в осознанное, но и сделать его более выразительным, управляемым. В тоже время техника выполнения определенных движений не может быть автоматически перенесена в соревновательную, презентабельную часть выступления. В связи с этим возникает потребность в формировании новых психологических качеств спортсменов – эмоциональности, подвижности психических процессов. С этой целью многие преподаватели и тренеры обращаются к урокам актерского мастерства.

Формирование двигательных навыков зависит не только от уровня физической подготовленности, но и от уровня развитости внимания, мыш-

ления, памяти, воображения. В процессе обучения двигательным действиям принимают участие такие виды образной памяти, как двигательная, вестибулярная, память, связанная с запоминанием сигналов, поступающих в кору головного мозга с проприорецепторов и вестибулярного аппарата.

Процесс освоения двигательных навыков представляет собой первоначальное создание зрительного образа действия, основанного на наблюдении, логическом осмыслении и кинестетическом опыте. За счет различных ощущений и образов в памяти фиксируется интегральный образ физического действия, являющийся образцом для выполнения движений, программой деятельности и оказывающий благотворное влияние на вестибулярную устойчивость, координацию движений и точность глазомера. В дальнейшем происходит смещение акцентов на смысловую сторону выполняемого действия и его творческое решение.

Улучшение аналитической деятельности коры головного мозга воздействует на изменение восприятия (становится осмысленным), повышает способность к пониманию структуры двигательных действий и точному воспроизведению движений.

Хорошо развитое творческое мышление позволяет человеку нарисовать в сознании графический образ (модель) двигательного действия, соответствующий природным возможностям двигательного аппарата человека. При хорошей физической подготовке и тренированности воображаемый образ движения совпадает с действительным. При недостаточном развитии творческого мышления или физической подготовленности возникает раскоординированность и несогласованность действий и образа. Хорошо развитое творческое мышление позволяет эстетически оценить и прочувствовать движение, найти в движениях линию или траекторию с наименьшим сопротивлением этому движению. Такое мышление при хорошо развитом физическом теле позволяет достичь высоких результатов в выразительности выполнения любого двигательного действия.

Достижение уровня оптимального действия, когда движение становится осознанным, выразительным и однозначно понимаемым другими, невозможно без введения в практику занятий по подготовке психофизического аппарата. Включение воображения и передача руководства всем действием более высокому уровню нервной системы осуществляется в тот момент, когда сформирован устойчивый двигательный навык. В этот момент высший психический уровень становится ведущим (Н. П. Гуменюк, В. В. Клименко, Ю. Ф. Курамшин, К. С. Станиславский).

Таким образом, развивая параллельно физические и психические качества, можно повысить пластическую выразительность двигательных действий. Особое место в этом процессе играет включение в занятия физическими упражнениями уроков актерского мастерства. Именно с их помощью достигается высокая степень эмоциональности, пластической выразительности.

Литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учеб. пособие / Ю. И. Евсеев.– Ростов н/Д: Феникс, 2003.
2. История физической культуры и спорта: Учеб. / Под ред. В. В. Столбова.– М.: Физкультура и спорт, 1984.
3. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения / Е. А. Климов.– 2-е изд.– Ростов н/Д: Феникс, 2005.
4. Манжелей, И. В. Инновации в физическом воспитании: Учеб. пособие / И. В. Манжелей.– Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2010.
5. Столбов, В. В. История физической культуры: Учеб. / В. В. Столбов, И. Г. Чудинов.– М.: Физкультура и спорт, 1970.
6. Физическая культура: Учеб. пособие / Под ред. В. А. Коваленко.– М.: Изд-во АСВ, 2000.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.– 3-е изд.– М.: Академия, 2004.

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ С ВЕГЕТАТИВНО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИЕЙ

*И. А. Мищенко,
кандидат биологических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный педагогический
университет» (Липецк, Россия)*

На современном этапе получение среднего образования связано с большим количеством факторов, ведущих к стрессорным реакциям, с развитием физиологических, а зачастую патологических изменений. Считается, что именно детское население является наиболее чувствительным контингентом, быстро реагирующим на любые изменения окружающей среды в силу незавершенности процессов роста и развития [1, 2].

Статистические данные свидетельствуют о том, что количество школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, за последние годы значительно возросло. В связи с этим оздоровительно-реабилитационная функция физического воспитания школьников приобретает особое значение. К числу мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваний, следует отнести повышение физического развития и физической подготовленности детей, развитие двигательной активности, применение современных оздоровительных педагогических технологий, обеспечивающих раскрытие функциональных возможностей и профилактику заболеваний школьников.

Особое значение приобретает осуществление оздоровительной работы с учащимися специальных (коррекционных) образовательных учреждений. Проблема формирования представлений о здоровом образе жизни у одной из самых незащищенных от воздействия окружающей среды категорий детей, школьников с задержкой психического развития (ЗПР), является актуальной и недостаточно разработанной в современной педагогической науке.

Применение у школьников с задержкой психического развития оздоровительных технологий особенно важно, так как часто трудности обучения детей с ЗПР связаны с ухудшением функционального состояния организма в процессе адаптации к учебным нагрузкам. В результате интенсификации учебного процесса учащиеся с ЗПР, более чем нормально развивающиеся сверстники, испытывают состояние нейроэмоционального напряжения. В связи с этим у школьников с ЗПР часто диагностируются болезни регуляции (или дизрегуляции), основными представителями которых являются нейровегетативные расстройства.

Появление за последнее время целого ряда работ, посвященных проблеме вегетативно-сосудистой дистонии, внесло большой вклад в развитие учения об этой патологии и определило содержание физической реабилитации при данном заболевании [1, 3, 4]. Тем не менее, вопросы адаптивного физического воспитания учащихся с вегетативно-сосудистой дистонией остаются пока еще недостаточно разработанными.

С целью улучшения функционального состояния учащихся с ЗПР с вегетативно-сосудистой дистонией средствами адаптивного физического воспитания было организовано исследование на базе муниципального специального (коррекционного) образовательного учреждения для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Специальной (коррекционной) общеобразовательной школе № 16» (VII вида) г. Липецка. В исследовании приняли участие 6 школьников с задержкой психического развития 12–13 лет с вегетативно-сосудистой дистонией по гипотоническому типу.

В основу педагогического эксперимента, направленного на формирование оздоровительно-тренирующего эффекта в отношении сердечно-сосудистой и нервной систем было положено положительное психофизиологическое воздействие на организм йоговских асанасан и пранаям (Ю. Силков, 2013).

Занятие по адаптивному физическому воспитанию состояло из трех функционально взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть (5–10 мин.) включала в себя дыхательные и общеразвивающие упражнения, основная часть (25–30 мин.) содержала разные комбинации йоговских асанасан и пранаям. В заключительной части (5–10 мин) применялись дыхательные упражнения и упражнения на координацию и равновесие.

Основная часть занятия начиналась с динамических техник: Сурья Намаскар и виньясы. Последовательность асан строилась с акцентом на

выполнение прогибов туловища, которые преобладали над наклонами. Во время прогибов происходит сжатие и стимуляция ганглий симпатического отдела, что обеспечивает стимуляцию симпатии. Кроме того в последовательность упражнений включаются асаны, стимулирующие функцию надпочечников (шалабхасана, бхуджангасана). В процессе выполнения асан халасана, сарвангасана, дандасана происходит стимуляция щитовидной железы, влияющей на общий тонус организма.

При вегетативно-сосудистой дистонии по гипотоническому типу показаны позы стоя, включающие работу больших групп мышц, балансы на одной ноге, а так же позы сидя, стимулирующие мышцы брюшного пресса (ардха-навасана, джатхара-паривартанасана), которые активно использовались нами на занятиях.

В занятиях обязательно включались дыхательные техники. Полное дыхание йогов укрепляет дыхательную мускулатуру и стимулирует симпатическую нервную систему. Дыхательные пранаямы капалабхати, бхастрика и сурья-бхедана оказывают общий стимулирующий эффект. Аналогичным образом действуют прана-вьяямы на раскрытие (расширение) грудной клетки, их используют для улучшения притока кислорода и усиления кровообращения в малом круге.

В занятиях также применялись Агнисара-дхаути (брюшные манипуляции), которая улучшает микроциркуляцию крови в тканях, оживляет перистальтику внутренних органов, стимулирует симпатический отдел вегетативной нервной системы и обеспечивает хороший массаж внутренних органов.

За период исследования было проведено два исследования функционального состояния: исходное и итоговое. Полученные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Динамика функционального состояния школьников с ВСД по гипотоническому типу за период исследования ($x \pm m$)

Показатели	октябрь 2013 г.	май 2014 г.
ЧСС уд/мин	75,62 ± 1,94	77,21 ± 2,06
АД систолическое, мм.рт.ст.	90,21 ± 1,22	110,00 ± 1,58
АД диастолическое мм.рт.ст.	53,72 ± 2,0	60,23 ± 2,45
ЖЕЛ, мл	2130,23 ± 53,76	2550,47 ± 22,32
Проба Штанге, с	14,41 ± 0,51	30,82 ± 0,86
Жизненный индекс	32,17 ± 0,21	65,35 ± 0,14
Индекс Скибинской	4,41 ± 0,12	11,25 ± 0,51
Индекс Руффье	12,34 ± 0,41	8,36 ± 0,32

По итогам исходного исследования отмечено снижение систолического и диастолического артериального давления относительно физиологической нормы. Частота сердечных сокращений девушек 12–13 лет в пределах физиологической нормы.

Жизненная емкость легких и задержка дыхания на вдохе у девушек с вегетативно-сосудистой дистонией значительно ниже возрастной нормы, которая составляет 2400–2600 мл и 20–30 с. Жизненный индекс у обследуемых ниже должного значения (50 мл/кг), что свидетельствует вместе с невысокими показателями ЖЕЛ и пробы Штанге о сниженных функциональных возможностях аппарата внешнего дыхания.

По показателю индекса Скибинской у девушек исследуемых групп выявляется плохое состояние кардиореспираторной системы.

Адаптация к физической нагрузке по индексу Руффье оценивается как слабая.

Дополнительно, для определения особенностей вегетативной регуляции, проводился анализ вариабельности сердечного ритма (ВСР), который осуществлялся в состоянии покоя и при ортостатической пробе по 5-минутной записи на электрокардиографе «Поли-Спектр-8/ЕХ» с программой «Поли-Спектр-Ритм» (г. Иваново, Россия). Исследование проводилось в стандартных условиях в первой половине дня. Анализ подвергались показатели спектрального анализа.

При анализе исходных показателей ВСР в положении лежа у всех обследуемых преобладали колебания в HF-диапазонах спектра. Состояние механизмов регуляции вегетативного тонуса расценивалось как умеренная и выраженная парасимпатикотония и ненапряженный вегетативный баланс. При этом индекс вагосимпатического равновесия (LF/HF) составил $0,46 \pm 0,16$ усл. ед.

При проведении активной ортостатической пробы у 5 (83,3 %) школьниц выявлена избыточная реакция на нее, которая проявилась в значительном повышении SI и показателя вагосимпатического равновесия (LF/HF), выраженном снижении дыхательных HF и вазомоторных LF волн, а также общей мощности спектра.

У одной обследуемой (16,7 %) выявлена адекватная реакция на ортостаз, при которой в большей степени снизилась мощность высокочастотных волн (HF), и в меньшей мощность вазомоторных волн (LF).

Суммируя все вышесказанное, представляется возможным определить общее текущее функциональное состояние (ОФС) школьниц с ЗПР с вегетативно-сосудистой дистонией по совокупности четырех комплексных показателей спектрального анализа вариабельности сердечного ритма: общих резервов регуляции, резервов оперативного приспособления, рациональности расходования резервов при функциональной пробе и напряжения вегетативной регуляции.

На рис. 1 представлено исходное ОФС, выраженное в баллах, где 5 баллов – высокое ОФС, а 1 балл – низкое ОФС.

В конце учебного года, после занятий по предложенной методике, было проведено итоговое тестирование функционального состояния школьниц с задержкой психического развития с вегетативно-сосудистой дистонией.

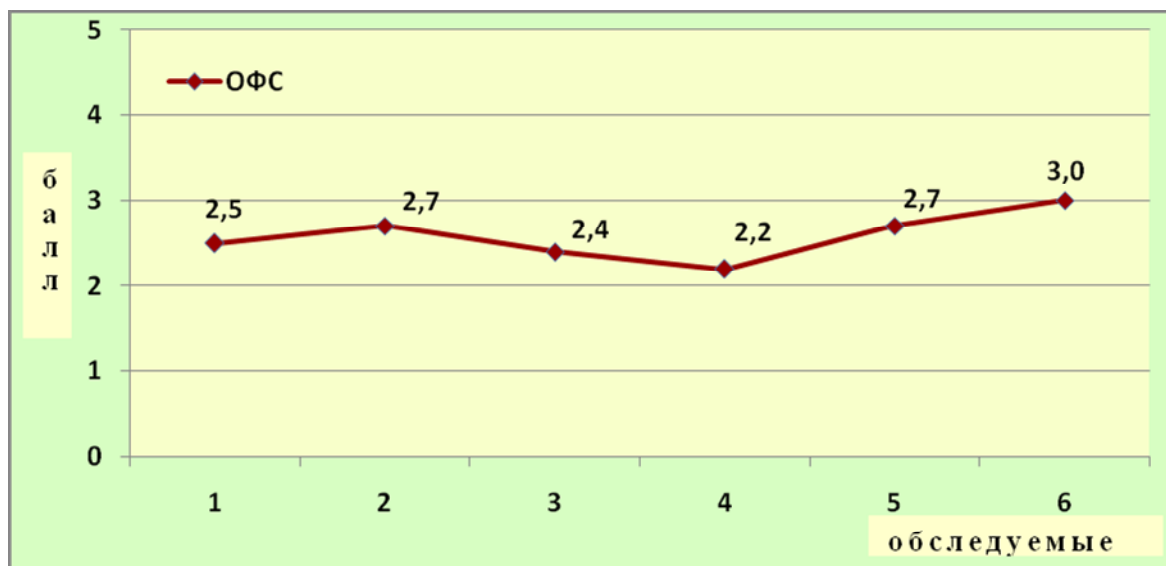


Рис. 1. Исходное общее функциональное состояние школьниц с ЗПР с вегетативно-сосудистой дистонией

Установлено, что к концу исследования у девушек с ВСД по гипотоническому типу со стороны системы кровообращения отмечается тенденция к повышению показателей артериального давления (САД и ДАД) в среднем соответственно на 21,94 и 12,12 %.

По итогам проведенных исследований выявлено увеличение показателя ЧСС обследуемых в среднем на 2,1 %.

Анализ итоговых результатов показал повышение функциональных возможностей системы внешнего дыхания девушек с ЗПР. Так жизненная емкость легких повышается на 19,73 %, а показатель пробы Штанге на 113,88 %. Жизненный индекс повышается у школьниц 12–13 лет, принимавших участие в обследовании, на 103,13 % и несколько превышает нормативный показатель.

Состояние кардиореспираторной системы по индексу Скибинской у девушек в конце исследования изменяется на удовлетворительное.

Уменьшение индекса Руффье на 32,25 % свидетельствует о достоверном повышении уровня адаптационных возможностей системы кровообращения и на соответствие применяемых физических нагрузок возможностям девушек с ВСД.

Итоговые результаты исследования variability сердечного ритма свидетельствуют о том, что у всех исследуемых девушек отмечается повышение общих резервов регуляции на 25,2%.

При анализе показателей ВСР в положении лежа у всех обследуемых также превалируют колебания в HF-диапазонах спектра, но состояние механизмов регуляции вегетативного тонуса у всех школьниц расценивается как умеренная парасимпатикотония и ненапряженный вегетативный баланс. При этом индекс вагосимпатического равновесия (LF/HF) увеличивается по сравнению с исходным на 67,4 % и составляет $0,77 \pm 0,10$ усл. ед.

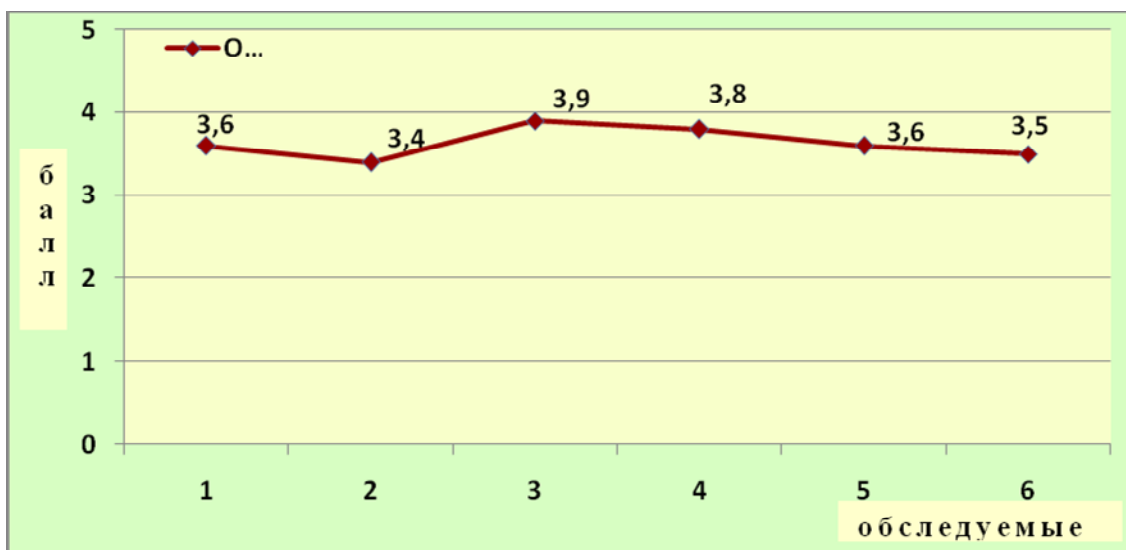


Рис. 2. Итоговое общее функциональное состояние школьниц с ЗПР с вегетативно-сосудистой дистонией

В конце исследования у всех девушек с ЗПР с вегетативно-сосудистой дистонией отмечена адекватная реакция на активную ортостатическую пробу, при проведении которой в большей степени снижалась мощность высокочастотных волн, и в меньшей – мощность вазомоторных волн.

Общее текущее функциональное состояние обследуемых школьниц под влиянием предложенной методики значительно улучшается по сравнению с исходным (рис. 2).

Таким образом, результаты исследования позволяют отметить высокую эффективность занятий по адаптивному физическому воспитанию с использованием йоговских асан и пранаям в плане улучшения функционального состояния школьниц с ЗПР 12–13 лет с вегетативно-сосудистой дистонией по гипотоническому типу.

Литература

1. Аникин, В. В. Нейроциркуляторная дистония у подростков / В. В. Аникин, А. А. Курочкин, С. М. Кушнир.– Тверь, 2000.
2. Баевский, Р. М. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения / Р. М. Баевский, Г. Г. Иванов // Ультразвуковая и функциональная диагностика.– 2001.– № 3.– С. 106–127.
3. Белоконь, Н. А. Вегетативно-сосудистая дистония у детей: клиника, диагностика, лечение: Метод. рекомендации / Н. А. Белоконь, Г. Г. Осокина, И. В. Леонтьева.– М., 1987.
4. Гулько, И. С. Эффективность физической реабилитации детей с вегетативно-сосудистой дистонией / И. С. Гулько, Е. В. Рысевец // Здоровоохран. Белоруссии.– 1994.– № 10.– С. 51–54.

ВЛИЯНИЕ ГЕОМАГНИТНОЙ АКТИВНОСТИ НА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ЧЕЛОВЕКА

Т. Н. Коняева,

*кандидат биологических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Г. В. Красников,

*кандидат биологических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

И. В. Красникова,

*кандидат биологических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Е. В. Ильчук,

*кандидат биологических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Геомагнитные колебания и магнитные бури являются одним из важных биотропных элементов космической погоды. Основными факторами, определяющими космическую погоду, являются явления, происходящие вблизи поверхности Земли, в нижней и верхней земной атмосфере, в ионосфере и магнитосфере Земли, околоземном пространстве и в гелиосфере [2, 7]. В нашей работе предпринята попытка в ходе длительного мониторинга установить возможное влияние геомагнитной активности на двигательные функции юношей и девушек, регулярно занимающихся физическими упражнениями. В ходе исследования двигательных функций определяли слухо-моторную и зрительно-моторную реакции, а также показатели мелкой моторики пальцев рук (хаотичный десятипальцевый теппинг, патент РФ № 2314743) с использованием действующего сайта «Универсальный мониторинг экологического здоровья человека» www.umon.org.ua [3, 6, 8]. В эксперименте приняли участие 5 девушек и 2 юноши в возрасте 18–22 лет. Все испытуемые на момент исследования были практически здоровы (не страдали сердечно-сосудистыми патологиями и психическими расстройствами), не курили, не принимали вазоактивных препаратов и не употребляли алкоголь и кофеиносодержащие напитки по крайней мере за 4 часа до исследования. Все испытуемые были праворукими. Условия эксперимента были стандартизированы по положению тела: испытуемые при исследовании находились в положении сидя. Выполнение тестов дигностической методики осуществляли ежедневно приблизительно в одно и то же удобное для каждого испытуемого время. Продолжительность эксперимента составила 244 дня.

Анализ данных о времени реакции на звуковой сигнал при тестировании простой слухо-моторной реакции не выявил достоверных различий, что указывает на уравновешенность процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе испытуемых при колебаниях геомагнитной

активности. Известно, что удлинение латентного периода является признаком утомления, ослабления, инертности раздражительного процесса, развития в центральной нервной системе охранительного торможения [5]. Отсутствие таких изменений может свидетельствовать о том, что функционирование центральной нервной системы у испытуемых, регулярно занимающихся физическими упражнениями, при предъявлении им слуховых стимулов в дни магнитных бурь не приводило к развитию утомления и развитию процесса охранительного торможения. Другой показатель, который регистрировался в данном тесте – степень нестабильности реакции на звуковой сигнал, оценивающий насколько быстро и точно испытуемый реагирует на последовательно предъявляемые сигналы, обнаружил достоверные отличия как при магнитных бурях, так и при возмущенной геомагнитной обстановке. Увеличение данного показателя может говорить о нестабильности восприятия звуковой (слуховой) информации при усилении степени геомагнитной активности, т. е. в этом случае испытуемые допускают неверные нажатия, пропуски нажатий, а также у них могут отмечаться опережающие или запаздывающие реакции. Отражением нестабильности реакции на звуковой сигнал служат достоверные различия по показателям числа пропусков нажатий на звуковой сигнал и числа запаздывающих реакций на звуковой сигнал: в обоих случаях наблюдается достоверное увеличение при K_p от 4 до 7, т. е. как при магнитной буре, так и при возмущенном состоянии магнитосферы. Причем максимальное увеличение числа пропусков нажатий на звуковой сигнал наблюдается при значениях $K_p = 6$ (средняя буря), а максимальное увеличение числа запаздывающих реакций на звуковой сигнал – при значениях $K_p = 6$ и 7 (средняя и сильная буря). Известно, что при действии стрессоров индивидуальная склонность к активному или пассивному преодолению проявляется как усилением, так и уменьшением эмоционально-двигательной активности [4]. Анализ влияния геомагнитных возмущений на характер и число ошибок, а именно, выявление в группе склонности реагировать на стресс ростом числа пропусков звукового сигнала и ростом числа запаздывающих реакций на звуковой сигнал отражает тип эмоционально-двигательной реакции на напряженную ситуацию и дает представление о преимущественном использовании испытуемыми пассивной стратегии преодоления стресса. Таким образом, по показателю роста числа пропусков звукового сигнала и роста числа запаздывающих реакций на звуковой сигнал испытуемых данной группы можно охарактеризовать как стрессонеустойчивых субъектов с пассивной реакцией на стресс (в нашем случае – геомагнитное возмущение).

Статистическая обработка показателей простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) в свою очередь не выявила различий в показателях времени реакции на зрительный сигнал, что также может свидетельствовать о том, что функционирование центральной нервной системы у испытуемых, регулярно занимающихся физическими упражнениями, при предъявлении им зрительных стимулов в дни магнитных бурь не приводит к раз-

виту утомления, т. е. в данном случае мы можем говорить об адекватности реагирования центральной нервной системы на колебания геомагнитной активности. Однако, показатель степени нестабильности реакции на зрительный сигнал, оценивающий быстроту и точность реагирования испытуемых на последовательно предъявляемые зрительные сигналы, обнаруживает достоверные отличия при магнитных бурях со значениями $K_p = 5, 6$ и 7 . При этом в дни геомагнитных возмущений ($K_p = 4$), в отличие от ПСМР, такие различия не являются достоверными, что указывает на большую стабильность зрительной функции по сравнению со слуховой в дни магнитных возмущений. Хотя следует отметить, что средние значения показателя степени нестабильности реакции на зрительный сигнал уже при $K_p = 4$ выходят за пределы среднестатистической нормы, а показатель времени реакции на зрительный сигнал в исследуемой группе превышает эти значения по всем уровням геомагнитной обстановки. Так, В. А. Бодров [1] отмечает, что увеличение времени реакции на световые раздражители выше 270 мс и возрастание значений стандартного отклонения выше 80 мс свидетельствуют о преобладании тормозных процессов, аритмичном темпе работы и низкой устойчивости внимания. Таким образом, как и в случае ПСМР, для группы в целом можно отметить низкий уровень функциональных возможностей ЦНС с преобладанием процессов торможения. Это подтверждается и наличием достоверных различий по показателям числа пропусков нажатий на зрительный сигнал и числа запаздывающих реакций на зрительный сигнал, где достоверно увеличивается как число пропусков, так и число запаздывающих реакций при K_p от 4 до 7 , т.е. как при магнитной буре, так и при возмущенном состоянии магнитосферы. При этом максимальное увеличение числа пропусков нажатий на зрительный сигнал наблюдается при значениях $K_p = 7$ (сильная буря), а максимальное увеличение числа запаздывающих реакций на зрительный сигнал – при значении $K_p = 6$ (средняя буря). Таким образом, очевидна склонность реагировать на геомагнитные бури ростом числа пропусков зрительных сигналов и ростом числа запаздывающих реакций на зрительные сигналы, что является отражением стрессонеустойчивости группы в целом.

Для анализа влияния геомагнитной активности на моторику нами взяты показатели числа нажатий (работоспособности) каждой рукой и показатели долевого активности рук в 4 субтестах методики «хаотичный десятипальцевый теппинг»: нажатия правой и левой рукой в тесте руки параллельно, нажатия правой и левой рукой в тесте руки отдельно, нажатия правой и левой рукой в тесте руки перекрестно. Анализ результатов теста при нажатии правой и левой рукой в положении руки параллельно выявляет небольшие, но достоверные отличия как для правой, так и для левой руки по числу нажатий каждой рукой при $K_p = 5$ и 6 (слабая и средняя буря). Сравнение долевого активности рук в данном субтесте выявляет отсутствие достоверных различий в изменении долевого активности: при всех значениях геомагнитной активности у испытуемых сохраняется доминирование

правой руки над левой, и степень доминирования при увеличении геомагнитной возмущенности достоверно не меняется. При выполнении субтестов с нажатием по-отдельности правой и левой рукой у центральной нервной системы испытуемых нет задачи координации движений пальцев правой и левой рук, нет потребности в четком распределении внимания для контроля за работой обеих рук. Эти субтесты предназначены для исследования функций моторных зон коры головного мозга и их выполнение каждой рукой отдельно дает информацию о состоянии моторных зон коры правого и левого полушарий. Однако и в этом случае анализ результатов субтестов выявил небольшое, но достоверное снижение числа нажатий правой рукой при значениях $K_p = 6$ и 7 . Выполнение задания только правой рукой существенно отражается на количестве нажатий, т. е. свидетельствует об изначально более высоком уровне работоспособности правой руки в таких условиях. Так, например, по сравнению с тестами, выполняемыми обеими руками параллельно, где среднее число нажатий в дни со спокойным геомагнитным фоном составляет 80–100, в тесте правой рукой отдельно оно достигает значений 200–225. Вероятнее всего более интенсивное выполнение задания правой рукой отражается на ее работоспособности в дни средних и сильных магнитных бурь. Повышенная работоспособность ведущей руки в дни магнитных бурь приводит к ее быстрому утомлению, при этом число нажатий снижается до значений 150–160, что приблизительно равно количеству движений, выполняемых в аналогичных условиях левой рукой, т. е. в данном случае очевидно снижение степени выраженности доминантности правой руки. Выполнение аналогичного субтеста левой рукой обнаруживает тенденцию к снижению количества нажатий при $K_p = 6$ и 7 , однако достоверных различий при статистическом анализе нами не выявлено. Сравнение долевого активности рук в данном субтесте выявляет достоверные различия в изменении долевого активности при значениях геомагнитной активности $K_p = 6$ и 7 , что подтверждает наши выводы о том, что у испытуемых в дни средних и сильных магнитных бурь межполушарная асимметрия становится менее выраженной, что проявляется в снижении степени доминирования правой руки над левой (долевая активность в указанные дни колеблется в среднем около значений 50 : 50). Выполнение теста «хаотичный десятипальцевый теппинг» в условиях нажатия правой и левой рукой в максимально возможном темпе с перекрестным положением рук относится к тестированию пространственного праксиса и позволяет выявить межполушарные взаимодействия. Исследование пространственного праксиса позволяет судить о пространственной организации предметных действий у испытуемых, регулярно занимающихся физическими упражнениями. Эта составляющая двигательного акта обеспечивается работой теменных и теменно-затылочных зон коры головного мозга и совместной деятельностью двигательного, зрительного и вестибулярного анализаторов. Таким образом, выполнение такого субтеста требует от центральной нервной системы сложнокоординированных взаи-

модействий, поэтому выявленные изменения показателей выполнения тестов (в том числе при изменении геомагнитной активности) могут свидетельствовать об ослаблении процессов координации вследствие воздействия стресс-факторов. Анализ результатов теста при нажатии правой и левой рукой в положении руки перекрестно показал, что доминантное полушарие успешно справляется с пространственной координацией движений при всех значениях показателей геомагнитной обстановки: по числу нажатий правой рукой в данном субтесте достоверных различий не выявлено. Однако, при этом выявлены достоверные различия в показателях работоспособности левой руки при значениях $K_p = 7$, что указывает на снижение работоспособности ведущего полушария, т. е. на ослабление пространственной координации двигательных действий в условиях сильной магнитной бури по сравнению со спокойной геомагнитной обстановкой. Сравнение долевой активности рук в данном субтесте не выявляет достоверных различий в изменении долевой активности при любых значениях геомагнитной активности, что указывает на то, что у испытуемых как в дни спокойной геомагнитной обстановки, так и в дни геомагнитных возмущений и магнитных бурь сохраняется доминирование ведущей правой руки с тенденцией к усилению степени доминирования.

Литература

1. Бодров, В. А. Психология профессиональной деятельности: Теоретические и прикладные проблемы / В. А. Бодров.– М.: ПЕР СЭ, 2006.
2. Бреус, Т. К. Космическая и земная погода и их влияние на здоровье и самочувствие людей / Т. К. Бреус // Методы нелинейного анализа в кардиологии и онкологии. Физические подходы и клиническая практика. Вып. 2 / Под ред. Р. Р. Назирова.– М.: КДУ, 2010.– С. 99–110.
3. Григорьев, П. Е. Информационная система диагностики для определения зависимости состояния человека от действия космофизических факторов / П. Е. Григорьев, Г. В. Килесса, Н. И. Хорсева и др. // Клиническая информатика и телемедицина.– 2010.– Вып. 7.– С. 83–89.
4. Григорьев, П. Е. Зависимость слухомоторной реакции здорового человека от геомагнитной активности / П. Е. Григорьев, Л. В. Поскотинова, П. А. Цандеков, А. М. Вайсерман // Физиологический журнал.– 2009.– Т. 55.– № 3.– С. 128–132.
5. Ендриховский, С. Н. Время сенсомоторной реакции в современных психофизических исследованиях / С. Н. Ендриховский, А. М. Шамшинова, Е. Н. Соколов и др. // Сенсорные системы.– 1996.– Т. 10.– № 2.– С. 13–29.
6. Килесса, Г. В. Экспресс-методики информационно-программного обеспечения Local Universal Monitoring (LUM) для оценки психофизиологического состояния человека / Г. В. Килесса, Н. И. Хорсева, П. Е. Григорьев // Труды двенадцатой ежегодной молодежной конф. ИБХФ РАН – вузы «Биохимическая физика», 29–31 октября, Москва.– 2012.– С. 32–35.
7. Клейменова Н. Г. Геомагнитные пульсации – важный биотропный элемент космической погоды // Труды IX Международной крымской кон-

ференции «Космос и биосфера 2011».– Доступна на:
www.biophys.ru/archive/crimea2011/abstr-p31.pdf.

8. Хорсева, Н. И. Синхронный мониторинг психофизиологических показателей и космофизических факторов / Н. И. Хорсева, П. Е. Григорьев, Г. В. Килесса и др. // Материалы IX Международной крымской конференции «Космос и биосфера». – 2011. – Доступна на:
www.biophys.ru/archive/crimea2011/absr-p55.pdf.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

*Е. В. Волынская,
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный педагогический
университет» (Липецк, Россия)*

В современном мире достаточно актуально обозначена проблема дородовой подготовки женщин. Беременность обуславливает напряженность в деятельности всех физиологических систем, так как предъявляет к ним повышенные требования, возрастающие с ростом и развитием плода, вместе с тем адекватная двигательная активность во время беременности позволяет улучшить психофизическое и функциональное состояние женщины.

Одним из главных вопросов, которые необходимо решить в период беременности является непосредственная подготовка женщины к родам, которая включает в себя достижение необходимых для родов физических кондиций, положительного эмоционального настроения. Специальный эффект оздоровительного воздействия средств аквааэробики обусловлен активизацией функциональных систем организма, высокой энергетической стоимостью выполняемой работы, феноменом гравитационной разгрузки опорно-двигательного аппарата и наличием закаливающего компонента.

В воде создаются комфортные, обусловленные физическими свойствами водной среды, условия для занятий физическими упражнениями беременных. Кроме того, минимизируется травмоопасность женщины и ребенка при выполнении упражнений. Занятия аквааэробикой создают хороший психоэмоциональный фон и дают возможность избирательно, в широком диапазоне дозировать нагрузку, поэтому эти занятия пользуются заслуженной популярностью и востребованностью у беременных женщин.

Анализ данных специальной литературы позволяет предположить, что эффективность влияния занятий аквааэробикой на функциональное состояние беременных женщин изучена недостаточно, что позволило обратиться к данной проблеме исследования.

Цель исследования заключалась в оценке эффективности влияния методики занятий аквааэробикой на функциональное состояние женщин во втором триместре беременности.

Педагогический эксперимент осуществлялся в рамках исследовательской работы и представлял собой апробацию разработанной методики занятий аквааэробикой женщин во втором триместре беременности и выявления ее эффективности по сравнительным данным тестирования контрольной и экспериментальной группы.

Тестирование проводилось для сравнительной оценки функционального состояния женщин по исследуемым критериям состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, выносливости, адаптационного и энергетического потенциала контрольной и экспериментальной групп в процессе занятий аквааэробикой женщин во втором триместре беременности с помощью следующих тестов: частота сердечных сокращений, артериальное давление систолическое, диастолическое, артериальное давление среднее, артериальное давление пульсовое. Кислородное обеспечение организма и состояние дыхательной системы определяли, используя гипоксические пробы Штанге и Генчи.

Выносливость является одним из важных показателей функционального состояния, т. к. характеризует способность противостоять утомлению, что в свою очередь характеризует уровень работоспособности, поэтому определяли коэффициент выносливости, который также используется для оценки степени тренированности сердечно-сосудистой системы к выполнению физической нагрузки.

Исследование проводилось в условиях спортивного комплекса «Нептун» г. Липецка в период с начала февраля до середины апреля 2015 г. В обследовании принимали участие 14 беременных женщин в возрасте от 23 лет до 26 лет. Все обследуемые на начало исследования находились на 17–22 недели беременности и не имели противопоказаний для занятий в бассейне. Занятия проводились по 45 мин два раза в неделю в течение 8 недель. Температура воды 28 градусов, уровень воды в бассейне 130–140 см, интенсивность занятий на уровне ЧСС от 85 до 120 уд/мин.

Методика аквааэробики направлена на повышение адаптационных и функциональных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поддержание оптимального уровня функционирования систем организма беременных к возрастающей нагрузке и сохранения высокой работоспособности. Каждое занятие аквааэробикой состояло из трех частей: разминка, основная часть и заключительная.

Задача подготовительной части (5–10 мин.) – активизация организма. Упражнения должны способствовать разогреву мышц и суставов. Поэтому в подготовительной части преобладают движения с одновременной работой мышц ног и плечевого пояса, которые стимулируют процессы обмена и кровообращения на наиболее удаленных участках тела.

Далее следует основная часть, задача которой – укрепление мышечного аппарата, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Она

более сложна по координации движений, упражнения сочетают движения во многих суставах в положении стоя, сидя, лежа на воде. В заключительной части необходимо привести в норму частоту сердечных сокращений, добиться более полного и глубокого дыхания.

Разминка начиналась с простого плавания от бортика к бортику. После этого, женщины надевали на себя приспособления, с помощью которых они удерживались на плаву и приступали к движениям ног и рук – с полной амплитудой. Такое упражнение дает возможность определить наиболее подходящий темп занятия.

Во второй основной части занятия беременные женщины ходили в бассейне, при этом выполняя движения руками и ногами. В этом случае, темп ходьбы каждая женщина устанавливала индивидуально, так как сопротивление воды для всех может ощущаться по-разному.

После этого следовали упражнения, направленные на укрепление бедер, включающие приседания, подъем и опускание ног, вращение ногами в разном темпе и ритме.

Для укрепления мышц пресса и спины упражнения выполнялись возле бортика. Для этого беременные поворачивались спиной или лицом к бортику и хватались за него руками. Упражнение включало подъем ног под разным углом, вращения и повороты их вправо и влево.

Для укрепления мышц тазового дна выполнялись движения ногами, бедрами и ягодицами. Самые простые из них выполняются держась за бортик бассейна. Обычно это подъем ног под разными углами, вращение ими, отведение в сторону.

Мышцы тазового дна отвечают за поддержку матки, кишечника и мочевого пузыря. Беременность отрицательно влияет на состояние этих мышц, и они растягиваются и ослабевают, в результате чего могут слабо выполнять свою функцию, поэтому специальные упражнения очень важны.

В заключительной части делается выполнение вдохов и выдохов в воду и растяжка, во время которой нормализуются дыхание и пульс, а также расслабляются мышцы.

Любые гимнастические упражнения из комплекса утренней гимнастики или «наземной» аэробики могут успешно выполняться в воде и оказывать тренирующее воздействие при соблюдении следующих условий: упражнения необходимо выполнять до ощущения умеренного утомления мышц, индивидуально выбираемый темп движений не должен нарушать ритма дыхания.

По окончании педагогического эксперимента были получены данные экспериментального исследования, представленные в таблице 1.

При появлении признаков общего утомления, повышении сердечного ритма в сочетании с одышкой рекомендуется выполнить релаксирующий поплавок на спине (руки и ноги в свободном положении, поддерживающим тело на плаву).

**Динамика показателей функционального состояния
беременных женщин в процессе эксперимента**

Исследуемые показатели	Группа	До эксперим. $\bar{X} \pm m$	После эксперим. $\bar{X} \pm m$	W-критерий Уилкоксона, Р	Динамика показателей, %
ЧСС в покое (уд./мин.)	КГ	86,2 ± 2,1	82,3 ± 2,3	> 0,05	4,5
	ЭГ	88,3 ± 2,4	78,7 ± 3,1*	< 0,05	10,9
АД среднее (мм рт. ст.)	КГ	98,2 ± 2,0	95,5 ± 1,4	> 0,05	3,3
	ЭГ	96,4 ± 1,6	88,3 ± 1,9*	< 0,05	8,4
АД пульсовое (мм рт. ст.)	КГ	40,6 ± 1,7	37,4 ± 2,4	> 0,05	7,9
	ЭГ	39,4 ± 1,4	34,6 ± 2,2*	< 0,05	12,0
Проба Штанге,(с)	КГ	29,3 ± 2,1	34,2 ± 1,8	> 0,05	16,7
	ЭГ	28,2 ± 1,4	37,4 ± 1,5*	< 0,05	32,6
Проба Генчи, (с)	КГ	16,3 ± 2,2	20,5 ± 2,2	> 0,05	25,7
	ЭГ	15,5 ± 2,7	22,6 ± 3,2*	< 0,05	45,8
Проба с функциональной нагрузкой (ЧСС уд./мин.)	КГ	91,6 ± 2,7	86,7 ± 2,4	> 0,05	5,3
	ЭГ	92,4 ± 2,7	80,2 ± 2,2*	< 0,05	13,2
Индекс Робинсона, усл. ед.	КГ	84,6 ± 2,5	79,0 ± 2,2	> 0,05	6,6
	ЭГ	85,8 ± 2,4	75,4 ± 0,4*	< 0,05	12,1

Показатели функционального состояния занимающихся в начале эксперимента практически не отличаются в контрольной и экспериментальной группах, достоверных различий не обнаружено ($P > 0,05$), что свидетельствует о корректности последующего анализа изменений, наступивших в результате эксперимента.

По окончании эксперимента показатели ЧСС в покое снизились как в контрольной, так и в экспериментальной группе, однако в экспериментальной полученные различия показателей являются достоверными ($P < 0,05$).

По показателям пробы с функциональной нагрузкой отмечается та же тенденция, в экспериментальной группе полученные показатели в отличие от контрольной имели достоверный характер, что свидетельствует о повышении уровня выносливости и работоспособности женщин, занимающихся аквааэробикой.

Значения показателей гипоксических проб Штанге и Генчи, характеризующие кислородное обеспечение организма и состояние дыхательной системы, повысились как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Но в экспериментальной группе получены более высокие значения имеющие достоверность в отличие от контрольной.

Адаптационный и энергетический потенциал оценивался по индексу Робинсона. Улучшение данного показателя составило в контрольной группе – 5,6 усл. ед. (6,6 %), в экспериментальной группе – 10,4 усл. ед. (12,1 %) полученные различия достоверны.

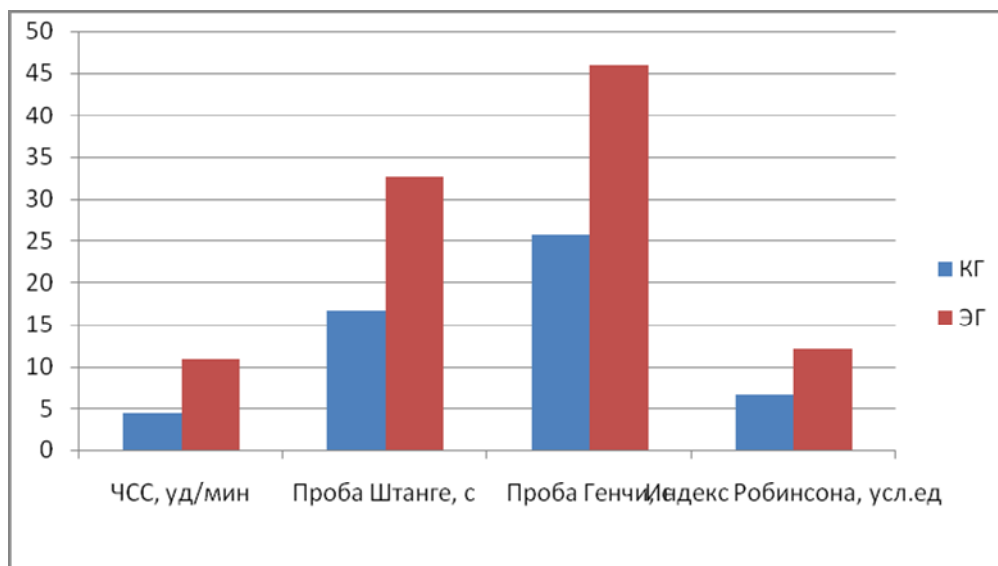


Рис. 1. Динамика показателей функционального состояния женщин в процентном соотношении, %

Обобщая данные проведенного экспериментального исследования (рис. 1), можно сделать вывод, что по всем изучаемым показателям функционального состояния беременных женщин наблюдается положительная динамика результатов, а эффективность экспериментальной методики аквааэробики нашла свое подтверждение в достоверных данных экспериментальной группы исследования.

Литература

1. Голубева, Г. Н. Физическая подготовка в период беременности: Учеб. пособие / Г. Н. Голубева.– Набережные Челны: КамГИФК, 2003.
2. Кертис, Г. Ваша беременность: Гимнастика для беременных женщин и молодых мам / Г. Кертис, Д. Шулер.– М.: Эксмо, 2005.
3. Ковальская, И. А. Использование гимнастики в период беременности: Метод. пособие / И. А. Ковальская, А. В. Фоменко.– Симферополь, 2010.
4. Меньшуткина, Т. Г. Теоретические и методические основы оздоровительно-рекреационной работы по плаванию с женщинами: Моногр. / Т. Г. Меньшуткина.– СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.

КОРРЕКЦИЯ ПРОЯВЛЕНИЙ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СИНДРОМА У ЖЕНЩИН 50–60 ЛЕТ

*А. И. Петкевич,
кандидат медицинских наук, доцент
ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный педагогический
университет» (Липецк, Россия)*

*Ю. И. Кузнецова,
невролог высшей категории
ФГБУ «Поликлиника № 3»
Управление делами Президента РФ (Москва, Россия)*

Актуальность. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) считает синдром X, или метаболические нарушения в организме, предшествующие ожирению, «глобальной эпидемией» современности. Расчеты экспертов предполагают, что к 2025 году число страдающих этим недугом во всем мире составит 300 млн человек. И это притом, что болезнь имеет одно-единственное внешнее проявление – избыточную массу тела.

Метаболический синдром (МС) это изменения в организме, которые приводят к глубокому нарушению обмена веществ.

О «метаболическом синдроме» можно говорить, если присутствуют не менее трех из следующих симптомов: избыточный вес, артериальная гипертония, повышение уровня сахара в крови, дислипидемия (изменение соотношения липидов в крови).

Основу МС составляет инсулинорезистентность, то есть снижение реакции инсулинчувствительных тканей (жировой, мышечной, печени) на физиологические концентрации инсулина, направленному на стимуляцию нормальной утилизации глюкозы.

В связи с тем, что избыточное накопление висцеральной жировой ткани является одним из основных патогенетических факторов формирования синдрома инсулинорезистентности, ведущее место в комплексном лечении больных должны занимать мероприятия, направленные на уменьшение массы абдоминально-висцерального жира. Это прежде всего рациональное питание.

Снижение массы тела на 10–15 % от исходной сопровождается уменьшением массы висцеральной жировой ткани. Это, как правило, приводит к улучшению чувствительности к инсулину, уменьшению системной гиперинсулинемии, улучшению показателей липидного и углеводного обменов, снижению артериального давления.

Рост распространенности МС с возрастом и с учетом прогрессирующего старения населения диктует необходимость изучения влияния средств физкультурно-оздоровительной направленности на лиц с данным потенциально жизнеугрожающим состоянием.

Одним из популярных и востребованных видов оздоровления среди женщин, имеющих избыточный вес является гидроаэробика, которая ши-

роко используется для восстановления здоровья, трудоспособности, коррекции форм и частей тела, повышения жизненного тонуса и улучшения функционального состояния организма.

Оздоровительное воздействие средств гидрокинезотерапии обусловлено активизацией функциональных систем организма, высокой энергетической стоимостью выполняемой работы, феноменом гравитационной разгрузки опорно-двигательного аппарата, наличием стойкого закаливающего эффекта. Специальный эффект оздоровительной тренировки в процессе выполнения упражнений гидроаэробики связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. С ростом тренированности (по мере повышения уровня физической работоспособности) наблюдается отчетливое снижение основных факторов риска – содержания холестерина в крови, артериального давления и массы тела [2].

Цель исследования – апробировать и оценить методику коррекции проявлений метаболического синдрома у женщин 50–60 лет средствами гидроаэробики в процессе экспериментального исследования.

На основании теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы были выбраны следующие методы диагностики: расчет ИМТ (индекс массы тела), расчет ИМФ (индекс формы тела), определение сахара в крови с помощью глюкометра, определение холестерина в крови (биохимический анализ крови), измерение АД.

В процессе экспериментальной работы определялись:

– индекс массы тела – это величина, позволяющая определить, насколько соответствует вес взрослого человека его росту, имеется ли у него избыток веса или масса тела недостаточна. ИМТ является возрастно-независимой величиной и используется для нерастущих людей в возрасте от 15 до 70 лет. Индекс массы тела для женщин ничем не отличается от индекса массы тела для мужчин, т.е. это величина является также и полностью независимой.

Индекс массы тела рассчитывается исходя из роста и веса взрослого человека. Расчетная формула ИМТ имеет вид: $ИМТ = \text{Вес} / (\text{Рост})^2$, где Вес – вес в килограммах, Рост – рост в метрах. Таким образом, единица измерения индекса массы тела – это вес, деленный на квадрат роста [кг/м²].

Соответствие роста индексу массы тела определялось по нормативам представленным в таблице 1.

ИФТ – количественный показатель формы тела. Для расчета ИФТ следует объем талии в см разделить на квадратный корень роста в см, умноженный на квадрат кубического корня индекса массы тела.

Определение содержания сахара в крови проводилось с помощью глюкометра. Нормой является показатель в диапазоне 4,1 ммоль/л – 5,5 ммоль/л.

Содержание холестерина в крови может варьироваться от 3,6 ммоль/л до 7,8 ммоль/л. Определение содержания холестерина в крови проводи-

лось на основе биохимического анализа крови. Цифры более 7,8 ммоль/л говорят об очень высоком уровне холестерина.

Таблица 1

**Нормативы соответствия роста
и ИМТ (индекса массы тела) женщин 50–60 лет**

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16–18	Недостаточная (дефицит) масса тела
18–25	Норма
25–30	Избыточная масса тела (предожирение)
30–35	Ожирение первой степени
35–40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

Артериальное давления измеряли с помощью ручного тонометра. Нормальное артериальное давление считается в пределах от 110/70 до 120/80 мм рт. ст.

Довольно простой и достаточно точный критерий, отражающий ситуацию с распределением жира, определяется как отношение длин окружностей талии и бедер. Полагают, что в норме у женщин этот показатель не превышает 0,8, а у мужчин – 1,0. Как было установлено в недавних исследованиях, довольно точно ситуацию с абдоминальным накоплением жира характеризует размер окружности талии. При этом желательно, что бы окружность талии у мужчины была меньше 94 см, а у женщин она не превышала 80 см [1].

Все полученные данные обработаны методами математической статистики с использованием программного пакета EXCEL-XP. Достоверность различий полученных показателей рассчитывалась по W-критерию Уилкоксона.

Эксперимент проводился на базе частного спортивного комплекса «ЛИДЕР» в здании плавательного бассейна. В нем принимали участие 10 женщин в возрасте 50–60 лет, разделенные на две группы – контрольную и экспериментальную.

В контрольной группе проводились занятия по плаванию, в течение 45 минут, исследуемые плавали свободным стилем.

В экспериментальной группе женщины занимались гидроаэробикой по специальной методике. Основу методики составили упражнения, направленные на уменьшение веса, нормализацию обмена веществ в организме, коррекцию фигуры, повышение общего функционального состояния. Упражнения гидроаэробики выполнялись с помощью специальных вспомогательных приспособлений: гантелей, поясов, водных ботинок и перчаток.

**Исследуемые показатели женщин контрольной
и экспериментальной групп в начале и в конце эксперимента**

Исследуемые показатели	Группа	До эксперим. $X \pm m$	После эксперим. $X \pm m$	W-кри- терий Уилкок- сона, Р	Изменения показателей %
Уровень сахара в крови (ммоль/л)	К.	6,7 ± 1,0	6,1 ± 0,7	> 0,05	11,9
	Э.	6,8 ± 0,7	5,6 ± 0,1*	< 0,05	23,3
Уровень холестерина в крови (ммоль/л)	К.	6,9 ± 1,2	6,1 ± 1,4	> 0,05	6,1
	Э.	7,1 ± 0,6	5,5 ± 1,9*	< 0,05	14
АД ср. (мм рт. ст.)	К.	98,2 ± 2,0	95,1 ± 1,4	> 0,05	6,1
	Э.	97,4 ± 1,6	88,3 ± 1,9*	< 0,05	11,3
Индекс массы тела (ИМТ)	К.	34,2 ± 1,8	29,3 ± 2,1	> 0,05	14,3
	Э.	37,4 ± 1,5*	28,2 ± 1,4	< 0,05	24,5
Объем талии (см)	К.	97,3 ± 4,2	93,5 ± 2,8	> 0,05	4,2
	Э.	98,5 ± 4,7	88,6 ± 3,4*	< 0,05	12,2
Индекс формы тела (ИФТ)	К.	78,7 ± 0,9	68,0 ± 0,5	> 0,05	13,4
	Э.	84,7 ± 0,7	63,1 ± 1,2	< 0,05	26,5

Для определения изменений исследуемых показателей в процессе эксперимента был проведен их сравнительный анализ, выявление достоверности полученных различий приростов, их процентного соотношения. Данные экспериментального исследования представлены в табл. 2 и рис. 6.

Обобщая данные эксперимента (табл.2.) можно констатировать что, показатели уровня сахара в крови снизились в контрольной группе на 11,9%, в экспериментальной - на 23,3%, холестерина на 6,1% и 14% соответственно. АД ср. улучшилось на 6,1% в контрольной группе, в экспериментальной - на 11,3%. Показатели индекса массы тела улучшились в контрольной группе на 14,3%, в экспериментальной группе на 24,5%. По показателям объема талии у женщин 50-60 лет в процессе эксперимента наблюдается та же тенденция, наибольшее снижение в экспериментальной группе - 9,9 см, по сравнению с контрольной - 3,8 см. Показатели индекса формы тела улучшились в контрольной группе на 13,4%, в экспериментальной группе на 26,5%.

Таким образом, эффективность примененной методики нашла свое подтверждение в полученных данных экспериментального исследования.

Литература

1. Белоцерковцева, Л. Д. Особенности метаболического синдрома у женщин в различные периоды жизни: патогенез, клиника, диагностика, лечение / Л. Д. Белоцерковцева, Л. В. Коваленко, Е. В. Корнева. – М., 2010.

2. Бушер, А. Акваэробика для всех / А. Бушер, Л. Г. Сверчкова, О. В. Левченкова.– М., 2012.

3. Котенко, К. В. Динамика липидного и метаболического дисбаланса на фоне комплексных программ реабилитации при метаболическом синдроме / К. В. Котенко, Б. Ю. Слонимский.– Саратов, 2013.

ПЕДАГОГИКА КАК НАУКА О ЗДОРОВЬЕ РАЗВИВАЮЩЕГОСЯ ЧЕЛОВЕКА

Ю. И. Родин,

доктор психологических наук

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Нельзя врачевать тело, не врачуя души.

Сократ

Здоровье подрастающего поколения является актуальной проблемой медицинской, психологической и педагогической наук. Разработка ее сдерживается преобладанием узкодисциплинарной эмпирической направленностью психологических и педагогических исследований, посвященных физическому, психическому, психологическому здоровью. Осмыслению феномена полноценного здоровья в контексте развития и саморазвития человека, значения культуры, образования в его сохранении и укреплении не уделяется должного внимания.

Большинство теоретических работ и исследовательских программ посвящено изучению физического здоровья детей. Основными направлениями данной деятельности являются:

– разработка санитарно-гигиенических условий организации образовательного процесса (Г. Л. Апанасенко, В. Ф. Базарный, А. А. Баранов, В. Р. Кучма, С. В. Попов, Л. М. Сухарева, И. Ш. Туаева, В. М. Чимаров и др.);

– вопросы организации и проведения лечебно-профилактических мероприятий (Р. А. Маткинский, Е. А. Перевезенцев, Е. П. Усанова и др.);

– физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении (И. А. Аршавский, В. Г. Алямовская, Э. Я. Степаненкова, М. А. Рунова, Ю. Ф. Змановский, Т. Л. Богина, Е. П. Арнаутова, К. Ю. Белая и др.);

– эколого-валеологическое воспитание (Т. Е. Дмитриева, М. М. Кабанов, Б. С. Положий, С. Д. Дерябо, Г. П. Сикорская, З. И. Тюмасева и др.).

Психология ограничивается изучением психического и психологического здоровья человека. Вопросы поведения человека в отношении сохранения и укрепления здоровья на уровне личности представлены в работах И. Айзен, А. Бандура, Р. А. Березовской, Н. Левенталь, М. Маккормик,

Р. Мосс-Моррис, Г. С. Никифорова, И. Розенстон, М. Цукерман и др. Проблема разработки психолого-педагогических технологий формирования осознанного отношения к собственному здоровью исследовалась в работах В. А. Ананьева, Р. А. Березовской, Г. С. Никифорова и др.

Представители педагогической науки свое внимание акцентируют на проблемах валеологического образования, разработке здоровьесберегающих образовательных технологий, организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных заведениях, валеологических службах, школах здоровья (Н. П. Абаскалова, В. К. Бальсевич, М. М. Безруких, Г. К. Зайцев, Л. И. Лубышева, Н. Н. Манжелей, Э. М. Казин, В. В. Колбанов, В. А. Вишневский, Н. А. Голиков, Е. А. Демин, В. Н. Ирхин, В. Р. Кучма и др.).

Узкодисциплинарный подход научных изысканий не позволяет выработать целостную концепцию обеспечения полноценного здоровья детей в условиях образовательного учреждения. Наука, формируя альтернативный состоянию болезни прототип, следует путем дифференциации понятия здоровья на составляющие ее части: физическое, психическое, психологическое здоровье, тесно связывая их с процессами развития и человека [1, 4, 9].

Физическое здоровье традиционно определяют как состояние организма индивида, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды, уровнем физического развития, физической подготовленности, функциональными возможностями организма к выполнению физических нагрузок. В этом прослеживается понимание обусловленности физического здоровья человека свойствами организма как единой саморегулирующейся саморазвивающейся системы, наделенной способностью к самообновлению, саморегулированию, самовосстановлению.

К психическому здоровью относят психические процессы и механизмы, обеспечивающие гармоничное, успешное, устойчивое, гибкое полноценное функционирование единой психологической системы развивающегося человека.

Психологическое здоровье рассматривают с точки зрения духовного начала, богатства развития личности человека, ориентации его на абсолютные ценности: истину, красоту, добро. Оно является производным от процесса его поэтапного приобщения к родовой человеческой сущности, саморазвития субъективности, совершенствования самобытия.

Сущность психологического здоровья заключается в осознании и активном принятии развивающимся индивидом особенностей своей психики, личности, индивидуальности, который все больше ориентируется в своем поведении и отношениях не на извне задаваемые нормы, а на личностно выработанные ориентиры.

Особенность психологического здоровья заключается в противоречивой «мерцательной природе» личности человека. Здоровье и нездоровье сосуществуют в виде противоборствующих тенденций и смысловых содержаний, каждое из которых может преобладать в отдельные моменты жизни [2, 10]. Оно характеризуется в категориях развития через самоак-

туализацию человеком своего потенциала, включая формирование верного представления о себе, реализацию потенций, заложенных природой; стремления к гуманистическим ценностям, в том числе: принятие другого человека, стремление к автономии, наличие в поведении спонтанности, чувствительность к прекрасному, чувство юмора, альтруизм, желание улучшить человечество, склонность к творчеству; стремления человека к постижению смысла жизни через его активное самоосуществление в конкретных ситуациях в виде малых и больших дел [8, 11].

Однако, при узкодисциплинарном подходе целостность, естественность, динамизм, нетривиальность здоровья человека утрачивается. Возникает ощущение вынесенности феномена полноценного здоровья за рамки витального потока. Между тем, современное состояние проблемы здоровья-эсбережения детского населения возможно только при условии интеграции всех разделов и отраслей научной и практической деятельности.

Анализ сложившихся представлений с позиций различных научных онтологий позволяет сформировать некий обобщенный образ полноценного здоровья как динамичного нетривиального относительно равновесного естественного состояния единой иерархически организованной саморегулирующейся, саморазвивающейся биосоциальной суперсистемы под названием человек.

Наличие физического здоровья, является предпосылкой позитивного приобщения человека к миру культуры, освоения ее ценностей и, как следствие психического развития [7, 9]. Психика ребенка нормально функционирует и развивается в определенном диапазоне биологических (физиологических) условий в ходе специфического взаимодействия человека с окружающим миром, прежде всего, ее культурным пластом. В свою очередь своевременное психическое развитие благоприятно сказывается на психическом здоровье детей. И, наоборот, в условиях депривации, то есть при ограничении взаимодействия с культурой, реализация ребенком возрастных возможностей психического и личностного развития происходит не в полной мере, возникают предпосылки для нарушений его психического здоровья (страхи, тревожность, психическое напряжение, комплексы, негативные переживания, неадекватные реакции и пр.).

Наличие психического здоровья в виде своевременного развития психических процессов и механизмов, обеспечивает гармоничное, устойчивое функционирование единой психологической системы развивающегося человека – основы психологического здоровья человека.

На наш взгляд, холистическое восприятие и осмысление феномена здоровья человека невозможно вне категорий развития и саморазвития, понимаемого как перехода человека от одного вида саморегуляции к другому более совершенному и адекватному по отношению к постоянно меняющимся условиям жизнедеятельности. Быть полноценно здоровым, по нашему мнению, означает не только обладать потенциальностью к развитию, но и проявлять активность по отношению к своему развитию, находиться,

в состоянии динамического равновесия развивающейся соматики, психики, личности как некой целостности, способной не только адекватно осуществлять свое поведение в постоянно меняющейся окружающей действительности, но и адекватно отвечать на вызовы связанные с драматизмом становления личности.

Проблема полноценного здоровья соотносима с кардинальными вопросами современной психологической и педагогической наук: Каким образом активизировать процесс саморазвития? В каких условиях возникает самодвижение человека к более высокому уровню саморегуляции своего поведения и деятельности? При ее разработке не обойтись без анализа роли культуры и образования в сохранении здоровья.

Человек в культуре это всегда вероятность, желаемость, ожидаемость. Она захватывает человека, но может и оттолкнуть (М. К. Мамардашвили) [приводится по 5]. Он волен принять или отвергнуть ее приглашение. Если же субъект принимает вызов культуры, то может случиться событие развития, в результате которого он постигает ее идеальную форму, присваивает ее себе или превосходит ее. Культура становится его субъективной формой. Она пронизывает человека позитивной энергией, позволяющей ему осознать и принять себя как некое единство, индивидуальность и тем самым запустить процесс оздоровления. Важно чтобы встреча индивида и культуры состоялась, чтобы случился акт событийности [12].

Произойдет или не произойдет эта встреча, во многом зависит от взрослого – посредника культуры, носителя ее ценностей. Именно в посредничестве, а не назидательности, заключена тайна развития, то есть тайна формирования психологических новообразований посредством включения психологических орудий в виде культурных предметов знаков, символов в натуральные формы психических функций [5, 12]. Отсюда и очевидна здоровьесберегающая функция образования, которая, на наш взгляд, заключается в деятельностном приобщении ребенка к полноценному здоровью, как вышей ценности культуры. Она совпадает с педагогической сверхзадачей – содействие воспитаннику в выделывании себя человеком. Для этого необходимо перевести эту идею с языка психологической науки в педагогические термины, то есть конкретизировать в виде педагогических задач, требований, принципов, методов и т. д. [1, 5].

Вместо заключения. Педагогика должна стать наукой не об отсутствии, а о присутствии здоровья развивающегося человека. Ее первоочередной задачей является изучение психолого-педагогических условий достижения воспитанником полноценного здоровья на разных возрастных этапах развития. Решение ее предполагает комплексный подход, при условии интеграции всех разделов и отраслей научной и практической деятельности, направленных на здоровьесбережение, включая:

– осмысление феномена полноценного здоровья в контексте развития и саморазвития человека, как витальной асимметрии, с постоянным колебанием между здоровьем и нездоровьем;

- рефлексия здоровья развивающегося человека сквозь призму обучения и воспитания как деятельностных форм приобщения ребенка к ценностям культуры;
- разработка интегральных информативных критериев и показателей, отражающих состояние здоровья человека как биосоциальной системы в целом, так и его составляющих: физического, психического, психологического здоровья на разных этапах онтогенеза;
- изучение влияния различных режимов жизнедеятельности на состояние индивидуального здоровья;
- разработка моделей здоровьесберегающего образования, как процесса активизирующего воспитанника к разворачиванию генетически заданного потенциала развития, бесконечного постижения им смысла жизни;
- разработка технологий здоровьесберегающего обучения и воспитания развивающегося человека.

Литература

1. Ананьев, В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев.– СПб.: Речь, 2006.
2. Бехтерев, В. М. Объективная психология / В. М. Бехтерев.– М.: Наука, 1991.
3. Братусь, Б. С. К проблеме человека в психологии / Б. С. Братусь // Вопр. психологии.– 1997.– № 5.– С. 3–19.
4. Дубровина, И. В. Современное образование и психологическое здоровье школьников / И. В. Дубровина // Психологическое здоровье подрастающего поколения: проблемы и пути решения: Материалы Междунар. науч.-практ. конф.– 2009.– С. 4–7.
5. Зинченко, В. П. Посох Осипа Мандельштама и Трубка Мамардашвили: К началам органической психологии / В. П. Зинченко.– М.: Новая школа, 1997.
6. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев.– М.: Политиздат, 1975.
7. Лубовский, В. И. Психологические проблемы диагностики аномального развития детей / В. И. Лубовский.– М.: Педагогика, 1989.
8. Маслоу, А. Г. Мотивация и личность / А. Г. Маслоу.– СПб.: Евразия, 1999.
9. Психология здоровья: Учеб. для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова.– СПб.: Питер, 2006.
10. Шувалов, А. В. Антропологические аспекта психологии здоровья / А. В. Шувалов // Психологическое здоровье подрастающего поколения: проблемы и пути решения: Материалы Междунар. науч.-практ. конф.– Астрахань: Изд. дом «Астраханский университет», 2009.– С. 14–25.
11. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл.– М.: Прогресс, 1990.
12. Эльконин, Б. Д. Введение в психологию развития (в традициях культурно-исторической теории Л. С. Выготского) / Б. Д. Эльконин.– М.: Тривола, 1994.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ АГРЕССИИ ПОДРОСТКОВ

С. Н. Кипурова,

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Ф. Ф. Гусев,

студент

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Агрессивное поведение подростков – одна из актуальных проблем общества и психолого-педагогической практики образования. В связи с ростом девиантных отклонений в поведении учащихся в комплекс решаемых общеобразовательной школой задач входит такой вопрос, как работа с детьми группы «риска» и профилактика агрессии подростков.

Прогрессирующая тенденция непрерывного роста различных отклонений в поведении учащихся, особенно подросткового возраста, поставила перед школой в качестве одной из основных задач концентрацию усилий, направленных не только на борьбу с последствиями отклонений от социальных норм (так принято определять девиантное поведение), но, главным образом, на их предупреждение [1].

Слово агрессия происходит от латинского «aggredi», что означает «нападать». Оно издавна бытует в европейских языках, однако, значение ему придавалось не всегда одинаковое. До начала XIX века агрессивным считалось любое активное поведение, как доброжелательное, так и враждебное. Позднее, значение этого слова изменилось, стало более узким. Под агрессией стали понимать враждебное поведение в отношении окружающих людей [3;60].

Агрессивность как личностная характеристика подростков очень часто формируется в форме протеста против непонимания взрослых, или, например, из-за неудовлетворенности своим положением среди окружающих, что проявляется в соответствующем поведении. Кроме того, на развитие агрессивности подростка могут влиять, разумеется, природные особенности, его темперамент, например возбудимость и сила эмоций, способствует формированию таких черт характера, как вспыльчивость, раздражительность, неумение сдерживать себя.

Неоспорим тот факт, что средства физической культуры спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать задачи повышения уровня физического, психического и нравственного здоровья подростков, формирования здорового морально-психологического климата в учебных группах, коллективах и обществе в целом.

Отметим, что физическая культура образует фундаментальный слой культуры социума, особый вид человеческой культуры, содержащий ог-

ромный потенциал воспроизводства, формирования и развития нравственности и воспитанности подростков.

В образовательной деятельности современной школы становится приоритетным внедрение и использование физкультурно-оздоровительных занятий, ориентированных на снятие чрезмерного нервно-психического напряжения, психической скованности физическими упражнениями, рекреацию и реабилитацию посредством двигательной активности, что в целом оптимизировало бы психику и поведение подростков. Урок физической культуры как основная форма организации занятий по физической культуре призван выполнять эту функцию.

Кроме того, физические упражнения оказывают формирующее воздействие на развитие нравственно-этических качеств подростков с агрессивным поведением, в частности:

- повышают психофизическую активность, за счет стягивания очагов возбуждения, застойных психических напряжений, что оптимизирует эмоциональные процессы и повышает их мобилизационные свойства;

- способствуют развитию психических и познавательных процессов (памяти, восприятия, ощущений, в концентрации внимания и др.), что создает специфические предпосылки для качественного осмысления свойств внешних объектов и выработки определенного решения, основанного на принципах морали;

- предполагают выработку восстановительных, релаксационных механизмов, снижение уровня тревожности, повышение настроения, что в комплексе позволяет сформировать состояние уверенности личности, способность более качественно воздействовать на внешние объекты и собственное психофизическое развитие;

- положительно влияют на нервную регуляцию вегетативных процессов, что, в свою очередь, оптимизирует физиологические механизмы проявления силы воли, эмоций и нравственности подростков;

- улучшают межмышечные координации запрограммированных природой биомеханических свойств опорно-двигательного аппарата, повышая функцию психомоторного контроля эффективной реализации системы саморегуляции и самоанализа;

- нормализуют нервную регуляцию сердечнососудистой деятельности и дыхательной системы, что создает функциональные предпосылки для оптимального проявления морально-волевых и нравственно-этических качеств личности [2].

Таким образом, педагогический потенциал физических упражнений в развитии морально-волевых и нравственно-этических качеств подростков высок и задача учителя физической культуры состоит в том, что бы соблюсти баланс в подборе средств и методов при подготовке и проведении урока физической культуры.

Касаясь традиционной системы физического воспитания, отметим, что она должна быть модернизирована с учетом возникающей социальной по-

требности целенаправленного воздействия на психику и поведение подростков и необходимости совершенствования ее морально-волевой природы на фоне интенсификации учебной нагрузки, в том числе самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности в соответствии с образовательными стандартами.

Мы предлагаем следующее направление взаимодействия учителя физической культуры и подростков. Оно реализуется на уроках физической культуры, когда учитель в основном работает со всем классом во фронтальном режиме, не акцентируя внимания на индивидуальных качествах подростков. Эта линия связана с заданными целями конкретного урока, иная задача (преодоление агрессии) встраивается в учебные цели, установленные учебными программами. Это направление отражает необходимость усвоения всеми подростками нормативного, требуемого государственным образовательным стандартом учебного содержания и развития двигательных качеств. Это направление в большей степени ориентировано на адаптацию работы учителя физической культуры к традиционному учебному процессу, где все компоненты содержания образования (факты, понятия, закономерности, опыт деятельности, ценности) могут быть в принципе соотнесены с поставленной задачей преодоления агрессии подростков.

Ниже мы проиллюстрируем указанные возможности соотнесения. Кроме того, мы полагаем, что данное направление применимо в тех случаях, когда:

1) тема урока предоставляет большие возможности для преодоления агрессии подростков, например, при изучении командных игр (баскетбол, волейбол, футбол), технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину), игра по правилам;

2) учитель не обладает полной (или достоверной) информацией об индивидуальных особенностях подростков, значимых как для преодоления агрессии, так и для эффективной учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности вообще;

3) ученическая группа подростков (класс) является гомогенной, т. е. большинство существенных характеристик личности подростков (уровень общей культуры, уровень физической подготовленности, уровень агрессивности, обязательность, ответственность, исполнительность и др.), а также опыт участия подростков в разных видах физкультурно-оздоровительной и учебной деятельности близки или совпадают.

Из трех перечисленных оснований выбора данного направления преодоления агрессии третье, на наш взгляд, является доминирующим.

Изложенное позволяет заключить, что в предупреждении агрессивности подростков можно вариативно сочетать традиционные ценности физической культуры с целенаправленным выбором направления поведения. Что позволит преодолевать и предупреждать агрессивность подростков, а также целенаправленно воздействовать на развитие их морально-волевых

и нравственно-этических качеств, а также более эффективно воздействовать на их сознание и поведение.

Литература

1. Гершунский, Б. С. Гражданское общество в России / Б. С. Гершунский. – М., 2001.

2. Миннегалиев, М. М. Физическая культура и спорт как средство профилактики девиантного поведения несовершеннолетних / М. М. Миннегалиев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Материалы Междунар. науч.-практ. конф., Уфимский гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа: УГАТУ, 2009.

3. Семенюк, Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции: Учеб. пособие / Л. М. Семенюк. – Изд. 2-е. – М.: МПСИ; Флинта, 2003.

СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

А. С. Парфенов,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Приокский государственный
университет» (Орел, Россия)*

Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. Отметим, что здоровый образ жизни для каждого индивидуален. В своей жизнедеятельности человеку нужно руководствоваться в духовном плане всеобщими законами вселенной. В социальном – особенными законами общества, в биологическом – индивидуальными законами своего организма.

Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой подростковой молодежи. Проблема сохранения и укрепления здоровья подростковой студенческой молодежи сложна и многогранна.

Много современных молодых людей, обучающихся в высших учебных заведениях, являются представителями определенного образа жизни, в котором определенным эталоном являются сигареты, наркотики и алкоголь. Причем некоторые данный образ жизни ведут еще со школьной скамьи.

Для воспитания здорового образа жизни, необходимо проникнуть вглубь самой проблемы. Важно выяснить, что послужило причиной ведения не здорового образа жизни, и что способствует ведению здорового образа жизни. Для выяснения этого, во многих вузах проводится профилак-

тическая работа, направленная на пропаганду здорового образа жизни. Одним из важнейших факторов ведения здорового образа жизни является соблюдение студентами режима дня, который устанавливает для студента определенный порядок поведения в течение суток. Установление режима дня позволяет студенту установить рамки своего поведения [1, с. 36].

Психологи рекомендуют, устанавливать студентам режим дня, ибо четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет студенту выработать у себя динамический стереотип. Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного высшего учебного заведения (расписания занятия), оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов [5, с. 89].

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует, о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100 %, весьма значимо. Так, на режим сна приходится – 24–30 %, на режим питания – 10–16 %, на режим двигательной активности – 15–30 %. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5–6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов [2, с. 112].

Эти факты позволяют сделать вывод, что практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам.

Менее четверти студентов приобщено к регулярной физкультурно-спортивной деятельности на досуге. На этом фоне наблюдается недостаточная эффективность пропаганды здорового образа жизни преподавателями физического воспитания, медицинскими работниками. Студенты выделяют среди факторов риска здоровью прежде всего злоупотребление алкоголем – 75,6 %, курение – 73,5 %, что отражает один из стереотипов пропаганды здорового образа жизни. Недостаток двигательной активности отмечен 39,9 % студентов; загрязнение окружающей среды осознается 29,3 % респондентов; на конфликты с окружающими указали 29,1 %; на перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями 7,9 %. В то же время напряженный режим учебного труда, как показы-

вают многие исследования, существенный фактор возникновения астенических состояний студентов [4, с. 139].

Основной источник информации для студентов – занятия по физическому воспитанию – теоретические и практические (38–51 %). Заметно влияние средств массовой информации: газет, теле- и радиорепортажей (25–44 %). Редко используется информация, полученная из специальной литературы, от посещения спортивных зрелищ (14–23 %). В качестве значимой студенты выделяют информацию о рациональном питании, методике оздоровительного бега и ходьбы, а также самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями, методике использования гимнастических и дыхательных упражнений, закаливании, о вопросах регулирования половой жизни (от 60 до 87 %). Повышенный интерес студентов к вопросам регулирования половой жизни отражает актуализацию одной из важных социально-биологических функций молодежи – репродуктивную [3, с. 142].

Анализ полученной информации свидетельствует о мозаичности структуры знаний студентов, их недостаточной упорядоченности и взаимосвязи. Имеющиеся знания не обладают необходимым функциональным характером для использования в повседневной жизнедеятельности, а студентам не хватает поисково-познавательной активности для их пополнения и расширения.

Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни – это активное творение здоровья, включая все его компоненты.

Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закалывающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

Литература

1. Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман.– М., 2003.
2. Ильинич, М. В. Физическая культура студентов / М. В. Ильинич.– М., 2007.
3. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов / В. Маркова.– М., 2005.
4. Сухов, С. Режим дня, как фактор здоровья / С. Сухов, В. Альконский // Физкультура и спорт.– 2002.

ФОРМИРОВАНИЕ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ УСТАНОВОК ТОЛЕРАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Н. Н. Котьков,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Приокский государственный
университет» (Орел, Россия)*

Т. А. Тихомирова,

*старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Приокский государственный
университет» (Орел, Россия)*

К. Е. Лазарев,

*студент
ФГБОУ ВО «Приокский государственный
университет» (Орел, Россия)*

На данный момент в мире наблюдается огромное количество противоречий: внутригосударственные, и межгосударственные, а также межличностные противоречия. Значительно изменяются ценностные ориентиры, материальные ценности выходят на первое место, из-за чего молодые люди становятся более агрессивными друг к другу, что делает необходимым введение в сознание людей концепции толерантного мышления. Толерантность – это проявление снисходительности, терпимости к чужому образу жизни, мнению, поведению или же ценностям [2, 16].

В настоящее время данная проблема актуальна в связи с тем, что международная обстановка становится напряженнее с каждым днем. Поэтому взаимопонимание не только между странами, но и толерантное мышление в молодежной среде может способствовать разрешению конфликтов и сохранению дружеских отношений. Главным способом формирования в общественном мышлении стратегии толерантности является система образования. Она должна способствовать сближению народов, пониманию их культурных ценностей и норм [1, 206].

Основой же для формирования в обществе стратегии толерантности являются занятия физической культурой и спортом. Особенности разных видов спорта помогают вырабатывать у человека различные качества, которые необходимы ему в дальнейшей жизни. Благодаря спортивным играм человек учится работать в команде, подчинять свои личные интересы интересам коллектива, становится более дисциплинированным и коммуникабельным. Многие спортивные игры, в особенности сами игровые моменты, воспроизводят различные жизненные ситуации. Сознательно преодолевая трудности на спортивных тренировках, борясь с напряжением и утомлением, студент воспитывает силу воли, повышает уверенность в себе и учится правильно распределять силы при различных видах деятельности. Мед-

ленное и спокойное выполнение каких-либо упражнений способствует снятию нервно-эмоциональных напряжений [3, 142].

Элементы случайности свойственные спортивным играм, быстрый темп сменяемости различных ситуаций, мощное и продолжительное воздействие психологической нагрузки эмоционального характера – все это в совокупности закаляет дух молодого человека и делает его более выносливым. Наиболее ценным в отношении молодежи, занимающейся спортом, является выработка у них таких качеств, как эмоциональное равновесие в различных ситуациях и превосходное ориентирование в быстро изменяющейся обстановке.

При групповых занятиях физической культурой и спортом происходит выстраивание межличностных взаимоотношений, а также развиваются навыки сотрудничества во время подвижных игр и эстафет. Спортивные эстафеты помогают не только сделать коллектив более сплоченным, но и учат молодых людей доверию. Вследствие командной игры происходит повышение коммуникативной культуры. Следует учитывать, что как методы обучения способствуют созданию благоприятной и позитивной атмосферы коллективной работы и повышению командного духа, так и благоприятная среда способствует повышению эффективности этих методов. Атмосфера на занятиях должна быть дружественной и эмоционально наполненной, она должна не просто мотивировать к действиям, но и полностью сплотить команду. Наиболее приятные моменты, яркие впечатления, позитивный настрой и огромное желание общаться дает совместная, коллективная тренировка или подготовка и выступление в различных соревнованиях. Вместе пережитые положительные моменты и полученные эмоции подпитывают весь спортивный процесс, человек ощущает поддержку со стороны и это побуждает его совершать действия, на которые он сам изначально бы не решился [3, 183].

Физическая культура и спорт могут сплотить людей, невзирая на границы культуры и религии, помогают возобновлять диалоги и находить каналы коммуникации, делают молодых людей более терпимыми и примиряют. Стоит отметить, что физическая культура, как и культура в целом является одним из наиболее цивилизованных способов взаимоотношений людей в обществе. Влияние спорта в современном мире достаточно велико. С дальнейшим развитием физической культуры и спорта и его продвижением в обществе толерантность должна все больше укреплять свои позиции [3, 157].

Научные исследования в данном направлении, рассматривая и изучая работу учебных и воспитательных заведений, направленную на формирование морального поведения молодежи должны в первую очередь руководствоваться внедрением новых способов воспитания всесторонне развитых личностей с помощью физической культуры.

Литература

1. Солдатова, Г. У. Тренинг «Учимся толерантности» / Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова, О. Д. Шарова.– М.: Смысл, 2000.– С. 177–239.
2. Лекторский, В. А. О толерантности / В. А. Лекторский // Философские науки.– № 3–4.– С. 14–18.
3. Полозов, А. А. Модули психологической структуры в спорте / А. А. Полозов, Н. Н. Полозова.– М.: Сов. спорт. 2009.

ОЦЕНКА АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ПРОБЫ

И. В. Красникова,

*кандидат биологических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Г. В. Красников,

*кандидат биологических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Т. Н. Коняева,

*кандидат биологических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Е. О. Иконская,

*кандидат биологических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Проведено исследование адаптационных возможностей организма студентов с различным уровнем физической подготовленности. На основе методов вариационной пульсометрии и дыхательной пробы было выявлено наличие более высоких функциональных резервов у студентов, систематически занимающихся спортом.

Студенты являются специфической группой населения, которая характеризуется высоким уровнем умственных, психических, эмоциональных нагрузок. Низкий объем физической активности в сочетании с другими факторами риска учебной деятельности является одним из ведущих условий увеличения заболеваемости студентов [1, 3].

Вероятность развития как донозологических, так и выраженных патологических расстройств в значительной мере зависит от интенсивности вегетативных реакций на обычные воздействия внешней среды. Характер вегетативных реакций в ответ на внешние воздействия может определяться многими факторами, выявление роли которых позволит осуществлять эффективное предупреждение возможных нарушений процессов адаптации

студентов к учебной работе. Одним из таких факторов является уровень физической активности [4, 5, 7].

В настоящее время для оценки функционального состояния и адаптационных резервов организма широко используется метод анализа вариабельности сердечного ритма (ВСР) [2, 3, 6]. Он позволяет проводить комплексную донозологическую диагностику, используя в качестве маркера функционирования всего организма уровень работы сердечно-сосудистой системы и регулирующих ее структур.

Целью данной работы была оценка адаптационных возможностей организма студентов с различным уровнем физической подготовленности на основе анализа ВСР при проведении дыхательной пробы.

В исследовании приняли участие 45 человек, из которых были сформированы четыре экспериментальные группы:

– 1 группа (спортсмены): юноши факультета физической культуры, имеющие наибольшее количество регулярной физической нагрузки – 10 человек;

– 2 группа (неспортсмены): юноши неспортивных факультетов, имеющие минимальное количество физической нагрузки – 10 человек;

– 3 группа: (спортсменки) девушки факультета физической культуры, имеющие наибольшее количество регулярной физической нагрузки – 10 человек;

– 4 группа: (неспортсменки) девушки с обычным уровнем физической активности, имеющие минимальное количество физической нагрузки – 15 человек.

В нашей работе использовался метод вариационной пульсометрии по критериям Р. М. Баевского на основе регистрации электрокардиограммы (ЭКГ). Регистрацию ЭКГ проводили во втором стандартном отведении с помощью аппаратно-программного комплекса «Валента».

Эксперимент осуществляли по следующей схеме: контрольная запись ЭКГ (5 мин) и запись ЭКГ на фоне дыхания с частотой 0,1 Гц. Дыхательная проба (дыхание с частотой 0,1 Гц – 6 циклов в минуту) позволяет оценить характер реакции на стимуляцию парасимпатического отдела вегетативной нервной системы и функциональные резервы организма, возможности адаптации.

У испытуемых определяли статистические, индексные и спектральные параметры сердечного ритма.

Увеличение таких показателей ВСР как амплитуда моды, индекс напряжения, абсолютная мощность в LF-диапазоне спектра свидетельствует о повышении активности симпатического отдела вегетативной нервной системы и центрального контура регуляции функций. Увеличение среднего значения RR-интервала, среднего квадратического отклонения, моды и абсолютной мощности в HF-диапазоне спектра отражает усиление парасимпатических влияний на сердечно-сосудистую систему [2, 3, 6].

Проведенный нами анализ экспериментального материала показал, что студенты исследуемых групп с разным уровнем двигательной активно-

сти статистически достоверно отличаются по определенным показателям variability сердечного ритма и реакции на дыхательную пробу.

Так, в группе юношей – спортсменов отмечается более высокое значение RR-интервала, среднего квадратического отклонения, абсолютной мощности в HF и VLF-диапазонах, что отражает повышенный тонус парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, высокую активность подкорковых структур, регулирующих сердечный ритм, а также высокие адаптивные возможности.

Значения амплитуды моды, индекса напряжения выше у студентов – неспортсменов, что указывает на более высокую активность симпатического отдела вегетативной нервной системы и больший вклад центральных механизмов регуляции функций организма, что требует больших энергозатрат для достижения оптимального режима функционирования.

В группе девушек, постоянно занимающихся спортом, наблюдаются более высокие значения RR-интервала, среднего квадратического отклонения, моды и общей мощности спектра, что свидетельствует о повышенной симпатической активности по сравнению с нетренированными девушками. Значения амплитуды моды и индекса напряжения меньше в группе нетренированных девушек.

Реакция организма на дыхательную пробу может быть различной. При нормальной реакции отмечается переход от преобладания симпатической к преобладанию парасимпатической активности, либо усиление выраженности парасимпатических влияний. При сниженной реакции исходное преобладание симпатических влияний остается без существенной динамики или происходит небольшой сдвиг в сторону усиления парасимпатических влияний, но сохраняется преобладание активности симпатического отдела вегетативной системы. Может наблюдаться и парадоксальная реакция: в этом случае происходит усиление симпатических влияний [6].

В условиях нашего эксперимента произвольное дыхание с частотой 0,1 Гц приводит к увеличению среднего квадратического отклонения и абсолютной мощности в HF и VLF-диапазонах и уменьшению амплитуды моды и индекса напряжения, что указывает на значительную активацию парасимпатического отдела вегетативной нервной системы у студентов трех экспериментальных групп. Это указывает на гипердаптивное функциональное состояние организма у юношей обеих групп и группы девушек-спортсменок. В группе нетренированных девушек абсолютная мощность в HF-диапазоне уменьшается, а абсолютная мощность в VLF-диапазоне возрастает, но данное увеличение не столь значительно по сравнению с тренированными девушками. Это отражает снижение уровня парасимпатической активности во время дыхательной пробы и незначительные функциональные резервы организма в целом.

Таким образом, реакция на дыхательную пробу указывает на гипердаптивное функциональное состояние организма у студентов обеих групп юношей и группы девушек-спортсменок, а группа девушек-неспортсменок

характеризуется меньшими функциональными резервами и адаптивными возможностями.

Литература

1. Агаджанян, Н. А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева.– Изд-во РУДН, 2006.
2. Баевский, Р. М. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе / Р. М. Баевский, О. И. Кириллов, С. З. Клецкин.– М., 1984.
3. Баевский, Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева.– М.: Медицина, 1997.
4. Исхакова, А. Т. Особенности функционального состояния организма юношей с различным уровнем двигательной активности / А. Т. Исхакова, Ф. Г. Ситдииков, Р. Ф. Кузнецова // *Фундаментальные исследования*.– 2013.– № 10–3.– С. 568–571.
5. Кушкова, Н. Е. Показатели функционирования кардиореспираторной системы у студентов 3 курса медицинского вуза / Н. Е. Кушкова, А. П. Спицин // *Экология человека*.– 2007.– № 10.– С. 33–36.
6. Михайлов, В. М. Вариабельность сердечного ритма. Опыт практического применения / В. М. Михайлов.– Иваново, 2000.
7. Хренкова, В. В. Вариационная кардиоинтервалометрия как метод экспресс-оценки функционального состояния студентов с разным уровнем двигательной активности / В. В. Хренкова, Л. В. Абакумова, А. В. Лысенко и др. // *Фундаментальные исследования*.– 2014.– № 11.– С. 1090–1093.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОБНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ПОДТЯГИВАНИЮ С ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЫ И В РЫВКЕ ГИРИ В РАМКАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ФГБОУ ВПО «ГОСУНИВЕРСИТЕТ – УНПК»

*Н. В. Савкина,
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Приокский государственный
университет» (Орел, Россия)*

ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет» является крупнейшим высшим учебным заведением Орловской области. Он располагает большим количеством объектов спортивной инфраструктуры. Для занятий спортом и физической культурой в распоряжении студентов имеются: спортивный зал и два тренажерных зала, открытая силовая площад-

ка, стадион, спортивный комплекс, бассейн и др. Большая материальная база позволила в апреле 2015 года провести апробацию тестов среди студентов в рамках внедрения комплекса ГТО в Орле. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) внедряется с целью повышения эффективности использования средств и методов физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности и воспитании патриотизма. Предполагается что, он поможет решить такие задачи, как модернизация всей системы физического воспитания, увеличение числа граждан, занимающихся физической культурой, повышение продолжительности жизни населения, формирование у людей осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и другие.

В рамках реализации первого этапа плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО было проведено пробное тестирование студентов 1-х и 2-х курсов очного отделения ФГБОУ ВО ПГУ, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе (без отклонений). Тестирование включало следующие упражнения прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклон вперед из положения – стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой (для юношей) и виса лежа на низкой (для девушек) перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Судейство было организовано и проведено с соблюдением методических рекомендаций в спортивном зале главного корпуса.

Наибольший интерес вызвали испытания на силовую выносливость среди юношей. Не смотря на то, что тесты комплекса ГТО предполагают на выбор подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири, многие студенты приняли участие в обоих испытаниях. Для юношей 18–24 года для выполнения тестов в подтягивании из виса на высокой перекладине на бронзовый знак необходимо выполнить упражнение 9 раз, серебряный – 10 и золотой – 13 раз. В данном испытании приняло участие 355 студентов очного отделения. Из них 144 студентов 2-го курса и 211 студентов 1-го курса. Среди студентов 2-го курса на золотой знак норматив выполнили 58, серебряный – 41 и бронзовый – 4 человека, не справились с испытанием 41 человек. Среди студентов 1-го курса на золотой знак – 70, серебряный – 52 и бронзовый – 20, не справились с испытанием 69 человек. Процентное отношение представлено на рис. 1.

В испытании рывок гири 16 кг приняло участие 326 человек, из них 147 студентов 2-го и 176 – 1-го курса очного отделения. На золотой знак тест выполнили – 176, на серебряный – 28, бронзовый – 47 и не справились – 73 человека.

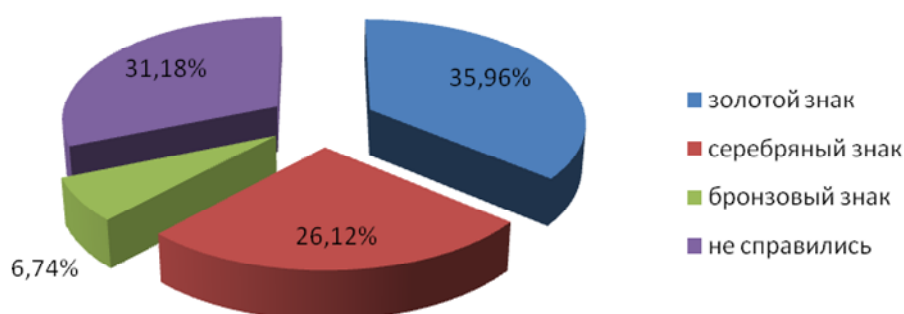


Рис. 1. Диаграмма результатов тестирования студентов ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет» в подтягивании из виса на высокой перекладине

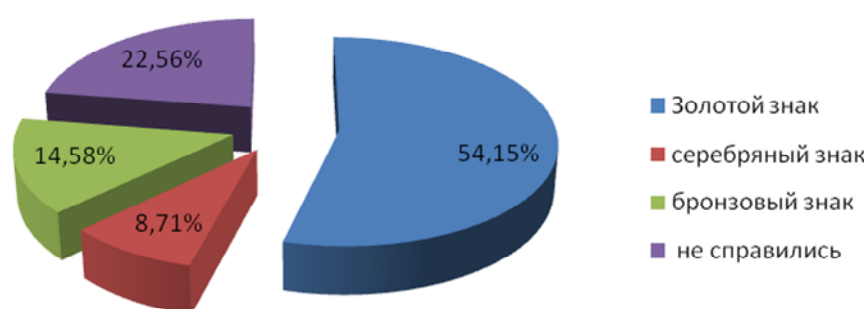


Рис. 2. Диаграмма результатов тестирования студентов ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет» в рывке гири 16 кг

Приведенные в статье результаты показывают, что из студенческой молодежи ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет» в настоящее время сдать нормы ВФСК ГТО в подтягивании из виса на высокой перекладине или рывке гири смогли около 70 %. Анализируя данные результаты в пробном тестировании можно утверждать, что студенты ПГУ успешно справились с испытаниями на силовую выносливость.

Литература

1. Указ президента РФ № 172 от 24.03 2014 г. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.gto-normy.ru/category/normativnye-akty/>. (Дата обращения 10.09.2015 г.)
2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.gto-normy.ru/category/normativnye-akty/>. (Дата обращения 10.09.2015 г.)
3. Нормы ГТО. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.gto-normy.ru/normativy-gto-dlya-muzhchin/>. (Дата обращения 10.09.2015 г.)
4. Объекты спортивной инфраструктуры ФГБОУ ВПО «Государственный университет – УНПК». [Электронный ресурс]. URL: http://www.gu-unpk.ru/sport/sport_obj. (Дата обращения 10.09.2015г.)

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ТЕАТРАЛИЗОВАННО-ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Е. Н. Лушникова,
студент*

*ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный
университет» (Москва, Россия)*

Полноценное здоровье невозможно без ценностного отношения к нему, формирования умений и навыков здоровьесбережения. Проблема заключается в том, что это драматический процесс по разрешению противоречия между осознанием ребенком ценности здоровья и его реальным поведением. Повлиять на этот процесс возможно посредством направленных педагогических воздействий.

Современной наукой созданы предпосылки для решения проблемы оздоровления детей. В рамках нового научного направления «Психология здоровья» выработан основной путь оздоровления, который заключается в совершенствовании биосоциальной природы человека по принципу: «Человек, познай, сотвори и осуществи себя!».

Большие возможности по формированию у детей ценностного отношения к здоровью, приобретения ими навыков здоровьесбережения, через познание себя, своей телесности, психики, заложены в физическом воспитании дошкольников. Однако, реализация их сдерживается недооценкой специалистами важности решения воспитательных задач физического образования. На наш взгляд, знакомству ребенка со здоровьем как непреходящей ценности человека, формирование у него интереса к здоровому образу жизни в дошкольных образовательных организациях не уделяется должного внимания. Между тем, только через познание себя во всех проявлениях дошкольник будет способен не только предупреждать возникновение болезней, укреплять здоровье.

Одним из специфически видов деятельности детей дошкольного возраста является театрализованно-игровая деятельность. Она специально организуется взрослыми для обеспечения усвоения ребенком социального опыта общества. Своеобразие театрализованно – игровой деятельности, заключающейся в творческом отражении детьми в самостоятельной деятельности впечатлений от знакомства с произведениями искусства в сочетании с уникальными возможностями физического воспитания в познании своей телесности, психики создают благоприятные условия для формирования осознанного отношения ребенка к своему здоровью и, как следствие его оздоровления.

Однако, в физическом воспитании мы сталкиваемся с неорганизованной театрализованной деятельностью дошкольников в виде игр-драматизаций (инсценирование потешек, песен, сказок, небольших литературных

текстов) и театрализованных действий (спортивные праздники). Театрализованные игры используются эпизодически, что значительно снижает их благотворное влияние на формирование у детей интереса к занятиям физическими упражнениями и, как следствие эффективность решения оздоровительных задач физического воспитания.

С целью изучения возможности оздоровления и двигательного развития детей в театрализованно-игровой деятельности нами с сентября 2012 – май 2014 года на базе ГБОУ Школа 1465 ДО № 6 г. Москвы нами был проведен психолого-педагогический эксперимент. В нем приняли участие 43 ребенка 5–6 лет. Мы предположили, что моделирование театрализованно-игровой деятельности в процессе физического воспитания старших дошкольников позволит органически ввести разнообразные формы двигательной активности в различные виды театрализованной игры. Это будет стимулировать двигательную и творческую активность, и приведет к повышению уровня физической подготовленности и оздоровлению детей старшего дошкольного возраста.

При разработке экспериментальной программы мы опирались на современные представления:

– о театрализованно-игровой деятельности и ее значении в развитии ребенка дошкольного возраста (П. П. Блонский, П. Ф. Каптерев, Р. И. Жуковская, Н. С. Карпинская, Л. С. Фурмина, Е. А. Медведева, Т. Н. Караманенко, А. П. Николаичева, А. П. Петрова, Т. И. Реуцкая, Н. А. Маханева, Л. В. Артемова, А. Е. Антипина, Е. В. Мигунова и др.);

– о здоровье человека, разработанные в отечественной психологии и педагогике, как о сложном динамическом состоянии, включающем соматический, физический, психический, психологический компоненты (С. С. Корсаков, В. М. Бехтерев, П. Б. Аннушкин, Б. С. Братусь, Б. Д. Карвасарский, В. Н. Мясищев, И. В. Боев Бехтерев, В. А. Ананьев, Г. С. Никифоров, И. В. Дубровина, Н. К. Смирнов, О. В. Хухлаева);

– о физическом воспитании как о многоаспектном образовательном процессе, способствующем духовному и физическому развитию детей дошкольного возраста (П. Ф. Лесгафт, А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева, Т. И. Осокина, Э. Я. Степаненкова, М. А. Рунова, Ю. И. Родин, В. Т. Кудрявцев, В. А. Шишкина и др.).

Своеобразие театрализованно – игровой деятельности, заключающееся в сочетании зачатков ролевой игры, и театрального искусства легло в основу разработки экспериментальной программы физического воспитания старших дошкольников. Мы воспользовались модульным построением педагогического процесса. Программа включала следующие театрализованно-игровые модули: «Боги Олимпа», «Возрождение Олимпийских игр», «Символика Олимпийских игр», «Зимние Олимпийские игры», «Летние Олимпийские игры».

В рамках театрализованно-игровых модулей детей знакомили с историей Олимпийских игр, олимпийского движения, формирования представ-

лений о телесном и духовном здоровье человека средствами физической культуры посредством инсценировки легенд, небольших литературных текстов, а также театрализованных действий в виде спортивных праздников и вечеров досуга. Каждый театрализованно-игровой модуль включал три этапа: знакомство с темой, подготовка и проведение спортивного праздника, вечера досуга.

На каждом этапе решались конкретные педагогические задачи. Основной задачей первого этапа было знакомство с темой. Этому предшествовала предварительная подготовка педагога, которая заключалась в разработке плана театрализованного представления (спортивного праздника), обсуждение его совместно с детьми, подготовки инвентаря и оборудования, наглядного материала, необходимого для проведения спортивного праздника. Затем, педагог совместно с детьми разрабатывал сценарий праздника, продумывал оформление театрализованно-игрового пространства.

В рамках второго этапа дети разучивали роли, осваивали необходимые для этого движения. Основными средствами реализации данного этапа были разнообразные физические упражнения, подвижные и театрализованные игры, а также игровые задания, обеспечивающие выполнение ребенком взятой на себя роли. При обучении двигательным действиям широко использовался игровой метод в сочетании со строго-регламентируемым и частично регламентированным методом, а также различные формы организации детей на занятиях (фронтальная, групповая, индивидуальная).

В процессе подготовки к празднику создавалась воображаемая ситуация в соответствии со сценарием театрализованно-игрового действия (спортивного праздника), осуществлялось педагогическое руководство детской театрализованно-игровой игровой деятельностью.

Третий этап – театрализованное представление предусматривал проведение спортивного праздника, вечера досуга и т.п. На спортивный праздник (вечер досуга) в качестве зрителей и его активных участников приглашались родители и другие члены семьи. Тем самым создавалась ситуация сопереживания театрализованным действиям детей наиболее значимыми для них людьми. Это придавало деятельности дошкольников определенную социальную значимость.

Влияние экспериментальной программы на состояние здоровья оценивались по динамике показателей физического развития, заболеваемости в течение года, физической подготовленности детей. Анализировались как количественные и качественные показатели. Количественные характеристики измерялись в установленных единицах измерения и сравнивались с среднестатистическими возрастными нормами.

Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о заметном улучшении физического развития и физической подготовленности детей, занимавшихся по экспериментальной программе по сравнению динамикой аналогичных показателей детей контрольной группы. Особо следует отметить приросты показателей физической подготов-

ленности дошкольников. У детей, занимавшихся по экспериментальной программе, они были статистически выше, чем у сверстников контрольной группы. Дошкольники экспериментальной группы лучше проявили себя в беговых упражнениях. Более высокие результаты по окончании эксперимента они продемонстрировали также в прыжке в длину с места, метании на дальность, и челночном беге 3×5 м, то есть в упражнениях, требующих проявления скоростно-силовых и координационных способностей. У детей экспериментальной группы наблюдались более выраженные изменения и в качестве основных движений.

В результате наблюдения выявлено также, что в обеих группах заболеваемость детей возрастала в осенние и зимние месяцы, а начиная с марта месяца постепенно снижалась. При сравнении динамики заболеваемости детей экспериментальной и контрольной групп выявлен более высокий уровень заболеваемости детей второй группы во всех месяцах года.

Таким образом, в ходе исследования был экспериментально доказан развивающий и оздоровительный эффект физического воспитания в театрализованно-игровой деятельности. Он выразился в статистически значимых приростах показателей, характеризующих физическую подготовленность и в более низкой динамике простудных заболеваний, положительных изменениях физического развития детей экспериментальной группы по сравнению с аналогичными показателями их сверстников из контрольной группы.

Педагогическими условиями моделирования театрализованно-игровой деятельности на занятиях по физическому воспитанию старших дошкольников выступали:

- построение педагогического процесса в соответствии с закономерностями развития театрализованно-игровой деятельности детей дошкольного возраста;

- осуществление руководства творческой деятельностью детей в театрализованной игре в соответствии с принципами гуманистической направленности;

- интеграция, объединение в театрализованной игре разных видов искусства;

- творческое взаимодействие взрослого и ребенка (сотворчество в художественно-эстетической деятельности);

- стимуляция активности детей посредством моделирования воображаемой ситуации «как будто» за счет использования игровой формы проведения занятий, словесных и наглядных методов обучения и воспитания; введения детей в художественный образ посредством беседы;

- модульное построение педагогического процесса в соответствии с тематикой театрализованно-игровых модулей;

- постепенное усложнение содержания театрализованно-игровых модулей и отдельных занятий в соответствии с возрастными возможностями и интересами детей;

- включение в содержание игрового модуля не только разнообразных театрализованных игр и игровых упражнений, но и упражнений, способствующих овладению двигательными действиями и развитию физических качеств обеспечивающих наилучшее выполнение ребенком игровой роли;
- использование при разучивании движений игрового метода в сочетании со строго-регламентируемым и частично регламентированным методом;
- поддержание на занятиях достаточной двигательной активности детей за счет разумного подбора физических упражнений, театрализованных игр и организации занимающихся;
- учет игрового и двигательного опыта ребенка при распределении ролей, а также при проведении игровых упражнений.

Литература

1. Ананьев, В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев.– СПб.: Речь, 2006.
2. Артемова, Л. В. Театрализованные игры дошкольников / Л. В. Артемова.– М.: Просвещение, 1991.
3. Дубровина, И. В. Современное образование и психологическое здоровье школьников / И. В. Дубровина // Психологическое здоровье подрастающего поколения: проблемы и пути решения: Материалы Междунар. науч.-практ. конф.– 2009.– С. 4–7.
4. Реуцкая, Н. А. Театрализованные игры дошкольников. Игра дошкольника / Н. А. Реуцкая; Под ред. С. Л. Новоселовой.– М.: Просвещение, 1989.
5. Тарасов, Е. В. Дополнительное образование и проблемы формирования интереса молодежи к спортивной деятельности / Е. В. Тарасов.– Челябинск: Челяб. гос. пед. ун-т; Магнитогорск: Магн. гос. горно-металлург. акад. им. Г. И. Носова, 1998.
6. Узнадзе, Д. Н. Теория установки / Д. Н. Узнадзе.– М.: МОДЭК, 1997.
7. Чурилова, Э. Г. Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников / Э. Г. Чурилова.– М.: Владос, 2001.
8. Шурочкина, И. С. Использование средств театрализованной деятельности в работе с детьми / И. С. Шурочкина // Справочник старшего воспитателя.– М., 2008.– № 3.

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

*Е. К. Меркулова,
студент*

*ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный
университет» (Москва, Россия)*

В последние годы увеличивается число детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи (ОНР). У них наблюдаются отклонения в физическом развитии, несформированность навыков основных движений, общая моторная неловкость, нарушение координации движений, поверхностное дыхание.

Поэтому, одной из главных задач деятельности педагогов логопедических групп дошкольного учреждения является создание условий для оздоровления воспитанников. Особое значение в укреплении физического здоровья детей с ОНР традиционно отводят средствам физической культуры. Общепринятым в отечественной дошкольной педагогике является понимания значения систематических научно обоснованных занятий физическими упражнениями, в сочетании с благоприятным воздействием естественных сил природы, санитарно-гигиенических факторов в оздоровлении детского организма.

Однако, несмотря на то, что в последние годы создано немало оздоровительных технологий для детей с проблемами в физическом и психическом развитии, специалисты дошкольных учреждений испытывают затруднения в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы.

Педагогическим коллективом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 20 «Лукоморье» г. Химки Московской области накоплен положительный опыт оздоровления детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи средствами физического воспитания.

В своей деятельности мы руководствуемся современными представлениями:

– о здоровье как о комплексном, многомерном, динамическом состоянии, позволяющем человеку осуществлять биологические и социальные функции (И. И. Брехман, А. В. Виноградов и А. К. Мазепов, И. В. Давыдовский Г. А. Апанасенко, Р. П. Баевский, Н. М. Амосов, В. П. Казначеев);

– о принципах, методах, условиях оздоровления детей дошкольного возраста средствами физического воспитания (В. П. Спирина, Н. М. Аксарина, З. С. Уварова, Е. А. Аркин, Л. И. Чулицкая, Е. Г. Леви-Гориневская, А. И. Быкова, Н. М. Щелованов, Ю. Ф. Змановский, А. В. Кенеман, Т. И. Осокина, В. Г. Алямовская, Е. В. Воднева, Л. Н. Волошина и др.).

Физкультурные занятия оздоровительной направленности в нашем учреждении проводятся как инструктором физической культуры, так и воспитателями. Они ориентированы на повышение уровня физического развития и физической подготовленности детей; предупреждение нарушений физического развития; коррекцию нарушений осанки и плоскостопия; повышение адаптивных возможностей детского организма; воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

При проведении занятий мы стремимся реализовать основные принципы здоровьесберегающей педагогики:

- принцип гуманизации, который заключается в личностно ориентированном осуществлении педагогического процесса;

- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;

- принцип соблюдения интересов и направленности ребенка на конкретный вид двигательной активности, его инициативности и самостоятельности;

- принцип субъект-субъектного взаимодействия, в ходе которого ребенок выступает инициатором деятельности;

- принцип педагогической поддержки, который выражается в помощи педагога ребенку, испытывающему трудности в овладении двигательными действиями, снятии эмоциональной напряженности и дискомфорта, возникающего на занятии;

- принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего процесса.

Основными средствами здоровьесбережения на физкультурных занятиях являются: средства оздоровления двигательной направленности, оздоровительные силы природы, гигиенические средства.

Средства оздоровления двигательной направленности включают:

- физические упражнения;

- физкультминутки и подвижные перемены;

- эмоциональные разрядки и «минутки покоя»;

- оздоровительную, пальчиковую, корригирующую, дыхательную гимнастику;

- подвижные игры.

Оздоровительное воздействие естественных сил природы достигается благодаря проведению занятий на свежем воздухе, приему во время занятий солнечных и воздушных ванн, водных процедур.

Физкультурные занятия проходят при соблюдении санитарно-гигиенических требований. Их проведение согласовано с общим режимом дня, еженедельным и ежедневным режимом двигательной активности. На занятиях детей обучают элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ). Особое внимание обращается на рациональное сочетание физической нагрузки на физкультурных занятиях с образовательной нагрузкой в течение дня.

Занятия проходят с соблюдением требований моторной и общей плотности занятий. При проведении их в зале моторная плотность составляет

в среднем 70 %, а на воздухе – 80–90 %. Оздоровительный эффект достигается за счет достижения среднего уровня физиологической нагрузки. При проведении занятий в зале частота сердечных сокращений у детей составляет в среднем 140–150 уд./мин.; на воздухе – 150 – 160 уд./мин.

На занятиях по физическому воспитанию детей с ОНР решаются и коррекционные задачи, в частности:

- достижение соответствующего возрасту уровня развития основных движений, физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных, гибкости, выносливости);

- преодоление двигательной недостаточности, возникающей на фоне речевой патологии;

- коррекция отклонений физического здоровья с применением специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы;

- содействие развитию речевой функции;

- формирование у детей знаний о здоровом образе жизни.

При осуществлении физического воспитания используются разнообразные варианты оздоровительных занятий: занятия обычного типа, игровые занятия, прогулки-походы, занятия на тренажерах.

Оздоровительная направленность занятий достигается за счет включения в их содержание упражнений циклического характера, оптимизации физической нагрузки, использования специальных дыхательных упражнений, упражнений на расслабление, пауз эмоциональной разрядки, закаливающих процедур, массажа, создание условий для самостоятельной двигательной активности.

Для повышения интереса детей к физическим упражнениям, созданию благоприятного эмоционального фона, занятия проводятся преимущественно в игровой форме, с использованием разнообразного инвентаря.

Наши наблюдения свидетельствуют о благотворном влиянии проводимых нами физкультурных занятий на состояние здоровья, физиометрические показатели, функциональные возможности, физическое развитие, физическую подготовленность детей старшего дошкольного возраста с ОНР. Оно выражается:

- в гармонизации физического развития;

- в выраженных приростах физиометрических показателей (силы сжатия кисти рук, жизненная емкость легких);

- положительных изменениях физической подготовленности детей, в частности: в скорости бега, в метании на дальность, в прыжке в длину с места, гибкости, функции равновесия, координации движений;

- в снижении уровня простудных заболеваний детей в течение года.

Литература

1. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка / В. Г. Алямовская.– М: Аркти, 1993.
2. Логопедия: Учеб. для студентов дефектол. фак. пед. ин-тов / Л. С. Волкова и др.– 2-е изд.– М.: Просвещение; Владос, 1995.
3. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие / Э. Я. Степаненкова.– М.: Академия, 2006.
4. Янкелевич, Е. М. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет / Е. М. Янкелевич.– М.: Физическая культура и спорт, 2009.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Н. Л. Еланцев,
студент*

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

М. В. Куликова,

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия) является одной из важнейших задач современного стандарта дошкольного образования. Эмоциональное благополучие, как компонент психического здоровья, рассматривается в психолого-педагогической литературе, как чувство уверенности, защищенности, способствующие нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям (Урунтаева Г. А., Афонькина Е. А., 1995). По мнению А. Д. Кошелевой эмоциональное благополучие необходимо отождествлять с эмоциональным состоянием ребенка и определять, как ощущение или переживание ребенком эмоционального комфорта – дискомфорта, связанного с различными значимыми аспектами его жизни [3, 6].

Роль эмоций для полноценного развития личности дошкольника подчеркивал А. В. Запорожец, отмечавший необходимость развитие не только всех познавательных процессов, но и формирование положительного эмоционального отношения к окружающей действительности [1]. От того, как будет происходить познание окружающего мира ребенком, какие эмоции – положительные или отрицательные будут сопровождать этот процесс, во многом будет зависеть мотивационно-познавательная активность до-

школьника. Как показывают исследования, эмоциональное состояние ребенка оказывает влияние на развитие всех психических процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения.

Эмоциональное состояние дошкольника определяется множеством самых разнообразных факторов и во многом обусловлено его самочувствием, состоянием здоровья, обстановкой в семье, особенностями взаимоотношений с окружающими его детьми и взрослыми. Эмоциональное развитие ребенка происходит постепенно в общении с окружающими людьми и в процессе различных видов деятельности – игры, учения, труда. Одним из таких видов деятельности, на наш взгляд, должна стать двигательная деятельность ребенка. Разнообразные физические упражнения, игры, эстафеты, нестандартное оборудование и инвентарь, используемые в процессе физкультурных занятий, способствуют улучшению эмоционального состояния дошкольников. Любая физическая деятельность, по мнению И. В. Павлова, дарит мышечную радость, создавая устойчивое положительное настроение.

В своем исследовании мы остановились подробнее на изучении влияния занятий по обучению детей плаванию на физическое и психическое здоровье дошкольников, их эмоциональное состояние. По мнению специалистов (Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., 1991), плавание является одним из важнейших компонентом двигательного режима дошкольника, который на физиологическом уровне способствует нормализации работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию температурных колебаний, оказывая оздоровительный и закаливающий эффект. Постоянные контакты с водой, по мнению В. Г. Алямовской, способствуют формированию психической устойчивости дошкольников, стимулируют совершенствование не только терморегуляционного аппарата, но и иммунной системы.

Выполнение упражнений в воде способствует равномерному распределению нагрузки на все мышечные группы, оказывает массажный эффект, улучшает циркуляцию крови и лимфы в организме ребенка, способствует устранению повышенной возбудимости и раздражительности. Расслабление мышц ребенка, которого можно добиться лишь в водной среде, приводит, по мнению психологов, к снижению эмоционального напряжения, успокоению дошкольника.

Особо следует подчеркнуть влияние плавания на формирование личности ребенка. Плавая на глубине и преодолевая сопротивление воды, дошкольнику необходимо проявить настойчивость, смелость, решительность, умение действовать в коллективе, т. е. продемонстрировать свои эмоционально-волевые качества.

Созданию эмоционального комфорта в процессе обучения плаванию, на наш взгляд, может так же служить использование форм и методов, отвечающих психофизиологическим особенностям развития ребенка в дошкольном возрасте. Сюжетные занятия вызывают интерес к физическим

упражнениям, в данном случае к выполнению упражнений в водной среде, больше чем традиционные физкультурные занятия. Увлекательными и интересными занятия делает сюжет о каких-либо конкретных событиях с участием персонажей и сказочных героев, хорошо знакомых детям.

В процессе реализации сюжетных занятий, таких как «Волшебные превращения», «В гости к лягушонку», «Путешествие в царство Нептуна» и др., используются упражнения на дыхание, погружение и всплывание, упражнения на лежание и скольжение; на обучение попеременной работе рук на груди и на спине, выполнение которых ребенок стремится подчинить единой сюжетной линии занятия. Таким образом, происходит соподчинение мотивов. Чтобы как можно лучше выполнить взятую на себя роль, ребенок стремится освоить то или иное двигательное действие, то есть формирование двигательных навыков происходит внутри игровой деятельности дошкольника, что повышает его интерес к выполнению физических упражнений и создает положительный эмоциональный настрой [5].

Следует отметить, что достижение положительного эмоционального состояния в процессе занятий плаванием, возможно лишь при условии лично-ориентированного подхода, с учетом эмоциональной включенности всех детей и каждого ребенка в сюжетную линию, их мотивированное участие в игровом действии. По мнению Исаевой О. В., Косенко Г. В. эмоциональный фон занятия является важнейшим условием, поддерживающим интерес ребенка к двигательной деятельности. Он возникает с момента ожидания детьми физкультурного занятия и существует на всем его протяжении. Из этого следует, что педагогу необходимо постоянно создавать и поддерживать радостный настрой дошкольников в процессе занятия [2].

Праздники, досуги и развлечения, организованные на воде, создают условия для развития двигательного творчества и фантазии ребенка, укрепления в процессе игр дружеских взаимоотношений в детском коллективе. Участие в праздниках объединяет детей и взрослых общими радостными переживаниями, и как следствие, способствует формированию эмоциональной сферы ребенка.

Таким образом, для обеспечения эмоционального комфорта старших дошкольников в процессе занятий по обучению плаванию, необходимо, на наш взгляд, соблюдение следующих педагогических условий:

- создание положительной мотивации и радостного настроения на предстоящую двигательную деятельность в водной среде. Поддержание высокого эмоционального фона необходимо обеспечивать на всех этапах обучения плаванию: с момента знакомства дошкольника с водой и первого погружения в воду до момента демонстрации детьми своих умений и навыков в процессе итоговых занятий, праздников и развлечений;

- использование лично-ориентированного подхода, который бы способствовал не только созданию индивидуальной траектории обучения, но и позволил построить педагогический процесс с учетом индивидуальных и типологических особенностей дошкольника, а также эмоцио-

нальной включенности каждого ребенка в процесс выполнения упражнений на воде;

– широкое использование сюжетно-игрового подхода к организации занятий по обучению плаванию. Единая сюжетная линия, игровая мотивация занятий, разнообразие игр и имитационных упражнений на воде – все это необходимое условие обеспечения эмоционального комфорта дошкольников;

– организация совместной деятельности детей, детей и их родителей, детей и педагогов как в процессе обучения плаванию, так и в досуговой деятельности – в ходе праздников и развлечений на воде;

– применение нестандартного оборудования и инвентаря для обучения детей плаванию, использование разнообразных атрибутов и музыкального сопровождения будет способствовать не только поддержанию положительной мотивации к занятиям, но и создаст условия для развития двигательного воображения, творчества и фантазии ребенка.

Литература

1. Запорожец, А. В. Об эмоциях и их развитии у ребенка / А. В. Запорожец // Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста / Под ред. А. В. Запорожца, Я. З. Неверович. – М.: Педагогика, 1986. – С. 7–32.

2. Ивасева, О. В. Развитие эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры / О. В. Ивасева, Г. В. Косенко // Концепт. – 2015. – Спецвыпуск № 7. – <http://e-koncept.ru/2015/75112.htm> (дата обращения 01.10.2015 г.)

3. Кошелева, А. Д. Эмоциональное развитие дошкольников: Учеб. пособие / А. Д. Кошелева, В. И. Перегуда, О. А. Шаграева. – М.: Академия, 2003.

4. Осокина, Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т. И. Осокина. – М.: Просвещение, 1985.

5. Сидорова, М. В. Развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе моделирования игровой деятельности: Дис. ... канд. пед. наук / М. В. Сидорова. – Тула, 2006.

6. Урунтаева, Г. А. Практикум по детской психологии / Г. А. Урунтаева, Ю. А. Афонькина. – М.: Владос, 1995.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ

О. Б. Серегина,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В. Р. Фокеев,

*студент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В Тульском государственном педагогическом университете им. Л. Н. Толстого, укреплению здоровья студентов, их физическому развитию большое внимание уделялось всегда: студенты имеют возможность заниматься в центре «Здоровье» и в секциях спортивного клуба. На его базе в 2012 году, когда было построено в соответствии с европейскими стандартами футбольное поле, была создана женская команда по мини-футболу.

Современный уровень организации деятельности спортивного коллектива требует от руководителя понимания проблем подготовки спортсменок, включающей физическую, технико-тактическую, психологическую и интегральную виды, а так же создания условий, способствующих их развитию и достижению ими спортивных результатов.

В специальной литературе широко представлен материал по проблемам физического развития и специальной физической подготовленности детей, подростков и молодежи. Однако, на практике каждый тренер постоянно решает вопросы, связанные с подбором средств и методов для оптимизации тренировочного процесса, повышения качества учебно-тренировочной деятельности в конкретных имеющихся условиях. Подготовке футболистов посвящено немало исследовательских работ, значительно меньше литературы о женском футболе.

Таким образом, актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью определения педагогических условий, способствующих повышению уровня подготовленности студенток, занимающихся мини-футболом в спортивном клубе ТГПУ им. Л. Н. Толстого.

Цель исследования: определить педагогические условия, способствующие повышению подготовленности футболисток женской команды педагогического вуза.

Объект: учебно-тренировочный процесс женской команды ТГПУ им. Л. Н. Толстого по мини-футболу.

Предмет: уровень подготовленности игроков женской футбольной команды ТГПУ им. Л. Н. Толстого. Одной из задач исследования стало определение влияния занятий мини-футболом на двигательную подготовленность девушек.

В исследовании приняли участие 17 девушек в возрасте 17–23 лет, обучающихся на разных факультетах ТГПУ им. Л. Н. Толстого и абитуриенток, имеющих различный уровень двигательной подготовленности: занимавшиеся физкультурно-спортивной деятельностью и не занимавшиеся. В сентябре 2014 года были организованы занятия 4 раза в неделю по 1,5–2 часа. В октябре 2014 года было проведено первое тестирование. Для контроля физической подготовленности в программу исследования были включены следующие тесты: бег 30 м, 12-мин. бег, челночный бег 3×10 м, поднимание туловища из положения лежа за 30 с, шпагат. Для оценивания уровня технико-тактической подготовленности подобраны задания-тесты: ведение мяча 30 м, жонглирование, длинная передача, отбор мяча. Повторное тестирование было проведено в мае 2015 года. Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Математическая обработка результатов тестирования (определение t-критерия Стьюдента) позволила сделать вывод о значительном улучшении уровня физической и технической подготовленности девушек. Это объясняется систематичностью и целенаправленностью учебно-тренировочного процесса.

На достоверном уровне улучшены показатели, характеризующие выносливость, координационные способности, степень владения техническими приемами игры.

Организованные тренировочные занятия на свежем воздухе, насыщенные беговыми упражнениями, способствовали развитию выносливости, поскольку девушки проявляли терпение и стремление к скорейшему достижению спортивных результатов, старательно выполняли задания.

Таблица 1

Компоненты	№ теста	Наименование тестов	До	После	t-критерий
Физическая подготовленность	1	Бег 30 м	8,01 ± 0,3	6,63 ± 0,4	2,6
	2	Бег 12 мин	1825 ± 38,5	1985 ± 41	2,8
	3	Челночный бег 3 × 10 м	15,5 ± 0,16	14,9 ± 0,18	2,5
	4	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с	31,3 ± 2,8	36,1 ± 1,8	1,4
	5	шпагат	20,1 ± 1,4	16,9 ± 1,02	1,7
Технико-тактическая подготовленность	6	Ведение мяча 30 м	11,6 ± 0,4	10,5 ± 0,3	2,2
	7	Жонглирование	3,7 ± 0,22	5,5 ± 0,7	2,4
	8	Длинная передача (из 6 попыток)	25,3 ± 3,05	38,4 ± 4,3	2,5
	9	Отбор мяча	5,1 ± 0,17	7,5 ± 0,82	2,9

Примечание: при $t \geq 2,1$; $P < 0,05$; при $t \geq 2,9$; $P < 0,01$;

Кроме того, данный возраст является сензитивным для развития этого качества. Выполнение игровых упражнений, основанных на быстром принятии решения, переключении с одного вида деятельности на другой, смене направлений и способов перемещений, овладении новыми элементами игры, способствовало развитию координационных способностей. Приобретение умений выполнения технических приемов игры (ведения, жонглирования, передач) сказалось на достоверном улучшении показателей технической подготовленности.

На уровне, близком к достоверному, улучшены показатели скоростно-силовой подготовленности и гибкости. Мы считаем такую динамику показателей вполне объяснимой. Применяемые в процессе тренировки упражнения с мячом оказывают недостаточное воздействие на увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах и на укрепление мышц брюшного пресса. Полученные результаты будут учтены при планировании дальнейшего учебно-тренировочного процесса.

Позитивное влияние занятий на двигательную подготовленность девушек позволило продемонстрировать успешную спортивную деятельность: в рамках Всероссийской программы «Мини-футбол в вузы» девушки принимали участие в различных соревнованиях. Наиболее значимыми можно считать результаты первенства ЦФО (4 место) и турнира Эльвиры Тодуа (1 место).

Литература

1. Андреев, С. Н. Организационные проблемы подготовки спортивного резерва по футболу: Автореф. ... канд. дис. / С. Н. Андреев.– Омск, 1988.
2. Блюдик, В. С. Новое в тренировке юных футболистов / В. С. Блюдик // Теория и практика физической культуры.– 2005.– № 8.– С. 40–41.

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

В. С. Головин,
студент
ЧОО ВО-Ассоциация
«Тульский университет (ТИЭИ)» (Тула, Россия)

Ю. В. Липатова,
заместитель заведующего кафедрой
ЧОО ВО-Ассоциация
«Тульский университет (ТИЭИ)» (Тула, Россия)

И. Е. Липатова,
доцент
ЧОО ВО-Ассоциация
«Тульский университет (ТИЭИ)» (Тула, Россия)

И. Е. Смирнова,
доцент, заведующий кафедрой
ЧОО ВО-Ассоциация
«Тульский университет (ТИЭИ)» (Тула, Россия)

В последнее время население стало задумываться о своем здоровье и заботиться о нем. Существует много направлений, которые помогают вести здоровый образ жизни. Одним из них является физическая культура, которая приводит организм человека в тонус и помогает ему укрепить себя физически. Двигательная подготовленность населения является важным аспектом, так как, от нее зависит способности населения находиться в социальном обществе. По все стране открывается большое количество спортивных площадок, которые доступны для всех желающих, фитнес центры и спортивные комплексы. Информационно-коммуникационные технологии упрощают эту задачу, предлагая большое количество программ, которые помогают самостоятельно заниматься физической культурой в любое время.

Начну с одной распространенной программы «Endomondo Sports Tracker». Первоначально она разрабатывалась для бегунов, но после обновлений «Endomondo» стала поддерживать много других видов спорта.

Приложение позволяет самому назначить километраж, время, количество калорий которое вы хотите сбросить за тренировку и даже может предложить вам маршрут пробежки или дать возможность проложить его самому. Для велосипедистов есть полезная функция показывающая скорость, с которой он движется. «Endomondo» умеет наблюдать и за состоянием организма: при помощи биометрической системы PolarWearLink контролируется частота сердечных сокращений. Программа всегда вам поможет определиться с количеством времени которое вы можете потратить на тренировку и составит тренировочный план на ближайшее время.. Предос-

твляет возможность присоединиться к сообществу (более 10 млн пользователей), где можно и достижениями поделиться, и найти партнера для совместных тренировок.

Следующее приложение для любителей фитнеса. Оно создано всемирно известной компанией по производству спортивной одежды «Nike», под названием «NIKE+ TRAINING CLUB». В нем доступно более 100 тренировок от профессиональных тренеров Nike. Тренировки поделены на 4 блока: 1 блок «Стройность» интервальные кардиотренировки для похудения, 2 блок «Тонус» работа с небольшим весом и повторами для создания формы, 3 блок «Сила» тренировки с большим весом для укрепления мышц и последний 4 блок «Фокус» специализированные 15-ти минутные тренировки, тут есть табата, йога и многое другое. Такой подход, позволяет максимально достигнуть желаемого результата. Все тренировки сопровождаются аудиокомментариями о технике выполнения упражнений, они так же доступны и на русском языке. Так же, можно подсоединить свой смартфон через HDMI кабель к своему телевизору и транслировать тренировку на нем.

Стоит обратить внимание на приложение «WithingsHealthMate». Компания «Withings» создает умные продукты, которые помогают следить человеку за своим здоровьем. Данная программа следит за весом, сном, считает шаги пользователя при помощи синхронизации с устройствами «Withings». У приложения есть функция измерения пульса. Для этого пользователь всего лишь нужно приложить палец своей руки к камере.

Технологический прогресс не стоит на месте и на замену обычным часам приходят умные часы. Приложения для умных часов PebbleTime полезные для занятия плаванием. Внимание заслуживают SwimCounter, PoolCounter, «TheKevinPacey» Swimio. SwimCounter и PoolCounter – счетчики заплывов. Нужно просто жать кнопку после каждого проплытого бассейна. SwimCounter позволяет выбрать один из четырех стилей (кроль, на спине, брасс, баттерфляй) и по каждому из них ведется отдельный счетчик. Интересной функциональностью обладает «TheKevinPacey» Swimio. Приложение позволяет указать длину бассейна и время, за которое нужно его пройти, если время истекает, часы начинают вибрировать. Благодаря этому можно полностью концентрироваться на заплыве, а часы дадут понять, когда нужно ускориться.

Гаджет и одноименное приложение ScanaduScout, позволяют узнать физические показатели человека. Для этого нужно приложить миниатюрное устройство со специальными датчиками к височной области и за несколько секунд на экране смартфона, приложение покажет сердечный ритм, температуру, давление и уровень кислорода в крови. Разработчики обещают, что в скором времени устройство сможет показывать кардиограмму. Такое устройство вполне может использоваться спортсменом для быстрого получения данных о своем состоянии.

Помимо гаджетов и приложений, на просторе сети интернет существует большое количество видео уроков для самостоятельного занятия спортом.

Компания «CocaCola» организовала видео уроки «ВДвижении». Фитнес, плавание, фигурное катание, сноуборд и многое другое. Все эти виды

спорта поделены на так называемые «школы», где профессиональные спортсмены по определенному виду делятся своим опытом. Все это может посмотреть любой желающий совершенно бесплатно.

Приложения, которые помогают заниматься физической подготовкой, можно классифицировать следующим образом:

1. Приложения или видео уроки, которые созданы и направлены на поддержку по определенному виду спорта (велоспорт, бег, плавание и т. д.).

2. Универсальные приложения, рассчитанные на несколько видов спорта имеющие большой функционал в плане составления тренировок для себя и обмена опытом составления тренировок с другими пользователями.

3. Приложения, отслеживающие физические показатели человека. В основном в таком случае действует синхронизация между гаджетом и приложением для более точного получения данных.

Уже сейчас можно сказать, что и информационные технологии помогают заниматься и следить за своим здоровьем и физической подготовкой, к тому же их разнообразие повышает интерес населения к использованию той или иной программы или же рекомендацией своим друзьям. В нынешнее время следить за своим здоровьем очень удобно и интересно и люди с каждым годом вносят что-то новое в эту деятельность.

Литература

1. Сергей Грищачук. Топ Android-приложений для занятий спортом [<http://www.it-world.ru/reviews/mobileapps/63604.html>]

2. Сергей Уваров. Приложения для умных часов Pebble Time [<http://www.ixbt.com/mobile/pebble-time-apps.shtml>]

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА «ЗДОРОВЬЕ» ТГПУ им. Л. Н. ТОЛСТОГО В РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

*Д. С. Метелкина,
ассистент*

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

*Т. А. Барановская,
ассистент*

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Научно-технический прогресс коренным образом изменяет условия жизни людей. Выдвигая на первый план умственную деятельность, сокращающую физические усилия и двигательную деятельность в быту, что

приводит к упадку сил и затрудняет психическую деятельность. Эти изменения не обошли стороной и образовательные учреждения. Все это отрицательно влияют на состояние здоровья и физическое развитие студенческой молодежи.

Однако физическая культура и спорт в значительной степени помогают ликвидировать гиподинамию, обеспечивают упрочение здоровья и повышают работоспособность растущего организма. Но для организации массовой физической культуры, в частности подготовки к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), только разрабатываются теоретические основы и их практическое применение, из-за чего прослеживается существенное отставание физической подготовленности студентов от необходимого уровня и ее неоднородность [1].

В 2013 году президент В. В. Путин, вспоминая позитивный опыт прошлых лет, призвал правительство разработать и представить Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, как программную нормативную основу физического воспитания граждан, предусматривающую требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья. Возрождение многоступенчатой системы физического воспитания населения в современном формате может принести огромную пользу, из-за чего чрезвычайно актуальным становится внедрение в практику физического воспитания образовательных учреждений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, способного повлиять на формирование как здоровья занимающихся, так и их спортивных интересов. Комплекс как социально-культурное явление должен стать важной частью физической культуры личности и общества и выступить фактором, объединяющим и стимулирующим их интересы.

Идея внедрения комплекса поддержана педагогической общественностью. Отмечено, что реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в системе образования Российской Федерации позволит оптимизировать процесс физического воспитания. Комплекс может стать системообразующим элементом физического воспитания в образовательных учреждениях. Комплекс ГТО послужит инструментом для привлечения всех возрастных групп населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом через формирование осознанной потребности [1].

Планируется, что подготовка обучающихся к сдаче испытаний комплекса будет проводиться не только на занятиях по физической культуре, но и во внеурочной время. Наиболее оптимальные условия для реализации разностороннего физического воспитания во внеурочной деятельности складываются в рамках объединений и организаций. С точки зрения развития массового спорта, в том числе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и повышения его социальной значимости среди студентов и молодежи, спортивные клубы призваны осуществлять организационную, координационную и мотивационную деятельность в образовательных учреждениях. Формы организации работы спортивного

клуба, методы и средства выбираются в соответствии со спецификой основных направлений его деятельности [2].

Неотъемлемая часть внедрения комплекса – это кадровая составляющая. Поскольку вся работа по подготовке обучающихся и приему испытаний комплекса ляжет на плечи специалистов физической культуры и спорта, работающих в образовательных учреждениях. Вместе с тем, внедрение комплекса в образовательных учреждениях – это задача не только отдельных специалистов, но и всего педагогического коллектива. Именно педагоги должны стать примером для учащихся и студентов и формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и сдаче нормативов Комплекса. Особое внимание должно быть уделено вопросам материально - технического обеспечения образовательных учреждений.

На наш взгляд внедрение нового физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» предусматривает дальнейшее совершенствование учебных программ (их содержания, структуры и учебных нормативов) по элективным дисциплинам «физическая культура и спорт» в высших учебных заведениях. Важным представляется вопрос доступности, согласованности и увязки контрольных нормативов как основы процесса педагогического контроля, направленного на повышение эффективности физического воспитания.

Нормативы комплекса ГТО еще далеки от совершенства, предстоит большая работа по их научному обоснованию с учетом анатомических особенностей студентов, состояния их здоровья, курса обучения, двухуровневой системы высшего образования, организации учебного процесса с использованием балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости [1].

Почти 15 лет функционирует физкультурно-оздоровительный центр «Здоровье» на базе ТГПУ им. Л. Н. Толстого. Центр предоставляет свои услуги студентам, детям школьного возраста и взрослому населению. Каждый год задачи центра корректируются в зависимости от изменений в федеральном образовательном стандарте и актуальных запросов общества. На данный момент, коллектив преподавателей кафедры физического воспитания, силами которого реализуется работа центра, ставит перед собой такие цели как:

- разработка предложений по развитию физической культуры и спорта в образовательном учреждении в рамках внеурочной деятельности;

- вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;

- организация физкультурно-спортивной работы, вовлечение молодежи в физкультурно-спортивную деятельность;

- физическое развитие студентов для демонстрации своих физических способностей посредством выполнения нормативов ГТО.

Занятия в центре «Здоровье» проводятся по разным видам спорта. Большую популярность среди студентов имеют не только игровые виды

спорта, но и групповые занятия, например, классическая аэробика, бодифлекс, шейпинг, калланетика. Так же обучающиеся с ослабленным здоровьем имеют возможность посещать занятия по лечебной физической культуре и массажу. Эти секции вынесены за основную сетку учебной программы. Добровольность, доступность и систематичность – это основополагающие принципы функционирования центра «Здоровье».

Физкультурно-спортивная база университета имеет хорошее оснащение: площадку для минифутбола, бассейн, два теннисных корта, волейбольную площадку и беговую дорожку. Так же планируется обустройство мест для зимних видов занятий, таких как конькобежный и лыжный спорт.

Именно на базе образовательных учреждений возможно создание условий для воспитания физически здоровой и гармонично развитой молодежи, обладающей высоким уровнем физической культуры.

Пятого октября 2015 года был принят Федеральный закон № 274-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации». Он был дополнен главой 3.1 о Физкультурно-спортивных клубах и их объединениях. Непосредственно в Тульской области на первом этапе Комплекс ГТО будет вводиться среди учащихся образовательных организаций в нескольких муниципальных образованиях с 1 сентября 2015 года, в общей сложности будет задействовано до 100 тыс. школьников. На втором этапе с сентября по декабрь 2016 года к сдаче норм ГТО будут подключены среднеспециальные и высшие учебные заведения, а в 2017 году – все учащиеся, студенты, трудовые коллективы и неработающие [2].

Коллектив преподавателей кафедры физического воспитания ТГПУ им. Л. Н. Толстого силами физкультурно-оздоровительного центра «Здоровье» на законодательной основе (ФЗ № 274, статья 3.1) готов продолжать работу по освоению Комплекса ГТО, внося свой вклад в увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Литература

1. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО [Электронный ресурс]: официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Режим доступа: <http://www.gtonormy.ru/polozhenie-o-vserossijskom-fizkulturno-sportivnom-kompleks-gto/> (дата обращения: 06.10.2015 г.)

2. Федеральный закон от 05.10.2015 N 274-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации» [Электронный ресурс]: официальный сайт компании «КонсультантПлюс». Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_186927/ (Дата обращения: 06.10.2015 г.).

ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В СГУПСе

*Е. В. Климова,
кандидат биологических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет
путей сообщения» (Новосибирск, Россия)*

В начале 30-х годов для изучения уровня физического развития в различных группах населения нашей страны был введен комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). За период существования комплекс ГТО многократно видоизменялся, совершенствовался и корректировался в соответствии с задачами, которые вставали перед страной, а так же в связи с достижениями науки в области физического воспитания. С 1991 года комплекс прекратил свое существование, хотя официально его не ликвидировали [1].

В 2013 году Владимир Путин предложил возродить систему ГТО. Он отметил, что в последние годы своего существования система ГТО «затерлась», стала формальной, но все же работала и обеспечивала единую общедоступную систему оценки физического развития, задавала стандарт физической подготовки, была ориентиром. По мнению президента, возрождение системы в современном формате может принести большую пользу. Нормативы ГТО должны быть гибкими, учитывать состояние детей, «не доводить до инфаркта» [2; 3].

Перед кафедрами физического воспитания высших учебных заведений одной из основных задач является сохранение и укрепление здоровья будущих специалистов, самоподготовка к будущей жизни и профессиональной деятельности [4]. В нашем университете второй год проводятся соревнования приближенные к системе ГТО. Ребята соревнуются в полиатлоне, который включает в себя следующие виды спорта: бег, метание, плавание, подтягивание, стрельба. Все эти виды требуют от каждого участника разносторонней физической подготовки.

Результаты исследования

В соревнованиях принимают участие юноши и девушки, процент участия юношей составляет 90 %, девушек 10 %. На рисунке 1 представлены результаты соревнований между первокурсниками факультетов. Из рисунка можно отметить, что с достаточно высоким уровнем подготовки пришли студенты на следующие факультеты: УПП (управления процессами перевозки), СЖД (строительство железных дорог), МЭиП (мировая экономика и право), ПГС (промышленное и гражданское строительство) остальные факультеты немного слабее.

Проведенные соревнования по дисциплинам ГТО между факультетами показали следующие результаты (рис. 2). Уровень очков уже выше по сравнению с первокурсниками и лидеры групп тоже поменялись, можно отметить следующую группу лидеров: МЭиП (мировая экономика и право), УПП (управления процессами перевозки), УП (управление персоналом).

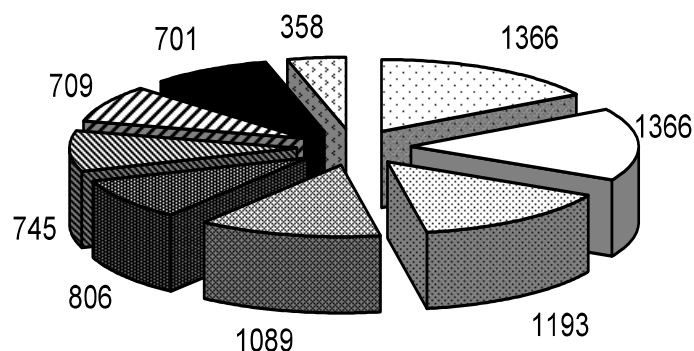


Рис. 1. Сумма очков по комплексу ГТО среди первокурсников факультетов СГУПС 2015 год

Проведенный опрос участников соревнований позволил отметить следующие моменты:

- 85 % опрошенных хотели бы принять участие в следующем году;
- по мнению студентов, самые большие затруднения вызвали стрельба и плавание;
- возможность какого-то поощрения помимо значка;
- информация о ГТО получена в школе;
- все условия проведения комплекса ГТО удовлетворили участников.

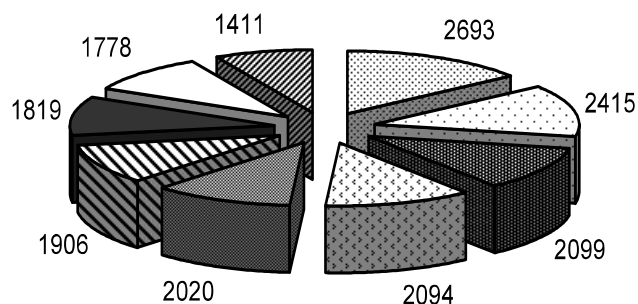


Рис. 2. Сумма очков по комплексу ГТО среди факультетов СГУПС 2015 г.

Таким образом, внедрения комплекса ГТО в нашем университете среди студентов имеет положительные и отрицательные стороны и позволяет сделать следующие **выводы**:

1. Есть возможность выявить уровень физической подготовки у студентов, и решить задачи по ее укреплению и развитию;
2. Обратит внимание на различные физические упражнения, в результате которых повышаются функциональные возможности человека;
3. Совершенствовать физические качества, расширять круг двигательных навыков и умений, необходимых для современной молодежи;
4. Следует так же отметить недостатки данной работы, до конца не решен вопрос о выдаче значка, виды спорта входящие в комплекс ГТО не совсем доступны в выполнении современной молодежью.

Литература

1. Захарова, Н. А. Готов к труду и обороне (ГТО) / Н. А. Захарова // Социум: Центральный музей физической культуры и спорта.– М., 1987–2014. [Электронный ресурс].– Режим доступа.– URL: <http://museumsport.ru/wheelofhistory/gto/> Дата обновления: 21.02.2012/
2. Коваленко, А. Путин выступил за восстановление норм ГТО. [Электронный ресурс] / А. Коваленко // Социум: Открытый город.– М., 2013. [Электронный ресурс].– Режим доступа.– URL: <http://www.opentown.org/news/5473/> Дата обновления: 13.03.2013/
3. Кирьян, П. Владимир Путин предложил вернуть нормы ГТО / П. Кирьян // РосБизнесКонсалтинг газета.– 2013.– 13 марта.– С. 11.
4. Советская энциклопедия: В 3 т. / Гл. ред. А. М. Прохоров.– М.: Большая советская энциклопедия. 2004–2010.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ВВОДНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ВУЗАХ

*Л. Е. Пантюхина,
старший преподаватель
ФГБОУ ВПО «Российский государственный социальный
университет» (Москва, Россия)*

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека на производстве, в учебе, в быту, в общении. Развитие физической культуры и спорта одно из важнейших слагаемых сильной социальной политики, которая может обеспечить реальное воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открыть широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей.

Структурно-учебные и тренировочные занятия обычно разделяют на три части: вводную (подготовительную), основную и заключительную. Особенно важны правильная организация и методически грамотное проведение вводной части, поскольку основные задачи, решаемые там,– постепенное подведение организма к мышечной нагрузке, физическая и психическая подготовка к ней, ускоряющие и облегчающие процесс вработывания в основную работу,– во многом определяют эффективность всего последующего занятия.

Какие же задачи решаются в вводной части занятия? Это, прежде всего, педагогическая подготовка – создание благоприятной ситуации для решения педагогических задач. Следующая задача – психологическая настройка, обеспечение психической готовности к занятиям (тренировке).

Не менее важна и функциональная настройка – усиление деятельности систем дыхания и кровообращения, повышение температуры тела и т. п. Большое значение имеет и двигательная настройка – вхождение в темп и режим специализированных двигательных актов, достижение оптимума двигательных реакций.

Одним из важных условий обеспечения эффективности выполнения физических упражнений (учебных, тренировочных, соревновательных) является учет динамики функционального состояния организма занимающихся. Считается, что двигательная деятельность человека сравнима по сложности с человеческим мозгом – самым совершенным созданием природы [4].

Преподавателю важно хорошо представлять себе, какие изменения происходят в процессе урока в различных органах и системах организма учащихся, что нужно, чтобы повысить их работоспособность и эффективность занятий.

Механическая производительность тем выше, чем больший объем работы выполняется за определенное время или чем быстрее выполняется данный объем работы [4].

Весь комплекс физических упражнений, проводимых в вводной (подготовительной) части занятий с целью заблаговременной и всесторонней мобилизации функций организма, их подготовки к выполнению предстоящих упражнений, принято называть разминкой.

Здоровый образ жизни, как естественная необходимость для современного человека, диктует новый подход к проведению практического занятия по физическому воспитанию, в частности, к разминке.

В вводной части занятия возможно расширить перечень задач, которые реально выполнимы в небольшой отрезок времени с помощью комплексных упражнений. В отличие от изолированных, которые направлены на разогрев одной группы мышц, комплексные упражнения – это многосуставные движения, в выполнение которых вовлекается одновременно несколько мышечных групп и суставов. Эти упражнения являются наиболее функциональными в повседневной жизни, в различных видах спорта, где движения носят преимущественно комплексный характер [1]. Используя комплексные упражнения, можно подготовить организм к дальнейшей работе и стимулировать рост основных мышечных групп в короткие сроки, и как следствие, повышение эффективности занятия и результатов студентов [3].

Комплексные упражнения ребята выполняют с большим желанием, чем изолированные, и для лучшего их запоминания сами придумывают им названия. Как следствие, разминка проходит на позитивной ноте, что дает импульс к положительному настрою на протяжении всего занятия. Преподаватель, учитывая поставленные перед уроком задачи, может самостоятельно составлять из изолированных упражнений свои «комплексы». Это – очень увлекательный творческий процесс.

В апреле 2015 года на базе Шуйского педагогического Университета прошел V региональный конкурс «Учитель физической культуры 21 века», направление которого заключалось в выявлении инноваций в физической культуре и спорте.

К этому конкурсу был подготовлен конспект, в котором были представлены комплексные упражнения. Комплекс разработан для студентов 1–3 курсов, относящихся к основной и подготовительной медицинским группам.

Вводная часть разминки включает в себя общий разогрев: 5–6 простых изолированных упражнений, направленных на определенные группы мышц (сверху-вниз).

<i>Основная часть разминки. Выполнение комплексных упражнений (15 мин.)</i>			
1. «Потягуши»	Направлено на все группы мышц	Повтор: 3 раза	И.п. – упор присев. На подъеме поочередное напряжение мышц от голени до кистей рук (вдох). Сброс напряжения и возврат в исходное положение (выдох)
2. «Правильный присед»	Направлено на все группы мышц нижней части тела	30 секунд	И.п. – присед, колени не выходят за линию пальцев ног, угол в коленных суставах не более 90°. Руки и туловище – вперед
3. «Сложное скручивание»	Направлено на разогрев и развитие задних мышц ног и боковых мышц туловища	Повтор: 2 раза в каждую сторону.	И.п. – основная стойка. На счет – 1-4 касание пальцами рук пола справа от правой стопы (ноги прямые). 5-6 – поднимаем туловище и руки – вверх-влево. 7-8 – скручиваем туловище влево. То же – в другую сторону
4. «Упал-отжался-выпрыгнул» («Берпи»)	Направлено на разогрев и развитие мышц ног, рук, спины. Способствует развитию качества силы	Повтор: 3 раза.	И.п. – осн. стойка. На счет раз – упор присев, 2 – упор лежа, счет 3-4, 5-6 – отжимания, 7 – упор присев, 8 – выпрыгивание вверх (руки – вверх, затем – в стороны). Мягкое приземление

Представленная на конкурсе разминка была высоко оценена судьями и с интересом просмотрена преподавателями и студентами-зрителями.

Анализ научно-методической литературы по проведению учебно-тренировочных и практических занятий по физической культуре и спортивной тренировке у разных категорий учащейся молодежи показал, что в учебно-образовательном процессе обучающихся для развития их двигательных ка-

ществ, а также активизации и совершенствования занятий физическими упражнениями необходимо внедрять новые средства и методики, чтобы наиболее успешно развивать основные физические качества студентов и подводить их к сотрудничеству с преподавателем и творческому поиску [2].

Литература

1. Гудимов, С. В. Атлетическая гимнастика: формирование тела со свободными отягощениями / С. В. Гудимов.– Ярославль, 2009.
2. Бурухин, С. Ф. Гимнастика – здоровье и красота женщины / С. Ф. Бурухин.– Ярославль, 2011.
3. Ступина, Г. Е. Влияние средств ритмической гимнастики на показатели физической подготовленности и психоэмоционального состояния подростков / Г. Е. Ступина.– Ярославль, 2005.
4. Уткин, В. Л. Физическое воспитание / В. Л. Уткин.– М., 1989.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ЭЛЕМЕНТОВ ТУРИЗМА В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

*И. А. Конник,
студент*

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Л. В. Руднева,

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Разработка Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) выдвигает одну из приоритетных задач – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей и их эмоционального благополучия [3]. В связи с этим возникает необходимость широкого применения разнообразных здоровьеразвивающих технологий, которые бы на фоне высокого уровня двигательной активности, позволили бы решать оздоровительные задачи, развивать познавательные способности и формировать общую культуру личности детей [2]. К таким средствам, по нашему мнению, можно отнести элементы туризма.

Отличительной особенностью использования элементов туризма на физкультурных занятиях заключается в том, что разнообразные виды ходьбы, бега являются основным средством передвижения по разработанному маршруту и, поэтому не воспринимаются детьми как специальные упражнения, выполняемые с какой-либо целью.

Вопросы активизации двигательного режима с детьми дошкольного возраста на свежем воздухе и в условиях природной среды привлекают внимание ученых (Г. В. Шалыгина, Е. Н. Вавилова, Т. И. Осокина и др.), но данных, касающиеся применения доступных форм туризма для физического развития и оздоровления дошкольников, на наш взгляд, недостаточно разработаны [1].

Изучение литературных источников и практического опыта педагогов выявило, что такие формы туризма, как экскурсия, прогулка, туристская прогулка используются в дошкольных учреждениях в основном, в познавательных и воспитательных целях, туристская деятельность с физкультурно-спортивной направленностью не заняла еще должного места в системе физического воспитания дошкольников.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена проблемной ситуацией, характеризующейся, с одной стороны богатым практическим опытом и количеством публикаций о положительном влиянии средств туризма на организм детей, с другой – крайне недостаточной разработанностью психолого-педагогических условий оздоровления детей средствами элементов туризма в дошкольном учреждении.

Цель нашего исследования – разработать психолого-педагогические условия оздоровления детей старшего дошкольного возраста средствами элементов туризма в дошкольном учреждении.

Исследование проводится в МДОУ № 174 г. Тулы с 2013 г. по настоящее время, в котором принимают участие 32 ребенка 6–7 лет. В контрольной группе (КГ) (n-15) занятия проводятся по традиционной программе физического воспитания, предусматривающей два физкультурных занятия в помещении, одно занятие на воздухе. В экспериментальной группе (ЭГ) (n-15) занятия организуются также по традиционной программе, но с включением элементов туризма. Количество часов, отводимое на проведение занятий в обеих группах одинаковое.

В процессе исследования мы выдели ряд психолого-педагогических условий:

1. Все элементы туристского многоборья применяются в игровой форме, с интересной сюжетной линией;

2. Включаются разнообразные средства туризма, специальные двигательные задания, а также упражнения туристского многоборья такие как «Кочки», «Маятник», «Гать», «Подъем» и «спуск», «Бревно», Скалодром – адаптированный для детей 6–7 лет;

3. В обучении детей большое внимание отводится упражнениям с веревочками (шнурочками, ленточками, палочками), вязке простейших туристских узлов, что развивает мелкую моторику рук, что важно для подготовки ребенка к обучению в школе.

4. Применяются упражнения по овладению техникой движений в пешеходных прогулках, упражнения по рациональному преодолению естественных препятствий.

5. Занятия планируются по сезонным циклам (осеннего, зимнего, весеннего).

6. Используются разнообразные туристические предметы, что способствует не только развитию познавательных процессов детей, но и оказывает положительное эмоциональное воздействие на детей;

7. Уделяется внимание обучению различным способам передвижения: ползанию (на четвереньках через несколько препятствий; «змейкой» между предметами и т. п.), лазанию (по вертикальной гимнастической стенке; перелезанию с пролета на пролет на различной высоте), различным видам ходьбы (раскладывая и собирая мешочки с песком; ходьба по узкой стороне скамьи и т. п.);

7. Особое внимание уделяется развитию выносливости, используется непрерывный бег в течение двух-трех минут; со средней скоростью на 80–120 метров; в медленном темпе до 320 метров по пересеченной местности и т. п.

8. Применяются упражнения на развитие внимания, памяти, воображения, развитию коммуникативных способностей.

Одной из задач нашей работы является оценка влияния занятий по физическому воспитанию с элементами туризма на функциональное состояние, развитие физических качеств и психоэмоционального состояния детей 6–7 лет.

Так по показателям функционального состояния детей экспериментальной группы до и после эксперимента имеются достоверные различия ($P < 0,05$). Отмечена динамика улучшения по следующим показателям: жизненной емкости легких (с 1146 до 1292 мл), кистевой динамометрии правой руки (с 12,42 до 14,83 кг), левой руки (с 11,09 до 13 кг), статическому равновесию на одной ноге (с 24,29 до 44,08 с).

Оздоровительную ценность занятий мы изучали и по анализу заболеваемости детей за период проведения исследования. Так количество пропущенных дней по болезни в экспериментальной группе снизилось по сравнению с контрольной, на 56,4 %, что мы объясняем улучшением адаптации организма детей к двигательной нагрузке, а так же повышением их интереса к занятиям физической культурой.

В результате занятий по включению в процесс физического воспитания элементов туризма нами отмечены значительные улучшения психоэмоционального состояния детей (по тесту Люшера). Дети стали радостнее, у них появилось желание к активной деятельности в процессе физкультурных занятий.

По нашим наблюдениям дети экспериментальной группы стали дружнее и отзывчивее друг к другу, что нельзя отметить у детей контрольной группы.

В результате анализа промежуточных результатов, мы выявили, прирост результатов у детей экспериментальной группы и по показателям уровня развития физических качеств: скоростных на 9,8 %, скоростно-силовых на 22,7 %, по показателям общей выносливости на 18,9 %, по по-

казателям координационных способностей на 13,5 %, ориентации на горизонтальной плоскости на 70,4 %.

При сравнении динамики показателей двигательных способностей детей экспериментальной и контрольной групп, мы установили, что у детей, занимающихся по экспериментальной программе, прирост результатов, характеризующих развитие общей выносливости, координационных способностей достоверно выше ($P < 0,05$). В упражнениях, характеризующих развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, достоверных различий в приросте средних результатов в экспериментальной и контрольной группе не зафиксировано. Однако и в этих двигательных заданиях у детей экспериментальной группы наблюдается тенденция прироста результатов.

Таким образом, изучение психолого-педагогических условий использования элементов туризма для оздоровления детей старшего дошкольного возраста является, актуальным и затрагивает одну из важных проблем сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. В силу этого, поднятый нами вопрос является значимым и изучается нами в процессе написания магистерской диссертации.

Литература

1. Остапец, А. А. На маршруте туристы следопыты: книга для учащихся / А. А. Остапец.– М.: Просвещение, 1987.
2. Руднева, Л. В. Педагогические условия формирования у дошкольников готовности к обучению двигательным действиям: Дис. ... канд. пед. наук.– М., 2003.
3. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 655 от 23 ноября 2009 года).– М., 2009.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОРРЕКЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ В ПРОФИЛЬНЫХ КЛАССАХ

*А. А. Поздышев,
учитель физической культуры
МБОУ «Лицей № 1» (Тула, Россия)*

В Законе «Об образовании 2012 г.» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики [4], что указывает нам на то, что хорошее физическое здоровье и эмоциональ-

ное благополучие школьников служит главным условием успешного обучения в школе.

Во многих школах, особенно в гимназиях и лицеях, успешность обучения достигается ценой интенсификации умственной деятельности детей. Так в МБОУ «Лицей № 1» г. Тулы имеется три профильных класса: физико-математический, химико-биологический, экономический. Обучение, в них не только дает возможность детям получить широкие знания, но и поступить в престижные вузы страны.

Особую тревогу вызывает повышенная учебная нагрузка, ведь за короткий промежуток времени учащимся выдается повышенный объем учебного материала. Уроки часто задаются на выходные дни и каникулы, в связи, с чем у детей не остается времени для занятий по интересам, а также физической культурой и спортом. Длительное пребывание за компьютером, замещающего активный отдых после умственной нагрузки в школе, все это способствует снижению работоспособности детей и как следствие увеличению числа детей с нарушениями в их состоянии их здоровья.

По данным статистических данных, только 14 % детей школьного возраста практически здоровы, 30–36 % детей уже имеют хронические заболевания и около 50 % детей имеют различные нарушения, в частности и нарушения опорно-двигательного аппарата.

По данным анализа медицинских карт школьников МБОУ «Лицей № 1» г. Тулы наиболее распространенными нарушениями являются нарушения осанки, плоскостопие, нарушение состояния скелетных мышц (спастическая динамика, тугоподвижность суставов), избыточная и недостаточная масса тела.

На наш взгляд, необходимым условием профилактики и коррекции уже имеющихся нарушений у учащихся является применение различных средств оздоровительно-коррекционной направленности. Данная работа в условиях лицея № 1 включает: здоровьесберегающую физическую культуру, где особое внимание уделяется формированию осанки и правильному дыханию, работе с ослабленными детьми, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ, проведению утренней зарядки, подвижных перемен, динамических пауз, часов двигательной активности, Дней здоровья (которые проводятся совместно с учителями, учащимися и родителями).

Большое место в своей работе мы отводим, в первую очередь, физкультурным занятиям, в которые составной частью включаются комплексы упражнений для формирования и коррекции нарушений осанки (общеразвивающие упражнения как с предметами (палка, мяч, скакалка) так и без предметов). Упражнения направлены как на укрепление ослабленных мышц спины, так и на коррекцию имеющихся нарушений.

В младших классах для укрепления мышц стопы нами используется ходьба по ребристым дорожкам, катание массажных мячей и гимнастических палок стопой, самомассаж стоп, удержание предметов пальцами стоп, проведение подвижных игр с принятием правильного положения тела.

Комплексы ОРУ подбираются в соответствии со спецификой дефекта (сколиоз, сутулость и т. п.). Большое внимание уделяется, упражнениям в равновесии, принятию и удержанию правильных исходных положений.

В процессе учебного дня, проводится комплекс различных оздоровительных мероприятий таких как: подвижные перемены, физкультминутки и динамические паузы, спортивные досуги и праздники, часы двигательной активности.

Большое внимание оздоровительно-коррекционной работе и профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата старается уделяться учителями-предметникам. Физиологи и гигиенисты установили, что уже на 19–20 минуте от начала урока происходит снижение внимания и работоспособности учащихся и именно в это время целесообразно проведение физкультминуток.

Мы рекомендуем нашим учителям-предметникам проводить физкультминутки и в исходном положении- стоя и использовать комплексные упражнения (упражнения задействующие сразу несколько мышечных групп). Выполняется 5–6 упражнений, в среднем темпе, с 4-х разовым повторением каждого. Выполняются в основном упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. В конце комплекса рекомендуем давать упражнения на расслабление и дыхание.

Большая роль отводится информированию учащихся о современных физкультурно-оздоровительных технологиях и средствах сохранения и укрепления здоровья. Для этого проводятся теоретические занятия по физической культуре с использованием видеопросмотров, проведение викторин, конкурсов направленных по формированию отношения к собственному здоровью и формирования основ здорового образа жизни [2].

Большая просветительская работа проводится и с родителями учащихся во время проведения родительских собраний. Даются рекомендации по профилактике различных нарушений опорно-двигательного аппарата, закаливания, приобщения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, в частности к занятиям такими видами как футбол- аэробика, аква-аэробика, акробатический рок-н-ролл, пилатес, ушу и др) способствующих укреплению здоровья их детей [1, 3].

Отличительной чертой нашей работы является разработка комплексов упражнений необходимых для выполнения в домашних условиях каждому конкретному ребенку (индивидуальный маршрут) в соответствии с имеющимися особенностями здоровья.

В рамках реализации нами оздоровительно-коррекционных мероприятий в процессе школьного обучения мы стремимся к удовлетворению потребностей учащихся в развитии у них двигательных способностей, а также в развитии способностей и умений заботиться и сохранить свое здоровье в будущем.

Литература

1. Панфилов, О. П. Методологические основы классификации фитнес-технологий для детей / О. П. Панфилов, В. В. Борисова, Л. В. Руднева, Т. А. Шестакова // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. Вып. 1.– Тула: Изд-во ТулГУ, 2013.– С. 392–400.

2. Романов, В. А. Научные подходы к организации здоровьесохраняющего обучения и воспитания специалиста физической культуры / В. А. Романов // Современные проблемы науки и образования.– 2014.– № 3; URL: www.science-education.ru/117-13809 (дата обращения: 14.10.2014 г.).

3. Руднева, Л. В. Современные оздоровительные технологии коррекционной направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи / Л. В. Руднева, М. В. Куликова // Путь науки. Ежемесячный науч. журнал.– 2014.– № 9(9).– Т. 2. Ноябрь.– Волгоград: Научное обозрение.– С. 83–86.

4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // www.zakonrf.info/

СООТВЕТСТВИЕ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА ПАСПОРТНОМУ У СТУДЕНТОВ ОЧНО-ЗАОЧНОЙ И ЗАОЧНОЙ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ

Н. В. Гуреев,

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Московский государственный машиностроительный университет (ЭПИ МАМИ)» (Электросталь, Россия)

В. В. Никульшин,

старший преподаватель

ФГБОУ ВПО «Московский государственный машиностроительный университет (ЭПИ МАМИ)» (Электросталь, Россия)

А. Ю. Александров,

кандидат педагогических наук, доцент

РГОУ ВПО «Московская государственная академия физической культуры» (пос. Малаховка, Московская обл., Россия)

Актуальность. По очно-заочной и заочной формам обучения в вузе обучается разновозрастной контингент в данном исследовании от 18 до 39 лет. Этот позволяет проследить соответствие биологического возраста паспортному в возрастной динамике и подобрать содержание занятий для повышении показателей по отстающим качествам.

Целью исследования было выявление соответствия биологического возраста паспортному у студентов очно-заочной и заочной форм обучения в вузе и на основании полученных индивидуальных данных повысить интерес и сознательный подход студентов к занятиям физической культурой.

Задача состояла в том чтобы выявить наиболее отстающие показатели в зависимости от возраста и пола занимающихся и дать им индивидуальные рекомендации.

Исследование осуществлялось методом тестирования по 9–ти заданиям физической, физиологической и психологической направленности. Сумма показателей в годах делилась на число выполненных тестов (тест 1 не учитывался в случае коррекции зрения очками или линзами)

Обследовано 80 женщин в возрасте 18–31 год и 83 мужчины в возрасте 19–39 лет. Результаты приведены в таблице 1.

Выявлено, что только у 38,5 % женщин и 47 % мужчин биологический возраст соответствует паспортному или меньше его. У студенток биологический возраст превышает паспортный на 12,6 года. У студентов-мужчин – на 8 лет.

У более молодых студенток 18–24 года превышение биологического возраста по отношению к паспортному составляет 15,5 года, в то время как у студенток старше 25 лет только 0,4 года. Это может свидетельствовать о том биологический возраст молодых женщин еще не сформировался или о том, что зрелые женщины лучше следят за своим состоянием. У мужчин старше 25 лет биологический возраст на 3,2 года меньше паспортного, а у более молодых на 1,3 года больше паспортного.

Таблица 1

Тест	Возраст в годах				
	20 лет	30 лет	40 лет	50 лет	60 лет
	Показанный результат				
1. Чтение газетного текста (расст. от глаз до текста, см)	20	25	35	40	45
2. Пульс в покое (уд./мин.)	65–75	76–85	86–92	93–100	100+
3. Кровоснабжение кожи (исчезновение белого пятна после сжатия большим и указат. пальцами кожи на тыльной поверхности кисти до легкой боли в течение. 5 с, сек)	2	5	8	15	16+
4. Время удержания равновесия на одной ноге, друга прижата к голени опорной с закрытыми глазами, с)	Мужчины				
	40–30	25–20	17–15	12–10	8–4
	Женщины				
	36–27	23–18	15–13	11–9	7–3
5. Быстрота двигательной реакции (преподаватель отпускает, а испытуемый ловит 50 см школьную линейку, расположенную вертикально началом вниз, несжатые пальцы испытуемого находятся на уровне «0» отметки. Место хвата ли-	20	25	35	40	45

Тест	Возраст в годах				
	20 лет	30 лет	40 лет	50 лет	60 лет
	Показанный результат				
нейки большим и указательным пальцами в см; является результатом, см)					
6. Наклон вперед, ноги прямые в коленях, ступни вместе. Касание пола:	ладонями	кулакам	концами пальцев	голеностопного сустава	середины голени
7. Задержка дыхания на выдохе (с)	42	38	Мужчины 32	28	25
	34–39	29–33	Женщины 25–29	24	23
8. Отжимание от гимнастической скамейки	26	24	Мужчины 18	16	12
	14	12	Женщины 8	6	4
9. Быстрота реакции выбора(отыскивание цифр по порядку от 1 до 25 среди расположенных в разнорядной в клетках квадрата со стороной 10 см , с)	30–35	36–40	41–50	51–60	61–65

По отдельным тестам показатели биологического возраста следующие.

По состоянию зрительного анализатора (тест 1) и кровоснабжению кожи (тест 3) биологический возраст совпадает с паспортным или меньше его у 44,3 % и 49,9 % испытуемых.

По состоянию сердечно-сосудистой системы (тест 2), гибкости (тест 7) и реакции выбора (тест 9) соответствие биологического и паспортного возраста у 52,3 %, 56,9 % и 50 % соответственно.

По быстроте двигательной реакции (тест 5), и силовой выносливости (тест 8) совпадение биологического и паспортного возраста 71,8 и 73,3 %, а по состоянию функции равновесия (тест 4) и дыхательной системы (тест 7) совпадение биологического и паспортного возраста только 30 и 22,2 %.

Выводы. Полученные нами данные близки к данным по биологическому возрасту студентов с результатами Н. Г. Гадельшиной, руководителем медицинского центра эндозкологии при РосНОУ, созданном для укрепления здоровья студентов вуза [1].

В работе со студентами особое внимание следует уделять: воспитанию чувства равновесия, функции дыхания, состоянию зрительного анализатора, закаливанию.

Литература

1. Какой у вас биологический возраст? // *АиФ.Здоровье.*– 2013.– № 51.– С. 21.
2. Семь способов узнать свой настоящий возраст // *Мир новостей.* № 39 от 20.09.11.– С. 23.
3. Сколько вам лет на самом деле? // *Комсомольская правда.* Спец. прил. Вып. 11. Сентябрь 2002.
4. Чернова, Т. Здоровых студентов нет / Т. Чернова // *МК* от 13.08.13.– С. 3.
5. Тесты для определения биологического возраста // *Комсомольская правда.*– 19 мая 2010 г.– С.15.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА С УЧЕТОМ ГОРОДСКОГО КАЛЕНДАРЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

*М. А. Петрова,
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «Российский государственный социальный
университет» (Москва, Россия)*

В соответствии с Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года, в которой отражаются вопросы обеспечения здорового образа жизни, и, прежде всего, подрастающего поколения, в городе Москве проводится целенаправленная работа по улучшению качества жизни жителей города [1].

В настоящее время количество москвичей, систематически занимающихся физической культурой и спортом, невелико. Причины этого имеют как объективный характер – нехватка спортсооружений, недостаточный перечень предлагаемых услуг, недостаток квалифицированных кадров, так и субъективный, и прежде всего, – отсутствие постоянного интереса и навыков поддержания здорового образа жизни средствами физической культуры [2; 9].

Среди основных тенденций развития массового спорта на современном этапе можно выделить следующие:

1. Постоянный рост числа занимающихся спортом и физической культурой;
2. Изменение мотивов занятий спортом: усиление таких мотивов, как получение удовольствия от занятий, укрепление здоровья, формирование атлетической фигуры и т. д. [4; 5];
3. Увлечение молодежи наряду с традиционными видами спорта с «нетрадиционными» видами, где проявляются «острые ощущения»;

4. Создание условий для совместных занятий физической культурой семьи, матери и ребенка;

5. Вовлечение в занятия физической культурой и спортом все большего количества людей с ограниченными физическими возможностями [2; 3; 6].

В Москве сложилась четкая система организации физкультурно-спортивной работы с населением по месту жительства, основой, которой является работа на муниципальном уровне.

Основной целью организации физкультурной работы с населением по месту жительства является вовлечение жителей муниципального образования всех возрастных и социальных категорий в регулярные занятия физической культурой и спортом [7].

В Москве сложилась система взаимодействия различных структур по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа с населением по месту жительства ведется на основе программ развития физической культуры и спорта на территории внутригородского муниципального образования, календарных планов спортивно-массовых мероприятий, разрабатываемых муниципалитетами с учетом городского Календаря спортивно-массовых мероприятий по физкультурно-оздоровительной и спортивной работе с населением; рекомендаций Департамента физической культуры и спорта города Москвы, согласованных с Советом муниципальных образований города Москвы, и других документов, разработанных на основании Законов РФ, Законов города Москвы, с учетом городских целевых программ в сфере физической культуры и спорта [8].

Календарный план мероприятий по осуществлению организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства представлен в таблице 1.

Таблица 1

План-календарь мероприятий по физкультурно-оздоровительной и спортивной работе с населением

Мероприятие	Сроки выполнения	Ответственный исполнитель
1. Подготовка Календаря спортивно-массовых мероприятий на год	Ежегодно ноябрь	Департамент физической культуры и спорта г.Москвы
2. Утверждение на Коллегии Москомспорта Календаря спортивно-массовых мероприятий на год	Ежегодно декабрь	Департамент физической культуры и спорта г. Москвы
3. Подготовка, обсуждение, согласование Рекомендаций по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением	Ежегодно Декабрь	Департамент физической культуры и спорта г.Москвы Совет муниципальных образований

Мероприятие	Сроки выполнения	Ответственный исполнитель
4. Проведение совещаний с участием специалистов по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы муниципалитетов	Еженедельно	Окружные управления физ. культуры и спорта
5. Проведение выездных совещаний с участием специалистов муниципалитетов и муниципальных учреждений по вопросам организации физкультурно-массовой работы по месту жительства	Ежемесячно	Департамент физической культуры и спорта г. Москвы. Совет муниципальных образований
6. Проведение методических семинаров для специалистов муниципалитетов, муниципальных учреждений по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	Ежеквартально	Департамент физической культуры и спорта г. Москвы. Совет муниципальных образований
7. Проведение круглых столов, конференций по обмену опытом в сфере организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	2 раза в год	Департамент физической культуры и спорта г. Москвы. Совет муниципальных образований
8. Предоставление в префектуру административного округа отчета за квартал об осуществлении отдельных полномочий города Москвы в части организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	Не позднее 10 числа месяца, следующего за истекшим кварталом	Муниципалитеты
9. Обобщение квартальных отчетов муниципалитетов и подготовка аналитической справки о состоянии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства	Ежеквартально	Окружные управления физической культуры и спорта
10. Подготовка информации о состоянии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства в городе Москве и предоставление данной информации в Правление Совета муниципальных образований города Москвы	Ежеквартально	Департамент физической культуры и спорта г. Москвы
11. Заслушивание вопросов о реализации муниципалитетами государственных полномочий в сфере физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства на заседаниях Правления Совета муниципальных образований города Москвы	Ежеквартально	Совет муниципальных образований. Департамент физической культуры и спорта г. Москвы
12. Подготовка материалов об опыте работы муниципалитетов по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства	Постоянно	Совет муниципальных образований города Москвы. Муниципалитеты

Мероприятие	Сроки выполнения	Ответственный исполнитель
13. Выпуск методических сборников, включающих материалы об опыте работы муниципалитетов по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства	Ежеквартально	Департамент физической культуры и спорта г. Москвы
14. Участие в заседаниях окружных Координационных советов по вопросам реализации муниципалитетами переданных полномочий	Постоянно	Окружные управления физической культуры и спорта

Таким образом, основными направлениями работы Департамента физической культуры и спорта города Москвы по осуществлению взаимодействия с органами местного самоуправления внутригородских муниципальных образований в городе Москве в сфере организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства являются:

1. Подготовка Рекомендаций по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства.

2. Проведение мероприятий по повышению квалификации специалистов, организация курсов повышения квалификации и учебных семинаров.

3. Подготовка итоговых отчетных и аналитических материалов о состоянии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства.

4. Изучение и распространение передового опыта физкультурно-спортивной работы муниципалитетов и муниципальных учреждений с населением.

5. Проведение совместно с префектурами административных округов регулярных совещаний, методических семинаров, «круглых столов», конференции и других мероприятий, имеющих целью обмен опытом по ведению физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением.

Литература

1. Бауэр, В. Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В. Г. Бауэр // Теория и практика физической культуры.– 2001.– № 1.– С. 50–56.

2. Зотова, Ф. Р. К вопросу о современных тенденциях развития спорта / Ф. Р. Зотова, А. С. Чинкин // Теория и практика физической культуры.– 2001.– № 2.– С. 63–65.

3. Ивашкова, Е. Э. Уровень мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / Е. Э. Ивашкова, М. А. Петрова // Адаптационно-реабилитационные технологии работы с семьями, воспитывающими детей с ограниченными возможностями здоровья: Материалы Всерос. науч.-практ. конф.; Под ред. Е. А. Петровой, Т. И. Бонкало.– 2015.– С. 132–140.

4. Карпов, В. Ю. Физическая культура, спорт и туризм в системе профилактики девиантного поведения детей и подростков / В. Ю. Карпов, А. В. Добежин, Г. А. Абрамишвили // Известия Сочинского гос. ун-та.– 2009.– № 4.– С. 90–97.

5. Комиссаров, А. А. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья в системе ценностных ориентаций студенческой молодежи / А. А. Комиссаров // Наука, образование, общество: актуальные вопросы и перспективы развития: Материалы Междунар. науч.-практ. конф. (30 мая 2015 г.): В 3 ч. М.: АР-Консалт, 2015.– С. 152–153.

6. Махов, А. С. Информационно-потребностные компоненты формирования мотивации у инвалидов к занятиям адаптивным спортом / А. С. Махов // Вестник Рос. гос. ун-та им. И. Канта. Сер. «Пед. и психол. науки».– 2010.– Вып. 11.– С. 99–102.

7. Никитушкина, Н. Н. Развитие массовой физкультурной работы по месту жительства и отдыха населения: Метод. пособие / Н. Н. Никитушкина.– М.: Москомспорт, 2010.

8. Распоряжение Правительства Москвы от 30 декабря 2009 г. № 3373-РП «О Концепции совершенствования организации досуговой, социально-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства». <http://bazazakonov.ru/doc/?ID=1725048>

9. Тиунова, О. В. Физкультурно-спортивная работа по месту жительства: опыт Москвы / О. В. Тиунова, И. А. Цветкова, Е. М. Миляев // Дополнительное образование и воспитание.– 2006.– № 11.– С. 22–31.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЕГО РОЛЬ В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

***Т. В. Ефимова,**
старший преподаватель
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***Е. А. Девятиярова,**
старший преподаватель
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

***С. П. Шинко,**
старший преподаватель
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Условия жизни современных людей стали существенно отличаться от тех, в которых происходило формирование человека и человеческого общества. В настоящее время на человека воздействует большое число факторов, обусловленных научно-техническим и социальным прогрессом.

Преобразования в обществе, сопровождающиеся не только позитивными, но и негативными процессами, например развалом производства, резким расслоением населения и ухудшением материального положения значительной его части, внесли свои коррективы и в отношении к студенческому здоровью, и в его непосредственное состояние в современных условиях. Это обстоятельство обусловлено многими факторами, в том числе ростом цен на питание и систему услуг в стране, сокращением возможностей вузов и самих студентов, сменой ценностных ориентаций последних, их раскованностью в поступках, в частности, девиантного характера. Как показывает практика, студенты толерантны к тем формам девиантного поведения, которые наиболее всего распространены в студенческой среде и характеризуют сегодня лицо постсоветского общества вообще: пьянство, свободная сексуальная жизнь, курение, наркомания, азартные игры. Все эти проблемы очень серьезны, но на данном этапе первостепенную роль играет наркомания среди студентов.

Число наркоманов в РФ, в том числе среди студентов, постоянно растет. В настоящее время, как следует из множества социологических исследований, проводимых в нашей стране, 8 % молодежи периодически принимают наркотики, 1 % принимают регулярно, 15 % пробовали наркотики. В анализе причин распространения наркомании в студенческой среде большое значение имеет изучение ценностно-мотивационных и культурных установок молодежи. Очень часто студенты начинают употреблять наркотики именно «за компанию», так как их «знакомые» (как правило, такие же молодые люди, студенты, хотя и не только они) употребляют наркотики.

Рассматривая данную проблему, наиболее серьезно необходимо отнестись к студентам, проживающим в общежитии. Поскольку сегодня социальный контроль за ними (со стороны родителей и преподавателей) существенно ослаблен, их излишняя «самостоятельность» в сочетании с излишней терпимостью в отношении к наркоманам и употреблению наркотиков превращают эту группу студентов в «группу риска».

В проблеме наркомании, употребления наркотиков можно выделить три аспекта: отношение в обществе к наркоманам и наркотикам; государственная политика по широкому кругу вопросов, связанному с борьбой, с производством, со сбытом и распространением наркотиков, профилактикой наркомании, реабилитацией наркоманов и др.; конкретные меры, принимаемые государственными органами и общественными организациями по борьбе с наркоманией и наркомафией. В конечном счете, все вышеуказанное зависит от уровня социально-экономического развития страны, уровня жизни, культуры граждан. В развитых странах отношение к наркомании более спокойное (известно, что в Голландии разрешены легкие наркотики), и центр тяжести перемещается на борьбу с наркобизнесом, наркодельцами. Это не означает, что пропаганде вреда наркотиков, лечению наркоманов и т. п. уделяется мало внимания, но отношение в западном обществе к проблеме наркотиков многослойно и определяется в своей ос-

нове ценностью свободы. Хотя нужно заметить, что борьба с международной наркомафией ведется пока не эффективно. Общественное мнение в России относительно проблемы наркомании формируется в условиях общего социально-экономического кризиса. Государственная политика в РФ в отношении наркомании затруднена недостатком финансирования, отсутствием законности в стране и определяется реальной перспективой национальной катастрофы. Наркоманы не способны трудиться и поддерживать социум, напротив, они вносят в общество нестабильность и отвлекают большие государственные средства на лечение и др. Россия в настоящее время не может позволить себе такую роскошь, как наркотики.

Но особый аспект проблемы представляет наркотизация элитной части молодежи России – студентов вузов. Количество наркоманов в студенческой среде постоянно увеличивается. Потребителями наркотиков все чаще становятся социально адаптированные и благополучные студенты. Поэтому первоочередная задача преподавателей вуза выявлять таких студентов и проводить с ними различные профилактические меры.

И наша кафедра физического воспитания, конечно же, не осталась в стороне. Во-первых, у нас работает общеуниверситетский оздоровительный центр «Здоровье», где функционирует множество секций (аэробика, атлетическая гимнастика, корригирующая гимнастика и массаж, стрельба, баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол). В этом центре занимается огромное количество студентов. Ведь очень важно правильно заполнить досуг учащейся молодежи и наш центр очень помогает в этом. Необходимо настроить студентов на здоровый стиль жизни, выработать у них потребность в занятиях физическими упражнениями. Кто же, как не преподаватели физической культуры, могут это сделать.

Нужно отметить, что популярность центра вышла за рамки вуза. К нам приходят заниматься школьники, юноши и девушки, живущие в микрорайоне. Центр создан в целях координации, активизации и осуществления спортивной самостоятельной и физкультурно-оздоровительной работы среди студентов. В рамках центра ежегодно проводится общеуниверситетская спартакиада. Студенты принимают непосредственное участие в организации и проведении соревнований, участвуют в них, учатся разрабатывать сценарии спортивных праздников. Нужно обязательно отметить, что физическое воспитание играет важную роль не только в восстановлении здоровья, но и в самовоспитании и самосовершенствовании личности.

Во-вторых, очень важным моментом в нашей работе было создание так называемого индивидуального паспорта для каждого студента. Что он из себя представляет? Каждый студент проходит комплексное психологическое тестирование, медицинский осмотр, тестирование физических качеств и функциональных возможностей организма. Все данные анонимны, они заносятся в компьютер. После обработки полученной информации видна общая картина состояния здоровья студента. Как еще раз напоминаю, эта информация анонимная, что и позволяет выявлять студентов,

принимающих наркотики. Мы считаем, что это довольно эффективная профилактическая работа, так как основная задача – это найти таких студентов. После чего с каждым студентом индивидуально ведется очень серьезная работа.

Таким образом, будет ли расти число студентов-наркоманов зависит только от нас с вами. Каждый должен задуматься над этой проблемой и не оставаться к ней равнодушным. Только общими усилиями мы сможем победить наркотики.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

*Т. Д. Новикова,
старший преподаватель
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*
*Г. А. Петрушина,
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Современное физическое воспитание характеризуется определенными качественными и количественными показателями тренирующего воздействия физических упражнений. Основными средствами физической подготовки являются общеразвивающие упражнения и средства, направленные на овладение умениями и навыками в отдельных видах спорта [2].

Достичь необходимого оздоровительного эффекта на занятиях физическими упражнениями можно лишь при тренирующем воздействии нагрузок с соблюдением основных принципов физического воспитания: систематичности, постепенности, индивидуализация нагрузки. Эффективность физического воспитания возможна при специфическом влиянии средств и возрастании степени адаптации организма занимающихся к физическим нагрузкам и объемам физических упражнений [1].

Педагогический контроль с использованием адекватного тестирования является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности занимающихся в процессе многолетних учебных занятий. Тест – это качественный и количественный показатель оценки физической подготовленности студентов. Педагогические тесты дают возможность объективно и комплексно определить отдельные стороны физического развития студентов, оценить эффективность используемых средств и методов, выделить основные и вспомогательные упражнения для контроля над уровнем развития двигательных способностей и навыков.

Преподавателю необходимо постоянно планировать и регулировать функциональную нагрузку в строгом соответствии с возможностями организма занимающихся, способствовать развитию у них высокого уровня адаптации к мышечным напряжениям, т.е. соблюдать основные принципы физического воспитания – доступность и индивидуализацию. Разработанные тесты-нормативы позволяют в большей степени учесть различия в физическом состоянии студентов, методически целесообразно подойти к проведению учебного процесса, разделить студентов на высокий уровень физической подготовленности, средний уровень физического развития и низкий уровень развития двигательных способностей [3].

Контроль над физическим развитием студентов включает тесты: 1) для определения уровня скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа руки за головой, подтягивание на низкой перекладине (110 см) из положения виса лежа, сгибание и разгибание рук на гимнастической скамейке, прыжки через скакалку); 2) для определения уровня гибкости (тест Васильева); 3) для определения уровня выносливости (бег на 500, 1000 м); 4) для определения уровня развития быстроты (60 м); 5) для определения уровня развития ловкости (челночный бег 3×10 м). В комплекс нормативов включено достаточное количество вспомогательных тестов, способствующих достижению оздоровительного эффекта – повышения общей работоспособности и физического состояния в целом.

Физическое состояние студентов следует понимать как совокупность результатов, характеризующих физическое развитие, функциональные возможности, уровень развития основных двигательных способностей и состояния здоровья. Объективная оценка физического состояния и установление его динамики во времени и количестве являются непременными условиями эффективного управления учебным процессом. Оценка физического состояния включает в себя педагогический, медико-биологический, теоретический разделы и предусматривает ряд организационных направлений.

Методическую основу оценки физического состояния составляет: определение оптимального объема показателей; выбор тестов, достаточно полно отражающих искомые показатели и в то же время удобных для массовых измерений. Результаты тестирования представлены в виде баллов. С практической точки зрения для оценки и понимания занимающимися своих результатов наиболее эффективна 5-балльная система. Данная система комплексной оценки физической подготовленности проста и доступна, позволяет оценивать изменения по каждому тесту, характеризующие отдельные стороны подготовленности и определяющей уровень физического развития в целом [1].

Рассматриваемый диагностическо-прогностический материал в определенной мере предлагает качественный и количественный подход к ставящейся проблеме в целях большего упорядочения анализа и синтеза физических результатов в оценке физической развитости студентов вуза на

этапах учебного процесса по физическому воспитанию, обуславливающей физическую и умственную работоспособность студенческой молодежи.

Литература

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь: Учеб. для вузов / В. И. Ильинич.– М.: Гардарики, 2010.
2. Новиков, Ю. А. Общая физическая подготовка / Ю. А. Новиков.– М.: Физкультура и спорт, 2010.
3. Туревский, И. М. Соотношение основных средств физического воспитания при подготовке студентов к сдаче норм комплекса ГТО / И. М. Туревский, Г. А. Петрушина, О. Б. Серегина и др. // Междунар. науч.-исследовательский журнал.– 2015.– № 1-3 (32).– С. 106–110.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Г. А. Петрушина,

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Т. Д. Новикова,

старший преподаватель

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Проблема сохранения и укрепления здоровья людей является одной из актуальных проблем нового тысячелетия. Значительная часть современной студенческой молодежи характеризуется выраженным неблагоприятным физическим состоянием, низким уровнем функциональных показателей, физической подготовленности и развития, неадекватной адаптацией к предъявляемым психическим и физическим нагрузкам. Ежегодно в учреждения высшего образования поступают студенты, треть из которых по состоянию здоровья соответствуют специальной медицинской группе [3].

По мнению ряда ученых основополагающие виды физических упражнений (бег на выносливость, прыжки, спортивные игры, лыжный спорт, нетрадиционные виды), как мощное средство оздоровления студенческой молодежи, используются не достаточно рационально и эффективно.

В оздоровлении студентов с нарушениями в развитии важным является поиск эффективных методов физического воспитания, наиболее полно учитывающих индивидуальные особенности их развития, показания и противопоказания к физическим нагрузкам [1].

На основании вышеизложенного можно заключить, что исследование путей совершенствования образовательного процесса по физической культуре со студентами специальной медицинской группы следует признать современным и весьма актуальным.

Цель обследования заключалась в рассмотрении проблем, сдерживающих применение спортивных игр в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы, и возможных путей их преодоления.

С помощью опроса студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, нам удалось установить то, что для них характерно довольно специфическое отношение к средствам физического воспитания и формам занятий. Имеет место особое восприятие ими игрового метода, представленного в физическом воспитании разнообразными спортивными играми.

Значительная часть студентов выразило сомнение в пользе от его применения на занятиях специальной медицинской группы. Причиной непринятия игрового метода явился тот факт, что многие из опрошенных студентов имеют нарушения опорно-двигательного аппарата и зрительного анализатора, являющихся ведущими функциональными системами для успешного осуществления игровой деятельности. По этой причине, видимо, преподавателям учреждений высшего образования следует более дифференцированно подходить к выбору игровых заданий как для группы занимающихся, так и для отдельных студентов с учетом имеющегося нарушения физического здоровья [1, 2].

Вышеизложенное, с одной стороны, указывает на высокую оздоровительную эффективность применения игрового метода обучения в системе физического воспитания студентов, а с другой – на потребность в разработке методик проведения занятий, основанных на экспериментальном обосновании игрового метода, адаптированного занимающимся в специальной медицинской группе.

Игровой метод обучения, признанный в системе физического воспитания студентов как важный источник укрепления здоровья, требует экспериментального обоснования целесообразности его применения со студентами специальной медицинской группы.

К сожалению, на наш взгляд, спортивные игры пока еще не находят должного применения в занятиях со студентами специальной медицинской группы по ряду причин:

1. У студентов отсутствуют элементарные умения ведения спортивной игры (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол). Студенты с нарушениями в состоянии здоровья в основном не посещали уроки физической культуры в школе. Во время учебы в школе занятия, учащих в группах специальной медицинской группы не предусматривали применения спортивных игр, как видов физических упражнений, гармонически воздействующих на организм, обладающих оптимальной физической нагрузкой, но противопоказанной при некоторых хронических заболеваниях, поскольку они рас-

сматриваются в свете игрового средства и метода обучения (метод частично-регламентированного упражнения). Учащийся сам должен был уметь осуществлять контроль за реакцией организма на предъявляемую физическую нагрузку, что, в данной ситуации, представляется не реальным процессом.

2. Преподаватели вуза при попытке использования в учебном процессе со студентами специальной медицинской группы спортивных игр часто сталкиваются с объективными проблемами их обучения технике игры, т. к. речь идет о лицах с различными хроническими нарушениями здоровья. Во-первых, педагог должен владеть специфическими профессиональными теоретико-методическими знаниями обучения спортивной игре указанного контингента занимающихся; во-вторых, учитывать низкий уровень их физического развития, физической подготовленности; в-третьих, преодолевать низкую мотивацию студентов к занятиям физической культурой вообще, и к изучению спортивной игры, в частности; в-четвертых, бороться с отсутствием ярко выраженного у студентов желания в профилактике, укреплении здоровья за счет приложения необходимых для этого физических усилий.

3. В связи с ежегодным увеличением числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, обостряется вопрос о создании благоприятных условий для их занятий физическими упражнениями, в том числе и спортивными играми, обладающих оздоровительным эффектом. Для этого необходимы специально оборудованные спортивные залы или помещения с широким арсеналом спортивного оборудования и инвентаря, постоянным качественным медицинским контролем за состоянием здоровья занимающихся и т. п.

4. Спортивные игры не находят широкого применения в занятиях со студентами специальной медицинской группы по причине сложности требований правил каждой игры. Степень сложности игры и, естественно, ее доступности определяется количеством элементов, входящих в ее содержание (бег, прыжки, остановки, игры с ловлей и увертыванием, бросанием и метанием и т. д.), способствующих формированию жизненно важных движений и двигательных действий, развитию пространственной ориентировки. Чем меньше количество элементов в игре, тем она легче и доступней, что следует учитывать при выборе игр для занятий специальной медицинской группы. Каждый педагог вправе разрабатывать упрощенный вариант спортивной игры, адекватный возможностям и желанию студентов в сочетании с известными и доступными подвижными играми, взаимосвязанными с конкретной спортивной игрой: игры с элементами перемещений и с небольшими ускорениями, динамической сменой игровой ситуации, изменением пространственных границ, наличием препятствий и выбором различных способов их преодоления.

5. При использовании спортивной игры важно заботиться о том, чтобы присутствовала направленность на положительный эмоциональный фон,

а студенты получали удовольствие, как от процесса игровой деятельности, так и от ее результата.

Таким образом, имеющие место проблемы в организации физического воспитания студентов специальной медицинской группы с применением спортивных игр в настоящее время еще недостаточно изучены и нуждаются в экспериментальном обосновании.

Литература

1. Петрушина, Г. А. Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов / Г. А. Петрушина, Т. Д. Новикова // Университет XXI века: научное измерение: Материалы науч. конф. профессорско-преподавательского состава, аспирантов, магистрантов и соискателей ТГПУ им. Л. Н. Толстого.– Тула, 2010.– С. 148–150.

2. Петрушина, Г. А. Организация физкультурного образования студентов / Г. А. Петрушина, Т. Д. Новикова // Университет XXI века: научное измерение: Материалы науч. конф. профессорско-преподавательского состава, аспирантов, магистрантов и соискателей ТГПУ им. Л. Н. Толстого.– Тула, 2011.– С. 239–240.

3. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура: Учеб. для студентов высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.; Под ред. С. Н. Попова.– М.: Академия, 2008.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Н. Н. Мелентьева,

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

(Вологда, Россия)

В настоящее время многие дети уже имеют одно или несколько хронических заболеваний и относятся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), приходя в начальное звено общеобразовательной школы. За все 11 лет школьной жизни, у большинства обучающихся продолжают ухудшаться показатели здоровья. Интерес специалистов к проблеме физкультурного образования детей с ослабленным здоровьем в последние годы существенно возрос. Однако, практика показывает, что научно-методическое обеспечение работы с данной категорией обучающихся существенно отстает от требований времени и остро нуждается в серьезной методологической и практической реорганизации.

Актуальность исследования заключается в поиске путей повышения эффективности деятельности специальных медицинских групп, укрепле-

ния здоровья, развития двигательных качеств детей, что позволит им плодотворно трудиться, заниматься творческой деятельностью и что положительно скажется на всех жизненных процессах.

Объект исследования – процесс развития двигательных качеств обучающихся начальных классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Цель исследования: изучение особенностей развития двигательных качеств у обучающихся начальных классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу, касающуюся темы исследования.

2. Провести мониторинг уровня развития двигательных качеств у обучающихся начальных классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

3. Разработать и экспериментально обосновать содержательный компонент третьего урока физической культуры, направленный на развитие двигательных качеств, для обучающихся начальных классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: метод анализа литературных источников, метод изучения документов, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент.

Основная задача педагогического эксперимента состояла в оценке эффективности разработанного содержательного компонента третьего урока физической культуры, направленного на развитие двигательных качеств обучающихся СМГ. В основу нашего исследования был положен независимый (абсолютный) эксперимент, который заключался в накоплении и сопоставлении данных в области проверки сформулированной гипотезы.

Педагогический эксперимент проходил на базе МБОУ «Коневская СОШ» (Архангельская область, Плесецкий р-н, с. Коневы) на протяжении 2014–2015 учебного года с обучающимися 1-4 классов ($n = 10$ человек).

При первоначальном тестировании выявлено, что уровень развития двигательных качеств обучающихся находится на среднем и низком уровне (табл. 1).

После проведения педагогического эксперимента выявлены значительные улучшения уровня развития физических качеств испытуемых. Так, например, некоторые дети перешли со среднего уровня на высокий в некоторых тестах. Результаты нескольких испытуемых остались на тех же уровнях, но положительная динамика улучшения результатов отмечается, что тоже свидетельствует об улучшении уровня развития физических качеств (табл. 2).

Таблица 1

Уровень развития двигательных качеств у обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (до проведения педагогического эксперимента)

№ испытуемого	Класс	6-мин бег (м)	Уровень	Прыжок в длину с места (см)	Уровень	Отжимание (раз)	Уровень	Бросок набивного мяча (см)	Уровень
1	1	600	Н	90	Н	4	Н	160	С
2	4	800	С	135	В	10	Н	250	С
3	3	800	С	131	В	12	С	240	С
4	2	650	Н	135	В	10	С	170	С
5	4	650	С	117	С	6	С	180	С
6	3	500	Н	110	Н	9	С	170	Н
7	1	500	С	90	С	5	С	120	Н
8	3	650	Н	112	С	5	Н	190	С
9	2	600	Н	120	В	6	Н	170	С
10	4	700	С	130	В	9	С	185	С
Средний рез-т		645 ± 97		117 ± 14		7,6 ± 2		183,5 ± 22	

Таблица 2

Уровень развития двигательных качеств у обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (после проведения педагогического эксперимента)

№ испытуемого	Класс	6-мин бег (м)	Уровень	Прыжок (см)	Уровень	Отжимание (раз)	Уровень	Бросок набивного мяча (см)	Уровень
1	1	650	Н	97	С	5	Н	170	С
2	4	950	В	147	В	12	С	280	В
3	3	950	В	140	В	15	С	250	В
4	2	750	С	144	В	12	С	200	С
5	4	700	С	125	С	8	С	190	С
6	3	550	Н	115	С	10	В	180	С
7	1	550	С	100	В	6	С	130	С
8	3	750	С	117	С	7	Н	240	С
9	2	700	С	130	В	7	Н	170	С
10	4	800	С	140	В	11	В	195	С
Средний рез-т		735 ± 129		125,5 ± 16		9,3 ± 3,2		200,5 ± 48	

Результаты прироста показателей уровня развития физических качеств у испытуемых в среднем по тесту 6-ти минутный бег составили 15,1 %, по тесту прыжок в длину с места – 7,5 %, по тесту отжимание – 23,3 %, по

тесту бросок набивного мяча – 12,7 %. Наибольший прирост результатов отмечается в тесте на силу рук плечевого пояса. Также можно отметить значительный прирост такого качества как выносливость. Наименьший прирост отмечен при оценке скоростно-силовых качеств. Статистические расчеты прироста результатов показали их достоверный прирост.

Организация и проведение занятий с обучающимися СМГ намного сложнее, чем занятий со здоровыми детьми: здесь собраны ребята из разных классов, разного возраста и пола, страдающие различными недугами и психологически не готовы к занятиям физической культурой. Для обеспечения надлежащего контроля за физическим воспитанием ослабленных детей было организовано четкое взаимодействие администрации школы, учителя физической культуры, медицинского работника школы, родителей.

Для разработки содержательного компонента третьего урока физической культуры для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, нами были изучены:

- медицинские карты обучающихся (основной диагноз, сопутствующие заболевания, вторичные отклонения, рекомендации врачей-специалистов);

- условия проведения уроков (оснащение спортивного зала, школьного стадиона);

- уровень развития двигательных качеств обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Среди основных задач планирования в программах для обучающихся СМГ сформулирована задача «Освоение основных двигательных навыков и физических качеств с учетом функциональных возможностей и особенностей отклонения в состоянии здоровья» [1], на что мы и опирались в настоящем исследовании.

Особенности разработанного нами содержательного компонента третьего урока физической культуры, направленного на развитие двигательных качеств, для обучающихся СМГ заключались в следующем:

1. Содержательный компонент третьего урока физической культуры представлен в виде тематического планирования, комплексов упражнений и игровых заданий, в том числе и на развитие двигательных качеств.

2. Во вводной и подготовительной частях урока проводились комплексы упражнений, направленные на коррекцию имеющихся дефектов занимающихся (упражнения на дыхание, упражнения на улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы, упражнения на регуляцию деятельности ЦНС, упражнения на укрепление мышечной системы глаз). Обучающиеся выполняли упражнения в малых группах и индивидуально (по типу заболевания) с применением карточек-заданий. Педагог контролировал выполнение упражнений, осуществлял помощь и сопровождение. Во вводной и подготовительной частях урока применялись такие упражнения, которые обеспечивали подготовку всех органов и систем организма к выполнению основной части урока. В основной части урока обучающимся

ся были предложены комплексы упражнений и подвижные игры, направленные на развитие двигательных качеств. Упражнения позволяли избирательно влиять на отдельные мышечные группы и суставы. Особое внимание уделялось постепенному повышению нагрузки. В заключительной части урока выполнялись простые упражнения на расслабление, ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения.

3. Тематическое планирование составлено с учетом требований ФГОС.

4. Реализовано право учителя физической культуры расширять, углублять, изменять, формировать содержание обучения, распределять учебные часы по разделам, темам урока в соответствии с поставленными целями и задачами.

5. На первом занятии дети познакомились с техникой безопасности на уроках физической культуры, планом работы на ближайшее время, научились измерять ЧСС, следить за своим состоянием здоровья во время занятия.

6. Были учтены возможности группы для творческого использования средств по развитию двигательных качеств (музыкальное сопровождение).

7. В процессе урока физической культуры происходило формирование планируемых результатов (предметных; универсальных учебных действий: коммуникативных, регулятивных, познавательных; личностных), предметных знаний обучающихся в зависимости от темы урока, ставились проблемы. Обучающиеся пытались найти пути решения (пример: «Что такое челночный бег?», «Какие качества развивает челночный бег?», «Как выполняется челночный бег?»).

8. Все уроки проходили под контролем ЧСС. Особое внимание обращалось на самоконтроль ЧСС. Обучающиеся учились ориентироваться в какой пульсовой зоне ведется физическая нагрузка – в допустимой для него или нет. Учитель физической культуры контролировал, чтобы ЧСС не выходила за границу 150 ударов в минуту.

9. На уроках была организована работа в малых группах. Нами были разработаны карточки-задания для детей, объединенных в мини-группу по заболеванию. Учитель инструктировал учеников, обучающиеся внимательно читали задания, расходились по группам и выполняли задание.

10. Результаты тестов обучающихся специальной медицинской группы были отражены в личных картах.

11. Уроки проводились в спортивном зале школы и пришкольном стадионе (осенью и весной с учетом погодных условий).

12. На уроке планировался материал на развитие двигательных качеств с учетом их совместимости (например: развитие силы и гибкости).

Основными трудностями, с которыми мы столкнулись при проведении педагогического эксперимента, было: дозирование нагрузки в связи с разным возрастом детей и разными заболеваниями, применение индивидуального подхода.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента позволяют сделать вывод о том, что предложенный нами содержательный компонент

третьего урока физической культуры, реализованный на протяжении учебного года, оказал положительное влияние на развитие двигательных качеств обучающихся специальной медицинской группы.

Однако, несмотря на статистическую значимость различий двигательных качеств обучающихся за период педагогического эксперимента нельзя однозначно судить о результативности предложенного нами подхода. Необходимо оценить результативность использования всех форм занятий физической культурой в школе, которую мы планируем провести в дальнейших наших исследованиях.

Литература

1. Каинов, А. Н. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы / А. Н. Каинов, И. Ю. Шалаева. – Волгоград: Учитель, 2009.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ: К ВОПРОСУ О ДИДАКТОГЕНИЯХ И МАТЕТОГЕНИЯХ

М. Р. Арпентьева,

*кандидат психологических наук, доцент,
старший научный сотрудник*

ФГБОУ ВПО «КГУ им. К. Э. Циолковского» (Калуга, Россия)

Проблема реабилитации и здоровьесбережения субъектов педагогического процесса в современном российском обществе очень актуальна. На сегодняшний день наибольшую популярность имеют несколько подходов к пониманию здоровья и здоровьесбережения. В рамках первого подхода – «от противного» – здоровье рассматривается как отсутствие болезни. Однако, такое понимание здоровья проблематично: 1) определение понятия через отрицание логически ошибочно, требует определить, что такое болезнь, 2) субъективно, так как здоровье видится как отрицание известных болезней, в то же время могут быть неизвестные болезни; 3) имеет описательный и механистический характер, не позволяя понять сущность феномена индивидуального здоровья, его особенности и динамику. Здоровье – больше чем отсутствие болезней и повреждений, это – возможность полноценно жить, реализуя себя, свою социальность и индивидуальность. Второй подход – комплексно-аналитический: путем подсчета корреляционных связей выделяются отдельные факторы, оказывающие влияние на здоровье. Ограничения второго подхода связаны с 1) недостаточностью выраженности конкретного фактора для заключения о здоровье человека; 2) отсутствием единого абстрактного эталона здоровья, понимаемого как сумма факторов; 3) отсутствие единой количественной выраженности от-

дельного признака, характеризующей здоровье человека. Попытки интеграции этих подходов также многочисленны: здоровье может определяться через соотношение показателей [6] «сантивности» как показателя жизнестойкости, потенциала здоровья и «пативности» как вероятности болезни, ограничения жизнестойкости, а также через соотношение количественных (продолжительность жизни, энергетический потенциал, адаптивные возможности, резистентность, физическое развитие и т. д.), качественных (психологическая стрессоустойчивость, экзистенциальная исполненность или тревога, удовлетворенность жизнью и т. д.), адаптационные (свобода жизни как возможность принятия решений, активного влияния на свою жизнь и жизнь окружающих, уверенность в себе и жизни, раскрепощенность и оптимизм) показатели здоровья. Аналогичным образом стоит вопрос и по отношению к понятием здоровьесбережение: что и как считать здоровьесбережением или здоровьеутратой, если даже такая «простая» вещь как гимнастика, тот или иной ее комплекс может быть в одних случаях, для одних людей, полезным, в других – нет, – весьма спорно. Сам стресс, с которым связывается утрата здоровья, есть условие развития организма. Более того, без сложностей и перипетий жизнь человека практически теряет смысл: отказ от столкновения с ними выливается в отказ от развития, существование в модусе «как все», то есть – приспособление к определенным условиям жизнедеятельности и отказ выхода за их рамки. Разработка понятия о здоровьесбережении осуществляется в контексте анализа взаимодействия качественных, количественных и экзистенциальных факторов, как деятельность, направленная на помощь человеку, в том числе педагогу или учащемуся, и деятельность, направленная на активизацию внутренних ресурсов человека, вовлечение его в процессе самопомощи и взаимопомощи. Например, в контексте учебного процесса – помощи другим учащимся и педагогам, преподавателям, направленной на минимизацию деструктивных форм взаимодействия, увеличивающий «пативность» и развитие продуктивных, увеличивающий «сантивность»..

В контексте работы со школьниками, термин «здоровьесбережение» связан с изучением «школьных болезней», означенных как таковые Р. Вирховым, которому принадлежит самое краткое из известных определений болезни, как «жизни при ненормальных условиях». В конце XIX века, в 1850–60-х годах врачами было констатировано почти эпидемическое по характеру распространение среди школьников близорукости, нарушений осанки (сколиоз а и т. д.), неврастении и анемии. Кроме того, было выявлено множество нарушений и деформаций личностного и профессионального функционирования и развития педагогов, например, «диппольдизм» и иные формы садистического поведения. Распространение этих нарушений здоровья среди учащихся по сравнению с их неучащимися сверстниками было настолько выражено и так явно и закономерно возросло от класса к классу, а также у обучающихся в вузах, что появление указанных отклонений связали следствием школьного обучения. Так же явно вы-

являлись и нарушения у педагогов: от состояний усталости и отказа от профессиональных ценностей (описываемых сейчас как психологическое выгорание) до более обширных, пограничных и психических нарушений. Насилие над детьми в процессе «дипольдизма» часто трактуют как вариант садизма, однако, как писал А. Молль, «ни разбор дела, ни имевшийся в распоряжении материал не мог доказать присутствие специально садистских мотивов преступления» [8; 12, с. 192]. Благодаря трудам Р. Вихрова и его последователей было разрушено мистическое представление о природе болезней: он перекинул мост между физиологией и патологией, показав, что болезнь – это тоже проявление жизни, но протекающее в условиях нарушенной жизнедеятельности организма [12]. В России основы ориентированного на здоровьесбережение подхода заложены еще в начале XX века, когда съезд Российских врачей отметил «вредные влияния» со стороны школы на состояние здоровья и физическое развитие учащихся. Однако, несмотря на многочисленные попытки модернизировать школу на разных этапах истории России и мира, основы существующей концепции практически не менялись, поэтому задачи по сохранению здоровья детей и подростков выполняются с трудом. В отечественной практике сохранения здоровья учащихся одним из ярких примеров является опыт А. В. Сухомлинского [11]. В. А. Сухомлинский указывал, что дидактогении – «детские несправедливости». Исходя из своего опыта, он отмечал, что у 85 % всех неуспевающих учеников главная причина отставания – плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего незаметное и поддающееся излечению только при совместных усилиях родителей, учителя, врача. Некоторые педагоги имеют тенденцию объяснять слабую успеваемость недостатком волевых и нравственных качеств обучающихся и учащихся, отсутствием усердия и прилежания, применяя для их «исправления» репрессивные меры типа «проработки», беседы с родителями, наказания и т. д. Составив вначале о студенте или школьнике определенное мнение, педагоги нередко ошибочно продолжают руководствоваться им на протяжении всего периода обучения, забывая о том, что человек способен быстро меняться, что на протяжении иногда небольшого промежутка времени его личные качества могут стать иными, а также о том, что их собственное понимание учеников и ситуаций общения с ними – далеко не всегда правильны, точны: им не хватает ни глубины, которая приходит с эмпатией, ни полноты, которая связана как с искренним интересом к ребенку, так и знанием обстоятельств его жизнедеятельности.

У каждой индивидуальности есть и положительные, и отрицательные черты, поэтому, концентрируясь на недостатках ученика, стремясь к гармоничному развитию его личности, педагоги часто прилагают свои усилия, главным образом, к «подтягиванию отстающих» элементов. Они уделяют мало внимания ценному и самобытному, что есть в индивидуальности учащегося: оправдывая это занятостью и негативной оценкой самобытности. Знать недостатки ученика, так же как и свои недостатки, важно. Важ-

но и работать над их устранением. Однако достигать этого лучше «обходными путями», на основе развития его сильных сторон, «компенсации» и поддержки ученика, коллеги, их чувств самоуважения. В случае же выраженных нарушений, таких как школьный невроз, речь идет о патологической форме компенсации чувства внутренней недостаточности или нереализованного чувства превосходства, попытках отыскать компромисс в конфликте противоположных тенденций, невозможности самореализации. В поведенческой терапии невроз определяется как зафиксированный навык неприспособленного поведения, приобретенный путем научения. Психологические нарушения, связанные с проявлениями агрессии к ученику со стороны учителя, а также ученика у учителю, насилия по отношению друг к другу, рассматриваются как психотравмирующее событие, нарушающее баланс между внутренними адаптационными механизмами и внешним миром. Он приводит к двум моментам: 1) нарушение нормального образа жизни (расстройства здоровья, ошибки в стандартных ситуациях, неспособность к концентрации); 2) регрессия – психологическая зависимость от окружающих, поиски поддержки, психологическая незащищенность. В гуманистической психологии невроз рассматривается как проблема невозможности понять самого себя и мир, реализовать себя и защита от страха самореализации. Гуманизм связан с отказом от идеи насилия, подавления, господства, рассматривает свободу как отношение, когда партнеры принимают друг друга и признают ценности взаимовлияний и взаимоизменений. В любом случае, психогенная ситуация, активизирующая невроз или иное нарушение, должна быть значимой для человека, представлять определенную жизненную ценность. Так, для педагогов очень важная позитивная оценка их труда учащимися и коллегами, случаи же неприятия и травли учащимися педагогов, становящиеся со временем в системе общего образования не менее распространенными, чем неприятие и травля педагогов детьми, рождают у обучающихся состояния крушения жизненных целей, неблагодарности и неуважения, предательства и т. д. У детей и студентов негативные состояния связаны с переживаниями насилия, обмана и неуважения [10; 13].

Благодаря усилиям В. А. Сухомлинского, вплоть до конца XX века здоровьесбережение в образовательных учреждениях строилось на основе «трехкомпонентной» модели: в учебных курсах внимание учащихся акцентировалось на принципах здоровья и изменении поведения с ориентацией на здоровье, школьная медицинская служба осуществляла профилактику, раннюю диагностику и устранение возникающих проблем со здоровьем у детей, здоровая среда в процессе обучения связывалась с гигиенической и позитивной психологической атмосферой, с безопасностью и рациональным питанием детей. Однако, работа с педагогами практически не проводилась [11].

Дидактогенный невроз – как неадекватный способ реагирования на те, или иные сложности в школьной жизни, психическое состояние учащего-

ся, вызванное нарушением педагогического такта со стороны учителя (воспитателя) – выражается в повышенном нервно-психическом напряжении, тревожности и депрессивно-подавленном настроении и т. п. Он отрицательно сказывается на деятельности учащихся, затрудняет общение. В его основе лежит психологическая травма, полученная учеником по прямой или косвенной, в результате сознательного или неосознаваемого, обоснованного или лишённого оснований, стремления наказать ребенка, вине педагога. Этим объясняется близость симптоматики дидактогений и неврозов у детей: все они связаны с тем, что психологическая (и, возможно, физическая и духовная) травма наносится ребенку человеком, чья функция – социализация, трансляция норм социальной жизни, а также помощь учащемуся в самореализации, осуществлении самого себя. Вместо помощи педагог «перекрывает» развитие ученика, что, естественным образом, ведет к реакциям задержки развития, инволюции, десоциализации и отказу от развития.

К. И. Платонов [9, с. 256] писал, что: « “Дидактогения” проявляется в школьной педагогике чаще, чем можно предполагать, так как в деле образования и воспитания приходится иметь дело с внушаемостью, особенно присущей детскому и юношескому возрасту». Поэтому специалисты отмечают, что дети с дидактогениями обладают специфическими социофобиями, например, болезненной застенчивостью: с навязчивыми страхами несостоятельности, бурной эмоционально-вегетативной реакцией в ответственный неподходящий момент, которые провоцируются поведением учителя. В подростковом возрасте в результате дидактогении нередки дисморфофобии (навязчивый страх наличия уродства, какого-то мнимого физического дефекта). Некорректные и подчас откровенно оскорбительные высказывания педагога приводят к развитию родственной дисморфофобии нервной анорексии. Особенно это типично для тревожно-мнительных, зависимых учащихся, которые могут страдать от несправедливого, неуважительного, предвзятого отношения педагога уже в силу особенностей своей психики, например, акцентуаций характера. Дидактогения, как психическая травма, вызванная педагогом, опасна тем, что у «пострадавших» учеников развиваются: деформации самооценки и самопонимания, трудности в контактах со сверстниками и взрослыми, конфликтность в общении и потеря интереса к учебе, внушаемость и подчиняемость (развитие конформности и зависимости), догматичность и задержка мышления (не развивается творческое мышление), агрессивность и аутоагрессивность (возможны: девиантное поведение и суицидальные попытки). В результате негативного воздействия педагога на ученика, последний, по выражению Г. В. Грибановой, практически «искусственно инвалидизируется», у него подавляются потребность в самореализации, потребность в общении и познании, в отношениях и т. д. Ребенок в этом случае либо уходит в себя, либо в болезнь, а позднее – может попасть под влияние преступных групп, демонстрирующих обществу насилие и экстремизм как «плату» за невнимание и жестокость [3].

Что касается учебного заведения, то психотравмирующей является часто и сама система обучения. Дидактогенный невроз — это невротическое расстройство, основной причиной которого являются нарушения значимых для ребенка отношений в системе (ученик — учитель), а одним из основных патогенных факторов является неправильное поведение педагога и/или учащегося (обучающегося). Конфликты в педагогической деятельности, которые надолго нарушают систему взаимоотношений между учителем и учениками, вызывают у учителя и учеников состояние глубокого стресса, неудовлетворенность своей работой. По данным И. Божанова, во взаимоотношениях между учебно-образовательным процессом и развитием невроза есть три аспекта: невротизирующее влияние учебно-образовательного процесса на обучающегося, невротизирующее влияние учебной работы на преподавателя и невротизирующее действие возникающей в ходе учебно-воспитательного процесса коммуникации ученик-учитель [5; 7]. Неврозогенное взаимодействие учителя на ученика обозначается как дидактогения, ученика на учителя — как матетогения. Дидактогения и матетогения — две стороны целого. Дидактогения, например в форме «диппольдизма», связана с тем, что учитель наносит психическую травму ученику, после чего у последнего возникают неблагоприятные изменения психического здоровья. Она изучено больше и является основным моментом в рассмотрении проблем здоровья учащихся в школах и вузах.

Дидактогенные неврозы вызывают нарушения различных подструктур личности школьника и оказывают негативное влияние на развитие личности в целом. Особенно важно то, что дидактогенный невроз разрушает, прежде всего, саму учебную деятельность школьника. Так, в частности: происходит деформация мотивационной сферы учащегося: познавательные мотивы перестают быть ведущими в структуре учебной деятельности; изменяются интересы учащихся, происходит переоценка ценностей, меняется самооценка и т. д. [2; 4]. В тех случаях, когда человек не может эффективно адаптироваться к жизненным обстоятельствам, на помощь приходят психологические механизмы защиты.

Профессия педагога, педагогическая деятельность — одна из самых сложных и важных. Многие исследователи считают учительскую профессию одной из самых стрессогенных. «Матетогения» — психическая травма, нанесенная учителю учеником, вследствие которой учитель начинает учеников бояться. Она является разновидностью педиогении: травмы воспитателя (педагога, родителей) воспитанному. Система подготовки педагогических кадров нивелирует, обезличивает обучающихся, студентов, стандартизирует мышление и гасит творческую инициативу вместе с нравственными принципами, что негативно сказывается на дальнейшей профессиональной деятельности педагога. Необходимость функционировать в парадоксальной образовательной системе, ставящей перед собой задачу реализовать практически недостижимые при нравственно некорректных средствах в неблагоприятных социальных и экономических условиях, цели,

складывается профессиональный тип педагога. Такой педагог, работая в обстановке внешнего (парадоксальные и чрезмерные, неисполнимые требования и предписания) и внутреннего (униженный социально-психологический статус, стереотипизированная и выхолощенная деятельность) стресса, быстро приходит к состояниям выгорания и деформациям, разрушается как личность и приобретает специфическую профессиональную психопатологию (педиогению): ученики не менее, чем учитель, дети не менее, чем взрослый, способны нанести травмы. Более того, создавая вокруг себя, в свою очередь, стрессовую атмосферу, он развивает педиогению и в своих учениках, которые транслируют ее дальше: также, как это происходит в семьях учащихся. Таким образом, существует психологическое выгорание и невротизация, выгорание самого учителя. Это выражается в неудовлетворенности профессией; ощущении себя заложником обстоятельств; хроническом переутомлении; отсутствии радости жизни. Этот синдром развивается в процессе чрезмерно интенсивной работы, связанной с расходом огромной энергии, при котором педагог должен быть образцом, всезнающим, на все правильно реагирующим, никогда не ошибающимся.

Таблица 1

«Школьные болезни»: виды, проявления, группы факторов

Школьные болезни					
Дидактогении			Матетогении		
Психические нарушения	Дидактогенный невроз	Психосоматические	Выгорание и переутомление	Матетогенный невроз	Деформации личности
Факторы нарушений					
Травмирующее общение			Сложная деятельность		
Неумение учиться и учебная нагрузка			Трудности педагогического общения		
Повторяющиеся травмы отношений	Авторитарное обучение, культура школы	Семейные болезни, патологизация	Большие нагрузки	Дети из с отклонениями здоровья	Нравственные коллизии

Все этого говорит о том, что для профилактики и коррекции «школьных неврозов» необходимы развернутые, комплексные меры и программы: ранняя диагностика развития личности, учет возрастных и индивидуальных особенностей и возможностей и, наконец, постоянная работа с учителями и родителями в системе психологической и социальной служб школы.

Литература

1. Андреева, М. Н. Учитель, не навреди! / М. Н. Андреева // Здоровье детей. Приложение к газете «Первое сентября». – 2005. – № 7. – С. 26–27.
2. Глассер, У. Школы без неудачников / У. Глассер. – М.: Прогресс, 1990.

3. Грибанова, Г. В. Психологические особенности подростков с явлениями психической неустойчивости и задержкой психического развития. Дис. ... канд. психол. наук / Г. В. Грибанова.– М.: РАО, 1986.
4. Жутикова, Н. В. Учителю о практике психологической помощи / Н. В. Жутикова.– М.: Просвещение, 1988.
5. Карвасарский, Б.Д. Неврозы / Б. Д. Карвасарский.– М.: Медицина, 1990.
6. Куликов, В. П. Трехмерная модель здоровья. Сангивность и пативность / Куликов // Валеология.– 2000.– № 1.– С. 15–20.
7. Медведева, А. А. К вопросу о дидактогенном неврозе / А. А. Медведева // Уч. зап. Таврического нац. ун-т им. В. И. Вернадского.– Сер. «Философия. Культурология. Политология. Социология».– 2010.– № 1.– С. 167–171.
8. Молль, А. Половая жизнь ребенка / А. Молль.– М.: НПО «Образование», 1994.
9. Платонов, К. И. Слово, как физиологический и лечебный фактор / К. И. Платонов // Психотерапия. Труды ГПНИ НКЗО УССР / Под ред. К. И. Платонова.– Харьков: Гос. изд-во Украины, 1961.
10. Прихожан, А. М. Но самое страшное место – у доски / А. М. Прихожан // Первое сентября.– 2005.– № 38.– С. 2.
11. Сухомлинский, В. А. Сердце отдаю детям / В. А. Сухомлинский.– К.: Изд-во «Радянська школа», 1973.
12. Федоровский, Гж. Шеренга великих медиков / Гж. Федоровский.– Варшава: Наша Ксенгарня, 1975.
13. Хорни, К. Психология женщины / К. Хорни.– СПб.: Питер, 1997.

Научное направление 3
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРАВИЛ
СОРЕВНОВАНИЙ ПО АРМРЕСТЛИНГУ
В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ в 1990 и 2015 годах

И. Н. Никулин,
кандидат педагогических наук, доцент
ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет» (Белгород, Россия)

М. А. Дарбинян,
студент
ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет» (Белгород, Россия)

Армрестлинг является видом спорта, получившим общенародное признание за свою доступность и зрелищность. Рост популярности армрестлинга пока опережает процесс научно-методического сопровождения тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Стремительный рост достижений в мировом армрестлинге требует постоянного поиска новых технологий повышения квалификации спортсменов, тренеров и судей.

Как и в других видах спорта, в армрестлинге перманентно происходят изменения в правилах соревнований. В 1990 г. группой специалистов кафедр-ры борьбы Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры П. В. Живорой и Б. А. Подливаевым, а также Президентом Московской федерации борьбы руками И. Г. Ахмедшиным в кратчайшие сроки были написаны первые отечественные правила соревнований и отпечатаны Московским городским центром научно-технического творчества молодежи «Университет» (директор И. А. Ломанов). На этом работа над правилами продолжилась в 1996 г. коллективом авторов (И. Г. Ахмедшин, А. М. Мотлох, Е. И. Усанов, В. Н. Тимошкин и А. А. Филимонов) были подготовлены новые правила соревнований с рядом изменений и дополнений, изданные под общей редакцией П. В. Живорой [1]. Затем изменения в правила вносились в 2000, 2004, 2008, 2012 и 2015 годах.

В августе 2015 года Президиумом Федерации армрестлинга России был внесен ряд существенных изменений и дополнений в действующие правила в рамках приведения в соответствие с правилами международной

федерации армрестлинга. Кроме того, на конференции Российской ассоциации армспорта в марте 2015 года было решено переименовать «армспорт» в «армрестлинг», вернув ему одно из исторических названий.

Подробнее остановимся на наиболее существенных изменениях в правилах 1990 и 2015 годов. В правилах 1990 года участники делились на следующие группы: Armwrestling (борьба сидя) и Wristwrestling (борьба стоя). В разделе «Armwrestling» (борьба сидя) было 8 весовых категорий у мужчин и 3 категории у женщин. В группе «Wristwrestling» (борьба стоя) было 5 весовых категорий у мужчин и 3 весовые категории у женщин.

В последней редакции правил соревнований предлагаются 11 весовых категорий у мужчин и 7 у женщин. При этом в неизменном виде сохранилось по сравнению с борьбой сидя лишь 3 весовые категории, а среди женщин ни одной.

Хотелось бы остановиться на других наиболее существенных изменениях в правилах соревнований, касающихся непосредственно ведения поединка. Так, в первой редакции отечественных правил указано, что поединки начинались по команде арбитра «Внимание! Марш! Начиная с 2000 года применяются международные команды «Redy!Go!»

В правилах 1990 года указано, при обоюдном согласии соперников разрешается ведение поединка как левой, так и правой рукой. При возникновении разногласий поединок проводится только на правой руке. По правилам 2015 года, спортсмены борются сначала на левой руке, а потом на правой. Победитель в весовой категории определяется по наибольшей сумме набранных очков в борьбе как левой, так и правой рукой. Если суммы набранных очков у двух спортсменов равны, то преимущество отдается спортсмену, имеющему более высокое место по сравнению с соперником в борьбе левой или правой рукой.

В редакции 1990 года указано, что, каждый поединок обслуживают три арбитра: первичный арбитр начинает поединок, устанавливает руки соперников в исходное положение; второй – ведет наблюдение за поединком, фиксируя нарушение правил соперниками и касание руки о щиток; третий фиксирует положение ног и таза. В правилах 2015 года отмечается, что для проведения поединка необходимы рефери и боковой судья. Судья, начинающий поединок, будет считаться рефери этого состязания.

Существенно изменилась манера объявления победителя. В редакции 1990 года победитель объявлялся следующим образом: арбитр, взяв спортсменов за руки, стоя лицом к зрителям, поднимал руку победителя вверх. В новой редакции правил рефери поднимает свою руку в сторону-вверх, где находится победитель поединка.

Одно из существенных нововведений 2015 года: участники поединка в любой момент по взаимной договоренности могут начать с применения связывания захвата или судейского захвата, или с того и другого.

Очень важно отметить, что в правилах 1990 года спортсмен мог бороться до трех предупреждений, не находясь в проигрышном положении.

В последней редакции если спортсмен получил два предупреждения, то ему засчитывается поражение. Преждевременный старт в правилах 1990 года наказывался предупреждением – фолом. В современной редакции за такое нарушение спортсмену объявляется замечание. По новым правилам два замечания приравниваются к предупреждению. В правилах 2015 года, если спортсмен не выпрямляет запястье по команде рефери – объявлять замечание, а в редакции 1990 года это наказывалось предупреждением.

В редакции 1990 года спортсмен за неспортивное поведение получал замечание, при повторном нарушении ему засчитывается поражение в поединке, а дальнейшее участие в соревнованиях рассматривается по апелляции.

В правилах 1990 года не указан порядок рассмотрения апелляции. В современной редакции это отмечено следующим образом: в случае несогласия с результатом поединка, официальный представитель команды должен до начала следующего поединка за данным столом сделать главному судье устное заявление о том, что будет подаваться письменная апелляция. Судьи, обслуживавшие спорный поединок, выводятся на время рассмотрения апелляции из судейства, но по указанию Главного судьи могут быть допущены к судейству других весовых категорий. Поединки в этой весовой категории приостанавливаются до решения апелляционной комиссии.

Существенные изменения претерпела и программа соревнований. В первой редакции правил соревнования проводились по системе с выбыванием после двух поражений, пока не останется 4 участника. Полуфиналы проводились по круговой системе, до выявления двух сильнейших спортсменов. После этого проводились финальные поединки. Современные соревнования полностью проводятся по одной системе, преимущественно с выбыванием после второго поражения.

Таким образом, завершая анализ тенденций совершенствования правил соревнований по армрестлингу за 1990–2015 годы, необходимо отметить, что они претерпели очень существенные изменения. Изменения учитывают объективные закономерности развития армрестлинга и способствуют оптимальному совершенствованию этого вида спорта в соответствии с требованиями XXI века.

Литература

1. Ахмедшин, И. Г. Правила соревнований по борьбе руками / И. Г. Ахмедшин, П. В. Живора, Б. А. Подливаев. – М.: Изд-во ЦНТТМ Университет, 1990.

2. Правила вида спорта «Армрестлинг» / Под ред. А. А. Филимонова, И. Н. Никулина, Г. В. Лобанова. –

http://www.armsport-rus.ru/pravila_armwrestlinga, 2015

К ВОПРОСУ О ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПОМОЩЬЮ СОВРЕМЕННЫХ ИКТ

Л. Г. Демченская,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

О. В. Родионова,

*кандидат физико-математических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Развитие современного общественного и информатизация практически всех сфер человеческой деятельности предъявляет к учебному процессу ряд требований. Все они связаны с использованием в образовательных учреждениях новейших информационных и компьютерных технологий (ИКТ) для повышения его эффективности подготовки подрастающего поколения. На этом этапе перед педагогом ставится задача поиска новых подходов к организации учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в школе [1].

Государственный стандарт среднего (полного) общего образования предусматривает, что изучение физической культуры в старшей школе на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:

– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– воспитания бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

– овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значение в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями [2].

Разработанный нами проект направлен на реализацию поставленных целей. Он предполагает включение в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию ИКТ. Для нашего исследования наибольший интерес представляет, возможность использования данных технологий для повышения эффективности учебно-воспитательного процесса.

Интеграция электронного, программного и информационного компонентов ИКТ позволяет решать большой комплекс задач, стоящих перед современным образованием, в частности, в области физического воспитания.

Экспериментальной площадкой проекта, является ЧОУ «Лицей при ТГПУ им. Л. Н. Толстого». Программа проекта предполагает применение ИКТ, представляющих собой накопление информации, хранение, обработку, статистический анализ, моделирование и прогнозирование.

Проект носит образовательно-воспитательный характер и направлен на повышение эффективности процесса обучения в области физического воспитания. Использование ИКТ позволяет сделать учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию более интересным, интенсивным, качественным и эффективным. В настоящее время можно выделить несколько основных направлений использования информационных и компьютерных технологий в образовании:

- использование компьютерной техники в качестве средства обучения, совершенствующего процесс преподавания, повышающего его эффективность и качество;

- использование компьютерных технологий в качестве инструментов обучения, познания себя и действительности;

- использование средств новых информационных технологий в качестве средства творческого развития обучаемого;

- использование компьютерной техники в качестве средств автоматизации процессов контроля, коррекции, тестирования и психодиагностики [3].

Использование современных технологий позволяют педагогу наиболее эффективно решать наиболее актуальные задачи:

1. Интенсификация учебно-воспитательного процесса на разных его этапах.

2. Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

В рамках проекта информационные и компьютерные технологии применяются как на уроках физической культуры, так и во внеурочной деятельности, а так же для самостоятельной работы учащихся.

Большой объем теоретического материала, который изучается во время уроков физической культуры, более эффективно воспринимается с использованием презентаций, а качество полученных знаний оцениваются в процессе проведения компьютерного теоретического тестирования. ИКТ активно используются в процессе подготовки и проведения спортивных соревнований и спортивных праздников.

Современные технологии нашли широкое применение в процессе обучения двигательным действиям, развитию физических качеств, а так же развитию умений выполнять технические приемы и тактические действия в различных видах спортивно-оздоровительной деятельности.

Таким образом, использование ИКТ в учебном процессе по физическому воспитанию в школе позволяет наиболее эффективно формировать у учащихся умения и навыки, а также овладения ими различными универсальными способами деятельности:

в познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- в информационно-коммуникативной деятельности:*
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т. п.);
- в рефлексивной деятельности:*
- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности.

Литература

1. Родионова, О. В. Современные средства обучения с использованием информационных технологий / О. В. Родионова, И. Л. Мусатова // Новые информационные технологии в образовании: Материалы VI междунар. науч. практ. конф. (Екатеринбург, 12–15 марта 2013 г.) / ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф. пед. ун-т». – Екатеринбург, 2013.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт общего (среднего) образования. Сер. «Стандарты второго поколения». – М., 2015.
3. Демченская, Л. Г. Использование современных компьютерных и информационных технологий для повышения эффективности учебного процесса по физической культуре / Л. Г. Демченская, О. В. Родионова // «Физическая культура, спорт и здоровье: Виртуаль – 26»: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. г. Йошкар-Ола, 2015 г.

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ю. Н. Шувалов,
кандидат психологических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
А. Н. Никитенко,
студент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Большинство психологов и педагогов уверены, что психологический уклад мужчин и женщин различен. Любой здоровый человек не видит здесь ни ущемления, ни дискриминации. Напротив, противоестественными выглядят попытки устранить данные различия. Как отмечает Е. П. Ильин, с какой стороны ни подходи к этому вопросу – биологической или социальной – в это поверить трудно. Даже если в освоении гендерных ролей главную роль играет социализация, то это все равно не снимает вопроса о половой идентификации по многим признакам. Мужчины и женщины

выучивают разные роли, которые отражают и их разное личностное развитие, включая выраженность тех или иных социальных потребностей, склонностей, привычек, ценностей, направленности личности. То, что эти различия часто незначительны, дела не меняет.

А. Б. Курпейченко и С. П. Табхарова, изучая личностные качества менеджеров различного типа и наемных работников, установили, что существуют межполовые различия в отношении к соблюдению нравственных норм при деловом взаимодействии. П. А. Ковалев, изучавший школьников и студентов, выявил, что у лиц мужского пола агрессивность выше, по сравнению с представителями женского пола. И. П. Петяйкин выявил различия между мужчинами и женщинами в проявлении решительности. Е. В. Воронин определил, что мужчины обладают большей терпеливостью к физическому дискомфорту, чем женщины. Таким образом, имеются многочисленные данные, подтверждающие различия между мужчинами и женщинами в морально-волевой сфере.

Одной из задач нашего исследования было определение гендерных особенностей в проявлении морально-волевых качеств у студентов факультета физической культуры. В качестве респондентов были выбраны студенты 3 курса ТГПУ им. Л. Н. Толстого (25 мужчин и 10 женщин). Характеризуя данную выборку, можно отметить, что спортивный стаж женщин составил 8,3 лет, а мужчин – 6,3 года. Среди женщин преимущественно спортсменки циклических (60 %) и игровых (30 %) видов спорта, а среди мужчин – игровики (36 %), единоборцы (36 %). По спортивной квалификации женщины превосходили мужчин: спортсмены высокого класса составляли 60 % и 28 % соответственно.

Для реализации данного исследования были выбраны следующие методики психодиагностики: «Уровень терпеливости» (Е. П. Ильин, Е. К. Фещенко); «Уровень упорства» (Е. П. Ильин, Е. К. Фещенко); «Оценка выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении» (Г. С. Никифоров, В. К. Васильев, С. В. Фирсова); «Уровень проявления совестливости» (Е. П. Ильин); «Уровень вспыльчивости» (Е. П. Ильин, П. А. Ковалев); «Структура агрессивного поведения» (Е. П. Ильин, П. А. Ковалев); многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А. Г. Маклаков и В. С. Чермянин); фактор «G» опросника Р. Б. Кеттелла.

Статистический анализ проводился по специализированной программе MS Office Excel. При определении уровня достоверности полученных данных применялся *t*-критерий Стьюдента. Достаточным считался 95 % уровень достоверности полученных результатов.

Проведенное исследование позволило установить, что большинство изучаемых показателей морально-волевой сферы студентов мужского и женского пола имеют примерно равные значения. Исключение составляют четыре показателя: «Социальный самоконтроль» – у девушек он находится в диапазоне высокой степени выраженности, а у юношей – средне-высокой ($t = 2,79$; $p < 0,01$); этот показатель привел к достоверному разли-

чию и по «Общему самоконтролю» поведения и деятельности ($t = 2,15$; $p < 0,05$). Девушки опережают юношей по показателю «Косвенной вербальной агрессии» ($t = 2,25$; $p < 0,05$), а юноши – девушек по «Прямой физической агрессии» ($t = 2,16$; $p < 0,05$).

Анализируя средние значения показателей, характеризующих моральный уровень студентов факультета физической культуры, можно отметить, что показатели «Совестливость» и «Моральная нормативность» и у юношей, и у девушек находятся в диапазоне средне-низкой степени выраженности, а значение фактора «G» опросника Р. Б. Кеттелла – в диапазоне средней степени. Это в значительной степени снижает адаптивные возможности студентов. Перед преподавателями факультета возникают дополнительные задачи по формированию моральных ценностей у своих воспитанников.

Литература

1. Воронин, Е. В. Зависимость стиля игры в настольный теннис от типологических особенностей нервной системы и некоторых волевых качеств / Е. В. Воронин // Психофизиологические особенности учебной и спортивной деятельности.– Л., 1984.– С. 4–5.
2. Ильин, Е. П. Пол и гендер / Е. П. Ильин.– СПб.: Питер, 2010.
3. Ковалев, П. А. Возрастно-половые особенности отражения в сознании структуры собственной агрессивности и агрессивного поведения: Автореф. дис. ... канд. наук / П. А. Ковалев.– СПб., 1996.
4. Курпейченко, А. Б. Отношение к соблюдению нравственных норм делового поведения у мужчин и женщин / А. Б. Курпейченко, С. П. Табхарова // Материалы IV съезда Российского психологического общества.– М., 2007.– Т. 2.– С. 68.
5. Петяйкин, И. П. Проявления смелости и решительности спортивными гимнастами / И. П. Петяйкин // Психофизиологические особенности спортивной деятельности.– Л., 1975.– С. 127–130.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОДХОД В ИССЛЕДОВАНИЯХ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

И. Ю. Башкирова,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Т. А. Куликова,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

С. А. Логвинов,

*доктор технических наук, профессор
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Одним из важных элементов при оценке состояния человеческого капитала является здоровье индивидуума. В соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется по таким взаимосвязанным составляющим как физическое, социальное и психологическое здоровье. Несомненно, именно только комплекс этих составляющих в полной мере может дать ответ о реальном состоянии субъекта.

Неотъемлемой частью психологического здоровья является здоровье психическое.

Психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. А. О. Бухановский, Ю. А. Кутявин, М. Е. Литвак пишут: «В современном определении психического здоровья подчеркивается, что для него характерна индивидуальная динамическая совокупность психических свойств конкретного человека, которая позволяет последнему адекватно своему возрасту, полу, социальному положению познавать окружающую действительность, адаптироваться к ней и выполнять свои биологические и социальные функции в соответствии с возникающими личными и общественными интересами, потребностями, общепринятой моралью».

Важную роль среди групп населения играет та часть, которая определяет будущее развитие общества, составляет его интеллектуальный капитал, активно участвует в формировании социальных процессов общества. Это в первую очередь относится к студенческой молодежи. Поэтому особый интерес представляют исследования этой группы населения, выявление происходящих в ней основных процессов и факторов, характеризующих изменения психологического здоровья, их динамику, прогнозы и разработка соответствующих рекомендаций.

Именно поэтому, проблема психического здоровья особенно актуальна для студентов 1 курса. Нынешние первокурсники – это вчерашние школьники, прошедшие трудное испытание – сдачу экзаменов. ЕГЭ для

школьников – это не просто проверка знаний, это проверка знаний в условиях стресса. С какими проблемами сталкиваются наши дети? Это и эмоциональная нестабильность, повышенная тревожность, отсутствие навыков управления стрессом и регулирования своего эмоционального состояния. Плюс – нарушение режима сна и отдыха и отрицательные переживания.

На первом курсе добавляется следующий ряд проблем: адаптация, ощущение внутреннего дискомфорта, напряженность, чувство тревоги, снижении чувства самооценности и уверенности в себе, ломка стереотипов, возрастные особенности и т. д. В процессе адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе ряд исследователей выявляют следующие трудности (Чурянина Д. А.): переживания, связанные с уходом из школьного коллектива, недостаточная мотивационная готовность к выбранной профессии, неумение осуществить психологическую саморегуляцию, поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях, социально-экономические проблемы у иногородних студентов: обеспечение себя жильем и финансовыми средствами, незнание города, отсутствие эмоциональной поддержки родных и близких.

В то же время существует необходимость обеспечения здоровья студентов как будущих специалистов. В том числе предъявляются высокие требования к нервно-психической устойчивости в частности, и к психическому здоровью в целом, как фактора, обеспечивающего лучшую адаптацию в социуме, возможность реализации профессионального и творческого потенциала, высокий уровень качества жизни и субъективного ощущения комфорта.

Ссылаясь на В. С. Мерлина, А. А. Прачева и В. П. Мальцев пишут: «Одной из важнейших задач любого вуза является работа со студентами первого курса, направленная на более быструю и успешную их адаптацию к новым условиям социальной и образовательной среды. От этого зависит успешность обучения в целом: способность справляться с учебной нагрузкой, интеграция в студенческий коллектив, осознание правильности выбора профессии и успешное приобретение навыков, необходимых для освоения выбранной специальности».

Целью нашего исследования явилось изучение состояние психического здоровья, и в частности обнаружение неврозов у студентов первого курса.

Анализ составляющих здоровья на первом этапе исследований необходимо в связи с их сложностью проводить отдельно, а на втором уже искать закономерности их совместного влияния на психологическое здоровье в целом.

С учетом развития информационных технологий во всех сферах жизни общества необходимо сформировать информационную систему для выбранного исследования и определить ее параметры для получения новых знаний в данной области. Опыт исследования сложных систем показывает, что экспериментальные исследования и последующие выводы основаны на применении совокупности методов многомерного статистического анали-

за, которые применяются в зависимости от вектора анализа как вместе, так и по отдельности.

Для исследования психического здоровья, как информационной системы, важно определить входные и выходные параметры процесса формирования психического здоровья. Этот комплекс параметров в зависимости от цели исследования может меняться. Например, ситуативная тревожность или личностная тревожность могут быть показателями психического здоровья, или факторами, определяющими депрессивное состояние субъекта как основной показатель этого здоровья. В рамках исследований, проводимых применительно к группе студентов первого курса университета, были поставлены вопросы:

- какие переменные определяют психическое здоровье и что влияет на них;
- как классифицируются студенты по психологическим состояниям и их признаки;
- можно ли определить влияние отдельных факторов на характеристику выбранного параметра психического здоровья.

В качестве исследуемых параметров психического здоровья рассмотрены проблемы личностного плана (ситуативная тревожность, личностная тревожность), уровень депрессивного состояния.

Под личной тревожностью (ЛТ) понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Высокая ЛТ повышает вероятность эмоциональных и невротических срывов, риск психосоматических заболеваний (Д. Я. Райгородский, 2001).

Ситуативная тревожность (СТ) характеризует особенности текущего состояния человека, вызванное выполнением им какой-либо деятельности в тех случаях, когда он напряжен, беспокоен, нервозен. Высокая выраженность СТ может служить показателем наличия определенных проблем при выполнении конкретного вида деятельности; она вызывает нарушения внимания, общения, снижение способности быстро и надежно решать профессиональные задачи. СТ как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Низкая СТ требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете» (Д. Я. Райгородский, 2001).

Депрессия проявляется в невротических реакциях – в ослаблении тонуса жизни и энергии, в снижении фона настроения, суждении и ограничении контактов с окружающими, наличии чувства безрадостности и одиночества. (И. Г. Малкина-Пых, 2005).

Депрессивность и тревожность занимают все большее место в клинической картине неврозов, поэтому использование методик выявления депрессивных и тревожных симптомов просто необходимо для оценки состояния психического здоровья студенческой молодежи.

В качестве независимых переменных информационной системы: осваиваемое направление (факультет), пол, возраст, место жительства (общежитие, квартира родителей, съемная квартира, другой город), материальное положение, отношение к здоровью, отношение к психологическому здоровью. Данные получены по результатам тестирования, категориальные переменные нормировались. Общее количество тестируемых – 53 человека.

Для проверки зависимости показателей психологического здоровья и их взаимного влияния проведен канонический анализ. В первую группу вошли выбранные выше показатели психологического здоровья, а во вторую указанные выше независимые переменные.

Каноническая корреляция для комбинации входных и выходных переменных информационной системы представлена в следующем виде: $-0,0194466 * \text{Факультет} + 0,469168 * \text{Пол} + 0,100384 * \text{Возраст} - 0,115935 * \text{Место жительства} + 0,0406068 * \text{Материальное положение} - 0,319161 * \text{Отношение к здоровью} + 0,60157 * \text{Отношение к психическому здоровью}$ and $0,179301 * \text{Нервозность} + 0,609567 * \text{Тревожность личностная} + 0,134331 * \text{Тревожность ситуативная} + 0,4362 * \text{Депрессивность}$.

Уровень доверия к полученной корреляции составляет 100 %, каноническая корреляция составляет 0,86. Зависимость первой группы переменных (Set 1) от второй (Set 2) представлен в виде графика, положение эллипсоида данных которого показывает четкую корреляцию выбранных групп.

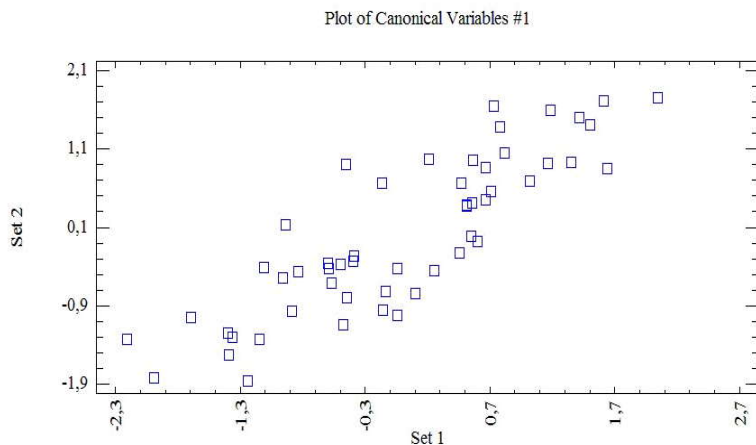


Рис. 1. График канонической корреляции входных и выходных переменных системы

Отсюда можно сделать вывод о возможности использования выбранных входных и выходных переменных системы для моделирования системы.

Для того, чтобы классифицировать студентов по совокупности признаков информационной системы «Психологическое здоровье» проведен

кластерный анализ (применен метод класеризации «Ward's», дистанционные метрики «Squared Euclidean»).

Наиболее успешно кластеризация проводится для двух кластеров с распределением респондентов по кластерам: 1 кластер – 52,83 %, второй – 47,17 %. Центроиды кластеров представлены в табл. 1, 2.

Таблица 1

Положение центроидов кластеров по параметрам информационной системы

Cluster	Факультет	Пол	Возраст	Место жительства	Матер. положение	Отношение к здоровью
1	1,17857	1,25	17,7857	1,92857	2,89286	32,7143
2	1,32	2,0	17,56	2,2	2,88	28,8

Таблица 2

Положение центроидов кластеров по параметрам информационной системы

Cluster	Отношение к психологическому здоровью	Нервозность	Тревожность личностная	Тревожность ситуативная	Депрессивность
1	29,75	5,46429	47,0357	42,6786	17,2143
2	39,28	10,08	57,16	38,6	40,04

Центроиды показывают, по уровню депрессивности наиболее высоким показателем характеризуется 2 кластер, ему же присущи высокие уровни личностной тревожности, нервозности, отношения к психологическому здоровью. К данному кластеру относятся женщины, вместе с тем ситуативная тревожность и отношение к здоровью ниже, чем в первом.

Дендрограмма кластеров показана на рис. 2.

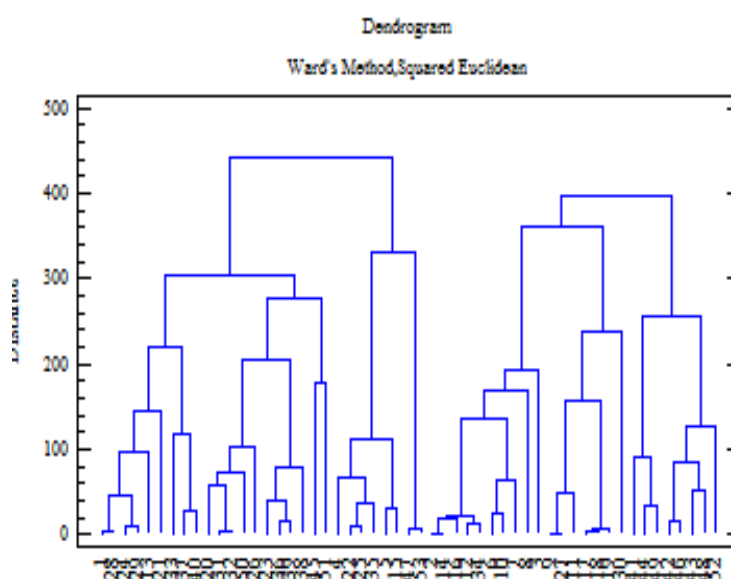


Рис. 2. Распределение студентов по кластерам

Для определения характера влияния независимых факторов на уровень депрессивного состояния проведен регрессионный анализ.

В качестве выходного параметра использовался уровень депрессии, а входными являлись ситуативная тревожность, личностная тревожность, место обучения, пол, возраст, место жительства, материальное положение, отношение к здоровью, отношение к психологическому здоровью. Первичный анализ показал, что регрессионная зависимость от всех перечисленных факторов имеет весьма низкий уровень доверия, поэтому применен пошаговый регрессионный анализ, который позволил определить модель влияния основных факторов на уровень депрессивного состояния для исследуемой группы студентов. Уровень доверия как к самой модели, так и к полученным коэффициентам зависимости более 99 %, коэффициент детерминации – 86,6 %. Зависимость представлена в виде:

$$\begin{aligned} \text{Депрессивность} = & -0,467697 * \text{Отношение к здоровью} + \\ & + 0,885824 * \text{Отношение к психологическому здоровью} + \\ & + 1,5704 * \text{Нервозность} \end{aligned}$$

График регрессионной зависимости представлен на рис. 3.

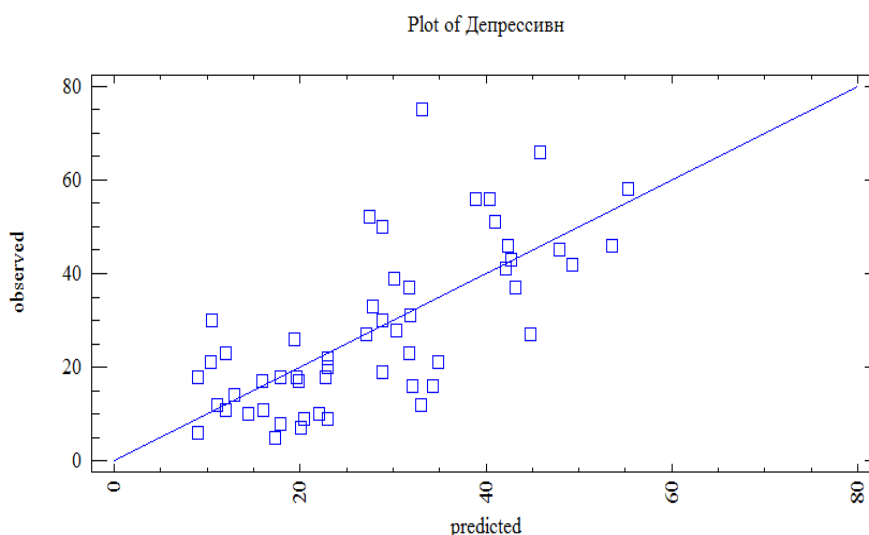


Рис. 3. График регрессионной зависимости

Таким образом, применение информационного подхода с применением информационных технологий позволяет полностью решить поставленные задачи анализа исследования, установить все параметры системы, характеризующей психическое здоровье группы студентов. Апробированный методический подход к решению задач исследования психического здоровья позволяет его использовать на всех этапах дальнейшего эксперимента.

Дальнейшее исследование будет заключаться в более скрупулезном анализе динамики изменений психического здоровья за весь период обучения, применении методов искусственного интеллекта для установления зависимости совместного влияния факторов на весь комплекс параметров психологического здоровья.

Литература

1. Башкирова, И. Ю. Психолого-педагогические проблемы Единого Государственного Экзамена и возможные пути их преодоления / И. Ю. Башкирова, Т. А. Куликова // В сборникът е първата книга, посветена на проблема: Теория и практика на психолого-педагогическата подготовка на специалиста в условията на университетското образование (2 до 6 септември 2015 г.). Т. 2.– Габрово: Изд-во «ЕКС-ПРЕСС», 2015.– С. 186–190.
2. Логвинов, С. И. Информационные и коммуникационные технологии как средство формирования у обучающихся современного технологического мышления / С. И. Логвинов, И. В. Савина // Технологическое образование: достижения, инновации, перспективы: Сборник статей X Международ. науч.-практ. конф., посвященной 70-летию ТГПУ им. Л. Н. Толстого и 30-летию факультета технологии, экономики и сельского хозяйства; Науч. ред. Н. А. Шайденко; Отв. ред. А. А. Потапов.– Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2009.– С. 182–184.
3. Логвинов, С. И. Методы оптимизации решений в информационных системах воспроизводства инновационного потенциала / С. И. Логвинов, С. С. Логвинов, М. В. Дьячков, М. П. Переверзев.– Тула, 2009.
4. Логвинов, С. И. Управление образовательным процессом вуза на базе информационных технологий: модельный подход / С. И. Логвинов // Современные проблемы науки и образования.– 2013.– № 3.– С. 209.
5. Логвинов, С. И. Информационные технологии в управлении качеством образовательного процесса в вузе / С. И. Логвинов // Педагогическая информатика.– 2011.– № 6.– С. 102–106.

ИНТЕГРАЦИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМУ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В ТУЛЬСКОМ РЕГИОНЕ

*А. В. Белошенко,
директор*

*ГОУ ДО «Спортивно-реабилитационный
центр инвалидов» (Тула, Россия)*

В настоящее время в Тульском регионе активно развивается физкультурно-спортивная деятельность среди лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, включая подготовку спортсменов-инвалидов высокого класса.

В 1996 году в городе Туле был образован Спортивно-реабилитационный центр инвалидов (ГОУДО «СРЦИ»), учредителем которого является

Комитет Тульской области по спорту и молодежной политике. Руководителем этого центра является А. В. Белошенко

Спортивно-реабилитационный центр инвалидов единственное государственное образовательное учреждение дополнительного образования г. Тулы направленное на вовлечение лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ОВЗ) и инвалидов к занятиям 18 видами адаптивного спорта, в том числе входящих в программу Паралимпийских и Сурдлимпийских игр.

В центре проводятся занятия по армрестлингу, волейболу, легкой атлетике, лыжным гонкам и биатлону, настольному теннису, пауэрлифтингу, плаванию, шашкам, шахматам, для всех категорий лиц с ОВЗ. Спорт слепых представлен голболом, велоспорт тандем, торболом, футзал 5 × 5, дзюдо. Для глухих и слабослышащих детей проводятся занятия по пляжному волейболу. Для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата занятия по триатлону и бочча.

В спортивную деятельность в ГОУДО «СРЦИ» вовлечено более 300 спортсменов, возраст которых от 6 лет и старше. Из них 229 спортсменов-инвалидов различных нозологий посещают спортивно-оздоровительные группы, в спорте высших достижений: 16 спортсменов-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата, 25 – с нарушением зрения, 30 спортсмена – инвалидов с поражением слуха.

Центр одновременно занимается развитием спорта высших достижений. В 2012 году спортсмены-инвалиды Тульской области впервые участвовали в Паралимпийских играх в Лондоне. Федин Владимир в дисциплине дзюдо (спорт слепых) стал бронзовым призером, а Корнилов Дмитрий в дисциплине легкая атлетика занял 10 и 15 место.

По итогам 2013 года спортсмены – инвалиды приняли участие в более 30 Всероссийских и международных соревнованиях по таким видам спорта, как: пауэрлифтинг, армрестлинг, дзюдо, плавание, голбол, мини-футбол, настольный теннис, легкая атлетика, и принесли в копилку Тульской области 40 золотых, 35 серебряных и 34 бронзовых медалей. Семь спортсменов являются кандидатами в члены сборных команд России (основной и молодежный составы).

В 2013 году было проведено 17 региональных соревнований, из них 9 спортивно-массовых среди детей-инвалидов.

В 2014 году спортсменами-инвалидами Государственного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивно-реабилитационный центр инвалидов» было принято участие в 42 спортивных мероприятиях из них в 29 Чемпионатах и Первенствах России.

Удальцов Владимир в дисциплине лыжные гонки и биатлон принял участие в зимних Паралимпийских играх в Сочи и занял 4 место.

По итогам соревнований в 2014 году было завоевано: 64 золотые медали, 46 серебряных и 33 бронзовых медали.

Наивысшие достижения в 2014 году показали спортсмены: Кузнецова Светлана, стала абсолютной чемпионкой мира по армспорту; женская

сборная команда по голболу стала трехкратными чемпионками России. В ее составе Кочурова Н. В. отобралась на Всемирные игры инвалидов в 2015 году; мужская сборная по голболу стала серебряными призерами Чемпионата России.

В видах спорта впервые начаты развиваться в Тульской области в 2014 году: велоспорт-тандем (спорт слепых) мужской тандем Д. Корнилов, М. Ермаков, стали чемпионами России по треку; по триатлону (спорт-ПОДА) спортсменка А. Смирнова попала в сборную России.

Так же в 2014 году было проведено 18 областных соревнований, в которых приняло участие более 950 лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

В 2015 году на Всемирных играх инвалидов по зрению в Сеуле спортсмен инвалид Рузин Виктор в дисциплине пауэрлифтинг дважды стал бронзовым призером.

На Всемирных играх IWAS среди инвалидов-колясочников спортсмены Тульской области: Кузнецова Светлана стала абсолютной чемпионкой в дисциплине армрестлинг, а Тимошенко Андрей в дисциплине плавание на дистанции 50 м брасом стал серебряным призером, а на дистанции 150 м брасом бронзовым призером.

На сегодняшний день в центре занимаются 25 спортсменов вошедших в основной состав сборной России по различным видам спорта инвалидов и 10 спортсменов входящих в резервный состав сборной команды России по видам спорта инвалидов.

Традиционно центр организует ежегодный летний оздоровительный лагерь «Инваспорт», объединяющий детей инвалидов различных нозологических групп. Задачей, которого является организация активного отдыха детей, повышение их реабилитационного потенциала, общение и интеграция детей в систему физической культуры и спорта.

В развитии адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в Тульском регионе на сегодняшний день, наметилось ряд важных проблем:

- неразвитость системы подготовки тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;
- недостаточная вовлеченность лиц с отклонениями в состоянии здоровья в физкультурно-спортивную деятельность;
- неразвитость таких видов спорта как: стрельба из лука, баскетбол в колясках, теннис на колясках, роллинг-болл и других;
- недостаточное оснащение спортивных залов современным оборудованием;
- требуют доработок программы дополнительного образования по адаптивным видам спорта для различных нозологических и возрастных групп;
- слабое научно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в адаптивном спорте;
- недостаточная развитость системы отбора в спорт высших достижений;

– слабое использование инновационных педагогических технологий в работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья.

На данном этапе важной задачей центра является усиление научно-методической базы, повышение уровня тренерско-преподавательского состава и привлечение широкого круга детей к занятиям адаптивным спортом, как важнейшей составляющей повышения их физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, духовных и др. качеств. Ведь, по сути, инвалид или лицо с ОВЗ, обладает уникальными свойствами, раскрыть которые наша задача!

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНА К НОВОМУ ЖИЗНЕННОМУ ЦИКЛУ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ КАРЬЕРЫ

*Л. Д. Борисенко,
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
Е. В. Григорьева,
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Пост-профессиональная адаптация спортсменов после завершения карьеры связана с целым рядом рисков как социальных, так и психологических: от спортсменов привык ли ждать «высоких достижений», соответствовать такому уровню в жизни «после спорта» трудно. Профессиональный спорт давно является объектом внимания государства и общественных организаций, разрабатываются и внедряются программы поддержки социальной адаптации спортсменов. Профсоюзы, спортивные ветеранские организации и другие общественные организации оказывают помощь спортсменам в преодолении факторов риска.

Спортивная проблематика включает в себя целый комплекс вопросов социального, социально-психологического, политологического, культурологического характера. Это вопросы о том, какие социальные потребности способен удовлетворять спорт, каковы методы управления в этой сфере профессиональной деятельности.

Спорт включает в себя собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, специфические отношения, нормы и достижения, возникающие в процессе этой деятельности. Спорт как социальная деятельность выступает мощным фактором социализации и социальной интеграции личности. Спорт – важный социальный институт, рассматриваемый рядом исследователей как «отдельный канал социальной мобильности. Три взаимосвязанных фактора позволили ему играть роль социального лифта: политизация, профессионализация и коммерциализа-

ция» [3, с. 26]. Через спортивное воспитание происходит процесс первичной адаптации и включения в общественную жизнь индивидуумов, расстановки приоритетов, выделения и формирования базисных ценностных установок, разделения на социальное и общественное.

Современный социум предъявляет высокие требования к уровню образования и профессиональным качествам, навыкам и умениям людей, что в ряде случаев выступает фактором риска в постпрофессиональной адаптации спортсменов, поскольку профессионалами они являются только в области спорта и рано заканчивают карьеру. Уровень образования так же влияет на успешность самореализации после окончания профессиональной спортивной карьеры. Поэтому, необходимо заранее озаботиться данной проблемой, например, получить образование, больше общаться с людьми и готовить «плацдарм», т. к. перед людьми стоит задача построение последующего жизненного цикла с нуля.

В процессе адаптации после окончания спортивной карьеры спортсмены проходят путь, сходный с представителями таких профессий, как балет, военная служба и т. д., предполагающих раннее окончание карьеры. Это обстоятельство ставит перед людьми задачу построения последующего жизненного цикла с нуля.

Для знаменитых спортсменов (олимпийские чемпионы, чемпионы мира) завершение карьеры – трудный процесс, поскольку утрачиваются привычные реалии и приобретенный статус. Спортсмены часто плохо подготовлены ко времени ухода из спорта: традиционные пенсионные роли им не подходят, они привык ли к другому ритму и уровню жизни, другим результатам труда и их оплате. Многие спортсмены, тем не менее, имеют некоторые преимущества, позволяющие им успешно пройти этап постпрофессиональной адаптации в обществе после завершения спортивной карьеры. Психологические и мотивационные характеристики профессиональных спортсменов (нацеленность на победу, сила характера, воли, умение собраться в критической ситуации, быстрая адаптация к негативным параметрам среды и пр.) позволяют принимать активное участие в собственной адаптации и способствуют быстрому и безболезненному обретению нового статуса. Конкурентные преимущества постоянного пребывания в жестких рамках профессионального спорта помогают адаптироваться в последующей жизни после завершения спортивной карьеры, обрести традиционные социальные роли и образ жизни.

Современные спортсмены имеют возможность после завершения спортивной карьеры реализовать себя в своем виде спорта в качестве тренеров, судей, экспертов, комментаторов и т. д.

Таким образом, постпрофессиональная адаптация спортсменов после окончания спортивной карьеры — это длительный процесс, результатом которого должны стать:

– гармонизация между личностными и общественными интересами в социально-профессиональной, социально-политической и социально-бытовой сферах;

– приобретение нового равноценного или повышенного социального статуса.

Завершив спортивную карьеру, спортсмены сталкиваются с определенными рисками пост 9 профессиональной адаптации:

– потеря высокого социального статуса, обретение нового статуса занимает продолжительное время;

– социальная незащищенность :отсутствие социального и правового статуса бывших профессиональных спортсменов; отсутствие социальных гарантий для профессиональных спортсменов, завершивших спортивную карьеру, на законодательном уровне; пенсионное обеспечение; социальное страхование; правовой статус в трудовом законодательстве;

– отсутствие опыта работы в иной, кроме спорта, сфере;

– отсутствие образования, в связи с тем, что нет времени на его получение;

– моральная дезадаптация: отсутствие ориентиров, мотивации, непонимание своего места в жизни, бесцельность, потерянности;

– необходимость начинать профессиональную карьеру с нуля, встраиваться в новые социальные конструкторы и отношения;

– девиантное поведение в случае длительности периода неустroенности (уход в криминальные структуры; алкоголизм; наркомания и пр.).

Исходя из проблем постпрофессиональной адаптации спортсменов к последующему жизненному циклу, позволяет сделать некоторые выводы:

1. Завершение карьеры происходит по разным причинам (связана с различными рисками: травмы, допинг, дисквалификация, неуспешные выступления, возраст) и является зачастую результатом длительного процесса принятия решения.

2. Завершение профессиональной карьеры является большим стрессом для спортсменов, индивидуальные различия в реакциях зависят от социального контекста и психологического настроения спортсмена.

3. Независимо от конкретной причины прекращения карьеры, субъективные ощущения спортсмена о принятом решении являются важным моментом для адаптации. Добровольный уход способствует плавному переходному периоду.

4. Учет рисков адаптации и своевременное создание плана на жизнь после завершения спортивной карьеры помогает успешнее справиться с переходным этапом.

5. Процесс успешной адаптации к новым условиям зависит не только от внешних условий, но от индивидуальных и социальных ресурсов спортсмена. Укрепление отдельных ресурсов, например, образования, компетентности и постановка целей на период после завершения карьеры, может помочь спортсменам успешно адаптироваться. Важным социальным ресурсом будет поддержка со стороны семьи и ближайшего окружения. Все это впоследствии приведет к успешному принятию новых ролей в семейной жизни, и профессиональной реализации.

6. Исследования показывают, что 15–20 % профессиональных спортсменов имеют потребность в психологической помощи. В связи с этим были открыты центры помощи и услуг для спортсменов-пенсионеров в Канаде, США, Австралии и ряде стран Западной Европы – Великобритании, Бельгии и Нидерландах [5].

Помощь в преодолении рисков постпрофессиональной адаптации спортсменов, завершивших спортивную карьеру применительно к российским реалиям, целесообразно организовать по следующим основным направлениям:

- создание и обоснование программы переквалификации и повышения квалификации профессиональных спортсменов, завершивших спортивную карьеру, по образцу военных;

- совершенствование законодательной базы в сфере профессионального спорта, предоставление гарантий бывшим профессиональным спортсменам;

- организация профсоюза спортсменов (по видам спорта), регулирующего взаимоотношения спортсменов с работодателями;

- создание службы психологической поддержки спортсменов, завершивших спортивную карьеру и находящихся в адаптационном периоде к новому жизненному циклу (формирование установки на успешную адаптацию; работа с кризисными проявлениями и пр.);

- создание единого информационно-аналитического центра, аккумулирующего актуальную базу данных профессиональных спортсменов, вакансии, информацию по обучению и пр.

Литература

1. Гутман, А. От ритуала к рекорду / А. Гутман // Логос.– 2009.– № 6 (73).
2. Дигель, Г. Большой соревновательный спорт: сравнение опыта разных стран / Г. Дигель, М. Фарнер // Логос.– 2009.– № 6 (73).
3. Черныш, М. Ф. Социальные институты и мобильность в трансформирующемся обществе: Автореф. ... д-ра социол. наук / М. Ф. Черныш.– М., 2005.
4. Эйхберг, Г. Культура олимпийского и других движений: исключение, признание, праздник / Г. Эйхберг // Логос.– 2009.– № 6 (73).

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И РАЗВИТИЕ СПОРТА В ВУЗАХ ВЬЕТНАМА

В. Н. Давиденко,

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Чунг Буй Хиеу,

студент

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия; Вьетнам)

В настоящее время вузовская система Вьетнама включает более 100 высших учебных заведения с контингентом около 800 тыс. студентов, готовящих кадры по более чем 200 специальностям. Физическое воспитание студентов в вузах Вьетнама на протяжении почти всей его недолгой истории осуществлялось на эмпирической основе – на базе опыта вьетнамских национальных физкультурных кадров. Только с 1988 г. в нем начали целенаправленно использоваться отдельные элементы научных знаний о физическом воспитании студентов и соответствующий опыт развитых стран, особенно СССР.

В настоящее время в вузах Вьетнама основной является государственная форма физического воспитания. Эта форма обеспечивается наличием государственной программы физического воспитания вьетнамских студентов и соответствующей кафедры в вузах.

Во Вьетнаме, долгое время не проводилось исследований по вопросам физического воспитания в вузах. Первой исследовательской работой, в которой имеет место упоминание о совершенствовании организации управления студенческим спортом, является выполненная в 1981 году в СССР кандидатская диссертация Та Ван Виня «Основные направления совершенствования организации и управления физической культурой и спортом в Социалистической Республике Вьетнам».

Существенный вклад в формирование научных основ физического воспитания студентов во вьетнамских вузах внесло кандидатское диссертационное исследование Ву Дык Тху «Организационно-педагогические основы совершенствования физического воспитания в вузах Социалистической Республики Вьетнам» (1988). Ву Дык Тху в своем диссертационном исследовании:

– провел анализ состояния здоровья и физической подготовленности студентов I и II курсов в ряде технических вузов Вьетнама и сформулировал предложения о распределении их на медицинские группы при занятиях физической культурой;

– провел анализ программно-методического обеспечения физического воспитания студентов вузов в СССР;

– на основе тогдашнего советского опыта предложил использовать программно-целевой подход к совершенствованию физического воспитания в вузах социалистического Вьетнама.

Но основное внимание Ву Дык Тху сосредоточил на обосновании программы по физическому воспитанию для высших учебных заведений Социалистической Республики Вьетнам. Им сформулированы рекомендации по структуре и содержанию государственной программы физического воспитания для вузов с выделением в ней двух частей: 1) объяснительной записки и 2) содержательной части программы [5].

Автор анализируемой работы предлагал дифференцировать программу физического воспитания студентов, выделяя в ней относительно самостоятельные разделы для подготовительного и специального отделений. При этом предлагалось предусматривать различия как в расчете часов, отводимых на физическое воспитание в этих отделениях, так и в содержании и распределении учебного материала. Ву Дык Тху рекомендовал проводить обязательные занятия по физическому воспитанию на протяжении всего периода обучения (по 60 часов на I и II курсах и по 20 часов на III и IV курсах), а также введение факультативных занятий с тем, чтобы общий годовой объем учебных занятий достигал 120 часов [2].

С полным основанием можно отметить, что только с 1988 г., с внедрением рекомендаций диссертационного исследования Ву Дык Тху, в физическом воспитании студентов вузов Вьетнама начали целенаправленно использоваться отдельные элементы научных знаний.

Отмечая существенный вклад Ву Дык Тху в разработку научных основ физического воспитания в вузах СРВ, необходимо отметить и недостатки его рекомендаций, основными из которых, по нашему мнению, являются:

- недостаточная проработанность и декларативность целого ряда выдвигаемых им положений и выводов;
- высокая степень идеологизированности целей и теоретических разделов программы;
- чрезмерная директивность и авторитарность программы;
- полное игнорирование вьетнамских национальных традиций по физической культуре в содержании вузовской программы [5].

Нгуен Тан Зунг установил, что студенты вьетнамских вузов рассматривают физическую культуру и спорт как важные средства психофизического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, ставя им третье ранговое место среди других видов досуговой деятельности [5].

Спортивные интересы, по мнению Нгуен Тан Зунга, характеризуют общую готовность студентов к физкультурно-спортивной деятельности, а непосредственный, личностный смысл ее раскрывается в мотивах физкультурно-спортивных занятий. Данные его исследования показывают, что студенты вьетнамских вузов проявляют большой интерес к занятиям многими видами спорта. Обращает на себя внимание то, что наряду с интересом к общепризнанным в мире видам спорта вьетнамские студенты проявляют также большой интерес и к вьетнамским национальным видам – вьетнамской традиционной борьбе и волейболу ногами через сетку. Нгуен Тан Зунг провел ранжирование рядов трех наиболее популярных видов спор-

та у студентов разных вузов Вьетнама: педагогического института; политехнического института; сельскохозяйственного института и транспортного института [4].

Нгуен Тан Зунг сделал очень важный педагогический вывод о том, что изучение физкультурных и спортивных интересов, их формирование и учет в практике физического воспитания и спорта – одно из основополагающих направлений реализации дидактического принципа сознательности и активности в теории физического воспитания [5].

Очень важным аспектом диссертационного исследования Нгуен Тан Зунга является педагогический анализ вьетнамской традиционной борьбы, являющейся одним из видов восточных единоборств. Мы вполне согласны с Зунгом, что вьетнамская традиционная борьба представляет собой уникальное национальное средство физического воспитания студентов вьетнамских вузов, которое несет в себе многовековой опыт национальных традиций в области боевых искусств и вьетнамской медицины. Вьетнамская традиционная борьба включает различные приемы единоборств (удар, контрудар, атака и оборона). Вьетнамская традиционная борьба в отличие от олимпийских видов спорта носит выраженный военно-прикладной характер и включает различные школы, отличающиеся друг от друга манерой ведения боя, формой и характером движений, техникой приемов и тактикой ведения поединка. Несмотря на наличие множества различных школ, национальная вьетнамская борьба имеет некоторые общие черты. Главными из них являются простота и тонкость тактических действий, точные и быстрые технические приемы, использование системы слабых и опасных точек для нанесения удара и т. п. Вторая черта – это массовость, подлинная народность развития вьетнамской борьбы в быту населения, особенно среди подростков и молодежи [5].

С 1955 г. физическая культура и спорт становятся во Вьетнаме одной из составных частей строительства социализма на Севере и борьбы за объединение страны на Юге. На основе решений III съезда Партии трудящихся Вьетнама (1960 г.) по вопросам пятилетнего плана развития народного хозяйства на 1961-1965 гг. была перестроена система управления физической культурой и спортом. В частности, Советом правительства Вьетнама 29 ноября 1961 г. было принято решение о создании Центрального комитета по физической культуре и спорту при Совете правительства ДРВ, а на местах – провинциальных и городских, в крупных городах, комитетов по физической культуре и спорту, являющихся самостоятельным государственным органом, осуществляющим управление физической культурой и спортом [5].

В 1960 г. в вузах Вьетнама впервые в истории страны был введен государственный курс физического воспитания. Программа была рассчитана на двухлетний срок обучения и предусматривала выделение на эту дисциплину 120 часов учебного времени. Программа еще не являлась официальным документом Министерства просвещения и носила временный реко-

мендательный характер. Содержание программного материала определялось высшими учебными заведениями самостоятельно в зависимости от наличия преподавательских кадров и учебно-спортивной материальной базы. Однако, в связи с острым дефицитом преподавательских кадров занятия по Физическому воспитанию проводились не во всех вузах, а там, где они проходили, проводились на низком качественном уровне [5].

В сентябре 1962 г. Совет правительства Вьетнама принял постановление № 110 «О введении временного положения «О нормах закалки организма» для мужчин с 18-летнего до 45-летнего возраста и для женщин с 13-летнего до 38-летнего возраста, которое на долгие стало важным инструментом управления развитием физической культуры среди молодежи и взрослого населения [1,2].

В конце 1962 г. было создано Управление по физической культуре и школьной гигиене при Министерстве просвещения страны. Одной из основных функций Управления являлось руководство программно-методической работой по физическому воспитанию и организация физкультурно-массовой и спортивной работы среди студентов.

В эти годы возростала массовость физкультурно-спортивного движения, постепенно улучшалось и качество проведения занятий по физическому воспитанию в вузах. Естественно, что увеличивалось и количество студентов, сдававших нормативы физкультурного комплекса «Нормы закалки организма». Министерством высшего образования и вузами страны проводились физкультурные праздники, соревнования по видам спорта среди студентов [3,4]. Сборные команды некоторых крупных институтов выступали на чемпионатах страны по волейболу, баскетболу и настольному теннису.

Целью физического воспитания в вузах провозглашалось содействие подготовке всесторонне развитых специалистов, обладающих социалистической моралью, культурным и научно-техническим образованием и крепким здоровьем для активного участия в трудовой деятельности и защите социалистической Родины. В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривалось решение следующих задач:

- сохранение и укрепление здоровья студентов;
- содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма;
- воспитание повседневной привычки к занятиям физической культурой и спортом;
- приобретение студентами необходимых знаний и основной техники по видам спорта, входящим в программу «Нормы закалки организма», в профессионально-прикладную и военную подготовку;
- содействие воспитанию социалистической морали, патриотизма, трудолюбия, дисциплины, коллективизма, самоотверженности и выдержки, способствующих преодолению трудностей и готовности к труду и обороне Родины [5].

В 1975 г. впервые разработаны учебные пособия по теоретическому разделу программы и разделу практики по спортивной гимнастике, легкой атлетике и спортивным играм [5].

В результате проводимых Минвузом страны мер в эти годы во многих крупных вузах увеличилось число преподавателей физического воспитания, улучшилось качество учебной работы по физическому воспитанию, физкультурно-массовой и спортивной работы [5].

В настоящее время физическая культура и спорт занимают существенное место в образе жизни вьетнамских студентов и представлены в нем, во-первых, активной физкультурно-спортивной деятельностью, осуществляемой в разнообразных организационных формах и, во-вторых, положительным отношением к физической культуре и спорту, которое выражается в целях и мотивах занятий, физкультурно-спортивных интересах, оценках, предпочтениях, представлениях и т. п. Спортивная индустрия во Вьетнаме развивается быстрыми темпами. Вьетнамские спортсмены-студенты все чаще становятся победителями и призерами крупнейших международных соревнований.

Литература

1. Ву Дао Хунг. Физическая культура как одно из важнейших средств коммунистического воспитания вьетнамского народа: Автореф. ... дис. канд. пед. наук / Ву Дао Хунг.– Л.: ГДОЛИФК, 1983.

2. Ву Дык Тху. Системно-целевой подход к совершенствованию физического воспитания в вузах Социалистической Республики Вьетнам / Ву Дык Тху, И. И. Переверзин, М. Е. Кутепов // Теория и практика физической культуры.– 1988.– № 11.– С. 56–58.

3. Ву Дык Тху. Организационно-педагогические основы совершенствования Физического воспитания в вузах Социалистической Республики Вьетнам: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ву Дык Тху.– М., 1988.

4. Нгуен Тан Зунг. Спортивные интересы и мотивация спортивной деятельности студентов Вьетнама / Нгуен Тан Зунг // Физическая культура и спорт в условиях рынка: проблемы управления, экономики, предпринимательства и права: Тезисы и материалы междунар. симпозиума.– 1–2 февраля 1994 г.– М.: РГАФК, 1994.– С. 31–35.

5. Нгу Зуй Ань. Государственные и общественные формы в управлении физическим воспитанием и развитием спорта в вузах Вьетнама: Дис. ... канд. пед. наук / Нгу Зуй Ань.– М., 2000.

СТРУКТУРА ПСИХОМОТОРНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАК ОСНОВА МОДЕЛИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

И. М. Туревский,

*доктор педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Г. А. Петрушина,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

И. А. Сергеев,

*аспирант
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

К. Сорокина,

*студент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Известно, что в основе любой двигательной деятельности лежит сложная совокупность (взаимосвязь) проявлений психических и физических качеств. Каждая попытка дифференцировать эту совокупность, т. е. разложить ее в целях облегчения методических приемов изучения на отдельные психические и физические составляющие, что делается при моделировании деятельности юных спортсменов, неминуемо ведет к существенному искажению целостных свойств проблемы. Все это приводит к тому, что КПД юношеского спорта остается на низком уровне, а психологическая подготовка включается в программы тренировочного процесса на этапе спортивного мастерства.

Моделирование двигательной деятельности юных спортсменов до сих пор остается проблемой теории и практики физической культуры. Как правило, моделируются потенциальные возможности, физические концепции, функциональные свойства, техническая подготовка. Иногда в этот комплекс включаются некоторые психологические качества.

Не требует особых доказательств тот факт, что моделирование деятельности юных спортсменов, предъявляет все более высокие требования не только к физической, но и к психической сфере детей и подростков. В условиях интенсификации современного спорта увеличивается объем двигательной деятельности, осуществляемой в экстремальных условиях, связанной со значительным эмоциональным напряжением, требующей находчивости и волевых качеств, психической устойчивости. Эффект деятельности в таких условиях определяется не столько уровнем развития физических и функциональных кондиций, сколько способностью (или умением) рационально использовать имеющийся потенциал.

В целях создания модели юных спортсменов проведен мониторинг 11–12-летних, борцов классического стиля, каратистов, баскетболистов, гимнастов и пловцов, имеющих стаж занятий спортом более трех лет.

Кондиции юных спортсменов изучались по показателям, характеризующим уровень физического развития и подготовленности, функционального состояния нервно-мышечного аппарата, некоторых психических процессов и психомоторики, способности управления двигательной деятельностью (проявления ловкости). Данные измерений юных спортсменов сравнивались с показателями школьников, не занимающихся спортом. Все показатели объединены в комплексную структуру, отражающую психомоторную подготовленность (ПМП) детей, под которой понимается совокупность психических двигательных свойств, определяющих успешность двигательных действий в различных условиях.

Полученные данные позволяют сделать общий вывод о том, что систематические многолетние занятия боксом, баскетболом, спортивной гимнастикой и плаванием оказывает влияние на уровень развития почти всех составляющих (ПМП) и не оказывает принципиального влияния на целостную структуру.

Данные дисперсионного анализа свидетельствуют о том, что большинство показателей психомоторики мало изменяются под влиянием спортивной тренировки. Занятия классической борьбой, каратэ и баскетболом оказывают заметное влияние на эффективность выполнения тестовых заданий, связанных с локомоторными действиями в вероятностных и неожиданных ситуациях, кинестетической чувствительностью, оперативным мышлением и распределением внимания. Определенный тренирующий эффект дают занятия спортивной гимнастикой в отношении локомоторных действий по заранее обусловленной программе.

Таким образом, полученные данные позволяют утверждать, что многолетние занятия различными видами спорта (повышенная двигательная активность) оказывает влияние на ход перестройки структуры (ПМП). Систематические психомоторные нагрузки достаточного объема и интенсивности ускоряют возрастную дифференциацию структуры изучаемых способностей, уменьшая степень взаимозависимости между различными проявлениями психических и физических возможностей. При этом процесс перестройки структуры двигательных способностей протекает различно в зависимости от характера систематических педагогических воздействий (вид спорта). Нельзя исключить возможность того, что полученные данные, связаны не только с большой психомоторной нагрузкой, но и в определенной мере с отбором в спорт более «взрослых» по биологическому возрасту детей.

Выявленные возрастные особенности структуры (ПМП) позволяют наметить новые подходы к дальнейшему совершенствованию моделирования двигательной деятельности юных спортсменов. Представляется возможным отобрать основные (ключевые) показатели проявления способностей и на их основе разработать модели уровней (ПМП) для разного возраста и видов спорта. При моделировании склонностей (генетических задатков) к тому или иному виду спорта в принципе важно иметь возмож-

ность оценить отдельные (определенные) компоненты структуры психомоторных способностей, ключевые для последующего профилирующего развития двигательной функции. Однако, в дошкольном и младшем школьном возрасте все основные компоненты двигательных способностей тесно взаимосвязаны, и попытки объективно оценить каждый из них в относительно чистом виде вряд ли могут быть реальными. Таким образом, предсказать с достаточной степенью достоверности, основываясь на научных расчетах, истинные склонности ребенка 6–7 лет к определенному виду спорта, невозможно. Это можно лишь угадать, что и удастся опытным тренерам.

По всей видимости, моделировать двигательную деятельность дошкольников следует лишь в плане общей моторной одаренности, а не в конкретном виде спорта. При таком подходе к проблеме моделирования отбор и спортивная ориентация детей и подростков могут быть поставлены на действительно научную основу. Нами разработаны модели для прогностической оценки общей моторной одаренности детей в дошкольном и младшем школьном возрасте, причем эти модели достаточно дифференцированные, позволяющие выявлять в обобщенном виде основные склонности индивида. При помощи таких моделей легко распознаются основные типы спортивной одаренности: сенсорный, моторный, смешанный-сенсомоторный.

Предлагаемый принцип моделирования деятельности юных спортсменов предусматривает в начальном периоде подготовки наличие двух этапов:

- отбор вообще моторно-одаренных детей и определение их психомоторного профиля;
- определение спортивной специализации.

Интегративные показатели (подготовка спортсменов высокого класса и отсев) доказывают достаточно высокую рентабельность и эффективность новых форм моделирования и подготовки спортивных резервов.

Литература

1. Туревский, И. М. Психомоторная подготовленность человека: структура, онтогенез, практика: Моногр. / И. М. Туревский.– Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2012.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО МЕТОДИКЕ ПИЛАТЕСА ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

П. В. Левин,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия)*

В современных социально-экономических условиях проблема укрепления здоровья и формирования мотивации учащейся молодежи к здоровьесберегающему поведению получила свое новое развитие. Это вызвано увеличением темпа регресса физического состояния учащихся средних школ, который имеет в России в последние годы.

По данным Госкомстата Российской Федерации за 2004–2014 годы, более 70 % выпускников средних школ имеют отклонение в состоянии здоровья; у 80 % старшеклассников наблюдается ярко выраженная гиподинамия, обусловленная интенсификацией учебного процесса при подготовке к поступлению в вуз и отсутствием активного досуга; около 40 % имеют заболевания позвоночника. Это объясняется недостаточной двигательной активностью старшеклассников и отсутствием дифференцированных программ физического воспитания учащихся, ориентированных на различный уровень подготовленности занимающихся.

В сложившихся современных условиях, значительного эффекта в профилактике и коррекции функциональных нарушений позвоночника можно добиться при использовании системы упражнений Джозефа Пилатеса. На сегодняшний день в нашей стране широкое распространение получили инновационные виды оздоровительной физической культуры, к числу которых относится система «Пилатес». Имеющиеся литературные данные подтверждают высокую эффективность системы тренировки «Пилатес» в профилактике заболеваний позвоночника (О. Буркова, 2005; Е.А. Макарова, 2007; А. Ю. Казанцева, 2008 и др.).

Особенностью пилатеса является тот факт, что во время занятий задействованы практически все группы мышц. В основе занятия лежит тренировка мышечного корсета: достижение координации работы мышц пресса и глубоких мышц позвоночника, отвечающих за осанку. Это не просто набор упражнений, а особый подход к движениям. Система «Пилатес» – одна из немногих методик, которая учит тренировать глубокие мышцы до тренировки основной мышечной группы.

Основная цель пилатеса – научить занимающихся осознано двигаться, понимать, каким образом происходит движение и как при этом работает организм. Конечная цель метода – заново научить тело двигаться и восстановить нервно-мышечное равновесие.

Собственно программу «Пилатес» нельзя расценивать как единственное средство достижения контроля за движениями и оптимизации функций

организма. Как и в любом деле, здесь необходим комплексный подход, реализуемый в сочетании с другими видами физической активности, рациональным питанием и позитивным настроением. Пилатес является отличным средством самосовершенствования для людей различного пола, возраста и уровня физической подготовленности, поскольку все упражнения являются доступными и не требуют специальной подготовки.

При занятиях пилатесом, важное значение имеет процесс восстановления подвижности позвоночника, являющейся основой укрепления физического состояния и здоровья организма. Поэтому средства пилатеса можно применять, в том числе и для коррекции функциональных нарушений позвоночника у учащихся старших классов.

Особенности выполнения упражнений по методу пилатеса требуют освоения новых механизмов движения, что обуславливает необходимость ознакомления занимающихся с основными принципами и особенностями выполнения упражнений. Для того чтобы уменьшить нагрузку на позвоночник и обеспечить стабильность поясничного отдела учащиеся должны научиться нахождению нейтрального положения позвоночника и развить способность продолжительно поддерживать его в этом положении. Для этого в подготовительной части занятия, для каждого ученика на своем этапе, определялась программа обучения стабилизации.

На начальном этапе, для слабо подготовленных учащихся, занятие начинается с настройки на осознанную работу с телом. Следующий шаг – «построение тела» (правильная постановка стоп, стабилизация таза, нейтральное положение позвоночника, мобилизация мышц брюшного пресса, правильное положение плечевого пояса – стабилизация лопаток, положение головы и освоение правильного дыхания). Для мобилизации мышц брюшного пресса, старшеклассники осваивали прием «подтягивание пупка к позвоночнику» с последующим сокращением поперечной мышцы живота и мнораздельных мышц позвоночника. Они выполняли модифицированный вариант упражнений лежа на спине на восстановление мышц стабилизирующих позвоночник (круг одной ногой, вытягивание одной ноги, вытягивание двух ног, растяжение позвоночника, окучивание, плечевой мост и др.). В соответствии с принципами пилатеса при выполнении этих упражнений туловище должно быть неподвижным – движения совершают только бедра, при этом соблюдаются принципы правильного дыхания, контроля и сосредоточенности. Начиная с первого этапа, используется принцип визуализации для лучшего понимания своего тела, для подключения сознания.

Применение и разработка зрительных образов происходила на протяжении выполнения всех упражнений. Особое внимание на данном этапе уделялось изучению и постановке правильной техники выполнения базовых упражнений системы «Пилатес», обучение умению концентрировать свое внимание на выполнении упражнений и на ощущениях, возникающих в теле.

После первого этапа обучения, для слабо подготовленных учащихся, программа упражнений на стабилизацию усложнялась. Учащиеся среднего уровня подготовленности выполняли упражнения на укрепление мышечных групп, удерживающих позвоночник в необходимом положении во время сидения, стояния и ходьбы (сотня, скручивание, перекал назад, вытягивание одной ноги, вытягивание обеих ног, скручивание позвоночника, нырок лебедя, серия упражнений на боку, ножницы, плечевой мост и др.).

Для дальнейшего сохранения нейтрального положения тела и укрепления «центра силы» выполнялись упражнения на стабилизацию, оптимизирующие:

- координацию и выносливость мышц, поддерживающих нейтральное положение позвоночника;
- уровень развития гибкости, с акцентом на области таза и ногах;
- силу мышц нижних конечностей, к которым предъявляется больше всего требований во время функциональной подвижности.

Основная направленность второго этапа состоит в функциональной тренировке стабилизации. Диапазон двигательных упражнений и уровень нагрузки подбирались индивидуально для каждого учащегося в зависимости от цели тренировки и функциональных нарушений позвоночника.

На данном этапе оздоровительных занятий по системе «Пилатес» закреплялась техника выполнения уже известных приемов и упражнений и освоение более сложных. При освоении данного этапа осваивалась техника плавного перехода от одного упражнения к более сложному, в сочетании с правильным дыханием и точной техникой выполнения упражнений.

Проведенный анализ физического состояния учащихся старших классов, свидетельствует о необходимости повышения эффективности организации процесса физического воспитания в общеобразовательной школе. Это подтверждается результатами исследования, согласно которому число практически здоровых старшеклассников составляет лишь около 40 %, в то время как количество выпускников, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, составляет 60 %.

Согласно результатам исследования, более 40 % отклонений в состоянии здоровья старшеклассников приходится на различные функциональные нарушения позвоночника, около 20 % учащихся страдают различной степенью ожирения, более 40 % приходится на прочие заболевания, не связанные с малоподвижным образом жизни.

В ходе реализации исследования, были установлены пропорции нарушений функции позвоночника, относящихся к различным типам согласно классификации: недостаточность опорной функции позвоночника (20 %); мышечная блокада дисков (25 %); спинальные сосудистые и двигательные нарушения (15 %); недостаточность двигательной функции позвоночника (30 %); дисфункция межкостных связок (10 %).

Изучение динамики изменений нарушений функций позвоночника у старшеклассников свидетельствует о том, что к выпускному классу в зна-

чительно возрастает число учащихся с недостаточностью опорной и двигательной функций позвоночника, что напрямую связано с малоподвижным образом жизни и низкой физической активностью. Так, если в 9-х классах число таких учащихся составляет 45 %, то к 11 классу количество таких учащихся возрастает до 55 %.

Программа оздоровительной тренировки для хорошо подготовленных учащихся включала более сложные по координации упражнения (сотня, кик двумя ногами, нырок лебедя, растяжка позвоночника, пила, вытягивание обоих ног, кик на боку, ножницы, плечевой мост, перочинный нож, плавание, боковой кик, бумеранг, боковой выгиб и др.). Если учащиеся не справлялись с выполнением новых упражнений, то выполнялся модифицированный вариант движения. Например, при выполнении упражнения «кик на боку», если сложно удерживать равновесие, лежа на локте (руки развернуты по линии плеч, плечи в одну линию), то выполнялся модифицированный вариант – лежа на боку, рука вытянута вверх. В данном случае снижалась нагрузка на мышцы «центра силы» и косые мышцы живота. Данный этап программы выделяет более объемное изучение точности и плавности выполнения упражнений, концентрации внимания с последующей согласованностью техники и скорости выполнения движений с ритмом дыхания.

На начальном подготовительном этапе обучения применялся модифицированный вариант базовых упражнений из пилатеса. После начального ознакомительного этапа обучения, для учащихся среднего уровня и хорошо подготовленных, программа тренировки усложнялась с целью коррекции сколиоза посредством развития силы мышц спины, которые крепятся к остистым отросткам позвоночного столба. В содержание занятий включались специальные противосколиозные упражнения.

Средняя продолжительность каждого из занятий по начальному обучению технике пилатеса составляла 40 минут. Выполнялся модифицированный вариант специальных упражнений на восстановление мышц, стабилизирующих позвоночник – улучшающих активность мышц и осанку для обеспечения достаточной устойчивости тела, для каждого структурно-функционального нарушения позвоночника.

Основное время занятия пилатесом делилось на три части. В первую часть занятия включались упражнения, выполняемые лежа на спине. Во вторую часть занятия включались упражнения, выполняемые лежа на животе. В третью часть занятия включались упражнения, выполняемые лежа на боку.

После проведения каждой части занятия давался отдых 2-3 минуты с обязательным выполнением дыхательных упражнений. В заключительной части занятия выполнялись упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц,

Все упражнения были подобраны по принципу постепенного усложнения для мышц шейного, грудного отдела позвоночного столба, а также мышц поясничного отдела позвоночника учащихся.

Важнейшей особенностью влияния занятий пилатесом является практически полное отсутствие проявления реакции тревоги у занимающихся при увеличении физических нагрузок. В организме учащихся после нескольких тренировочных занятий пилатесом сразу же начинает возникать состояние повышенной резистентности к мышечным нагрузкам, а также к ряду других неблагоприятных воздействий на организм.

По окончании проведения серии занятий, нами был опрос респондентов – участников педагогического эксперимента, а также специалистов в сфере физического воспитания учащейся молодежи. В ходе обработки результатов опроса, были установлены факторы и педагогические условия, соблюдение которых является необходимым для эффективного процесса коррекции функциональных нарушений позвоночника у старшеклассников: дифференцированный подход при использовании средств пилатеса, индивидуально для каждого учащегося, учет анатомо-физиологических особенностей строения тела и уровня физической подготовленности учащихся (21 %); применение принципов занятий пилатесом на всех этапах оздоровительной программы в течение всего учебного года (18%); широкое применение упражнений, направленных на проработку глубоких мышц позвоночника (16 %); воздействие упражнениями на определенный тип функциональных нарушений позвоночника у старшеклассников (15%); постепенность в увеличении тренировочной нагрузки на занятиях (11%); концентрация внимания старшеклассников на развитии координации выполняемых движений (6 %); применение на уроке по системе пилатеса групповой формы организации занятий с учетом уровня подготовленности старшеклассников (8 %); вооружение учащихся необходимыми знаниями в сфере пилатеса и активное использование их при организации самостоятельных занятий, при тренировках в фитнесклубах наряду с учебными занятиями (5 %).

Анализ результатов исследования свидетельствуют о высокой эффективности использования средств пилатеса для коррекции функциональных нарушений позвоночника у старшеклассников, апробированной в рамках вариативной части урока физической культуры. Достоверно установлено, что учащиеся, страдающие сколиозом I степени по окончании экспериментального курса занятий пилатесом достигли значительного улучшения в состоянии здоровья.

Литература

1. Буркова, О. Пилатес – фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. Буркова, Т. Лисицкая.– М.: Радуга, 2005.
2. Владимирова, А. Н. Пилатес и фантазия / А. Н. Владимирова // Сов. спорт.– 2003.– № 70 (16021).
3. Казанцева, А. Ю. Пилатес: авторская программа физических упражнений / А. Ю. Казанцева.– М.: АСТ, 2008.
4. Макарова, Е. А. Пилатес – ваш путь к здоровью: Учеб. пособие / Е. А. Макарова.– Воронеж, 2007.

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЕДИНОБОРСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 10–11-х КЛАССАХ

*С. Б. Петрыгин,
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия)*

С целью более полного привлечения учащихся старших классов и увеличения многообразия форм занятий физической культурой в школе рекомендуется использовать включенную в комплексную программу физического воспитания учащихся 10–11 классов общеобразовательных учреждений учебно-тренировочный материал по различным аспектам единоборств. В него целесообразно включить такие разделы как: адаптированная под единоборства общая разминка, приемы и элементы самообороны, борьба в положении лежа и стоя, учебно-тренировочные спарринги (поединки), силовые упражнения, выполняемые индивидуально и в парах, изучение правил соревнований по основным направлениям наиболее популярных видов единоборств, основам спортивного здорового питания.

Для более эффективного обучения старших школьников 10–11 классов элементам единоборств, необходимо на начальном этапе сформировать у них умение вести контактные поединки, как в положении стоя, так и в положении лежа. Кроме этого большое значение следует придавать психоэмоциональной подготовке, заключающейся в умении противостоять различного рода стрессовым, экстремальным ситуациям контактного поединка.

Любое учебно-тренировочное занятие или урок по овладению элементами единоборств начинается с адаптированной под них разминкой. Она используется для подготовки органов и систем организма, занимающихся к выполнению тех или иных технических действий, а итак же совершенствования в них. Стандартную специализированную разминку следует начинать с медленного бега и несложно координированных движений руками, туловищем и головой во время передвижения (махи, рывки руками перед грудью, выпады вперед и в стороны, повороты вокруг своей оси, наклоны и вращения головой). Оптимальное время проведения разминки составляет от 3 до 5 минут.

Следующим этапом разминки идет выполнение ряда специальных упражнений, таких как приседания на одной ноге, широкие махи ногой вперед-назад и в стороны; отжимание в упоре лежа на ладонях, кулаках или пальцах; поднятие корпуса, прямых ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание туловища, лежа на спине; упражнения на растяжку, для улучшения гибкости ног, рук, туловища.

Кроме этого в процессе разминки можно использовать, особенно для физически подготовленных учащихся, упражнения с различными отягощениями. При их использовании акцент необходимо делать не столько на развитие мышечной силы, сколько на развитие скорости движений. Заканчивать разминку рекомендуется выполнением простейших акробатических

упражнений, таких как кувырки вперед и назад, подъемы разгибом, стойки на руках и т.д. Необходимо помнить, что длительность разминки напрямую зависит от тех задач, которые поставлены на данный урок физической культуры. В частности, если запланировано изучение новых приемов, то интенсивность и длительность разминки не должна превышать, как правило, 5–7 мин. Если же запланированы учебные условные или контактные поединки, а так же развитие основных двигательных качеств, необходимых для единоборств, то время уделяемое разминке увеличивается до 9–11 мин., при этом интенсивность выполнения упражнений должна быть практически максимальной.

После окончания разминки необходимо уделить время совершенствованию самообороны. Этот важнейший элемент единоборств зачастую игнорируется как учителями физической культуры, преподающими единоборства, так и самими учащимися. При этом необходимо помнить, что прочное владение приемами самообороны позволяет практически избежать травм не только на уроках с изучением единоборств и делает обучение приемам борьбы более успешным, но и позволяет избежать серьезных травм в обычной жизни, особенно в зимний период. В частности, в старших классах рекомендуется освоить со школьниками падение назад из стойки, падение на бок из положения стоя и падение кувырком вперед через лежащего партнера. Отработку данных приемов самообороны рекомендуется проводить стандартным, поточным методом. Учитель при этом имеет возможность контролировать выполнение приемов каждым учащимся и при необходимости вносить исправления в технику приема.

В основную часть урока посвященного единоборствам, как правило, включают 1-2 новых приема, а также совершенствование ранее изученных рекомендуется проводить в различных сочетаниях и комбинациях. В старших классах оптимальным является обучение школьников отработке приемам в стойке (нанесению прямого удара кулаком или основанием ладони в голову и защите от него, передней подножке и броску через бедро и т. д.). Кроме этого, следует уделить самое пристальное внимание, технике работы по обезоруживанию противника вооруженного каким либо видом оружия, например ножом, палкой и т. п.

Из теории и практики спортивной подготовки хорошо известно, что в процессе обучения тому или иному приему выделяют три этапа: ознакомление с изучаемым приемом, его разучивание и закрепление до уровня двигательного навыка. Основная цель ознакомления состоит в создании у школьников целостного двигательного представления о технике выполнения того или иного приема. С этой целью используются такие методы как рассказ или объяснение, показ выполнения приема, как целиком, так и отдельных его частей или элементов. В процессе ознакомления с приемом необходимо рассказать учащимся о возможности его практического применения в различных ситуациях. Только после осознанного понимания важности и целесообразности изучения того или иного приема со стороны

учащихся переходят к его непосредственному разучиванию. Исходя из относительной сложности или простоты технического действия, прием разучивается либо целостным методом, например нанесение прямого удара кулаком или основанием ладони в голову, либо по частям, различные элементы защит, обезоруживания, броски и т. д. После того, как все части приема выполняются школьниками достаточно уверенно и без серьезных технических ошибок, прием выполняют целиком в замедленном темпе. Это позволяет учащимся контролировать свои движения и действия, а учителю видеть общую картину выполнения приема и возможные ошибки. По мере освоения приема скорость его выполнения постепенно увеличивают и доводят до реально применяемой в условиях соревнований или практического выполнения.

После завершения этапа изучения и освоения переходят к совершенствованию. С этой целью выполнение приема повторяется многократно. На более поздних этапах совершенствования техники прием выполняется в усложненных условиях, таких как: изменение исходного положения, увеличение скоростно-силового показателя, увеличение количества непрерывных повторений, выполнение приема в условиях различной освещенности и т. п. Основываясь на анатомо-физиологических особенностях старшего школьного возраста, следует помнить, что основная часть урока по овладению и совершенствованию техники единоборств не должна превышать 30 мин., так как в случае наступления утомления нарушается концентрация внимания, что в свою очередь приводит к нарушениям техники выполнения приемов.

При проведении уроков физической культуры направленных на изучение единоборств особое внимание следует уделять обеспечению безопасности. Кроме качественного специализированного оборудования, такого как борцовский ковер или татами, боксерские мешки, лапы, необходимо использовать специальную спортивную экипировку соответствующую санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым к единоборствам.

Ниже приводится минимальный набор изучаемых в старших классах приемов. В частности при обучении школьников передней подножке необходимо строго следить за правильным выполнением самостраховки при падении, не допуская травмоопасных движений головой, коленными и локтевыми суставами в сторону партнера. При выполнении данного приема следует обратить внимание на возможные типичные ошибки: чрезмерный наклон вперед учащегося, проводящего прием; недостаточная тяговая сила рук, особенно при выведении партнера из равновесия. Все броски разучиваются в обе стороны (вправо и влево). Перед разучиванием вышеозначенного приема школьников необходимо распределить по парам, приблизительно равным по росту и весу. Особое внимание следует обратить на то, что все используемые техники выполняются только от центра ковра или татами в сторону края, во избежание возможных столкновений при броске.

При изучении приема «бросок через бедро» необходимо придерживаться тех же рекомендаций, что даны для обучения передней подножке. В отличие от предыдущего приема, бросок через бедро является более сложным для овладения, так как требует использования большего усилия и более прочного овладения приемами самостраховки. Данный прием начинают выполнять с прочного захвата левой рукой за рукав соперника на уровне его локтевого сгиба, а правой – за спину на уровне пояса. Выводя соперника из равновесия рывком влево на себя, необходимо развернуться к нему спиной, плотно прижав свое правое бедро к сопернику. Колени при этом должны быть согнуты. Наклоняясь вперед и распрямляя ноги в коленях, бросить соперника вперед. Наиболее часто встречающимися типичными ошибками при выполнении данного приема являются: отсутствие эффективного выведения соперника из равновесия, недостаточно низкий «подсед» под него, который выражается в слабом сгибании коленных суставов.

При обучении учащихся старших классов ударам кулаком или основанием ладони в голову, а так же защите от них; защите от удара ножом сверху необходимо следить, чтобы данные приемы выполнялись без особых усилий и в замедленном темпе. На начальном этапе обучения (до выработки двигательного навыка), выполнение данных техник должны иметь обозначающий характер и иметь только учебную направленность.

Удар кулаком или основанием ладони в голову осуществляется из основной стойки, которую принимают для ведения рукопашного боя. Следует отметить, что в ударных видах единоборств таких стоек достаточно много и каждая из них адаптирована под конкретную ситуацию поединка. Наиболее простой и универсальной для изучения в школе является следующее комбинативное движение – с шагом правой ногой вперед к противнику выпрямляют правую руку и наносят резкий удар в область подбородка или солнечного сплетения. Кулак при этом должен быть плотно сжат, но при этом не напряжен. При выполнении данного удара необходимо обратить внимание на то, что бы после выполнения техники учащиеся сохраняли равновесие. Наиболее частыми и характерными ошибками являются потеря равновесия после нанесения удара или задержка атакующей руки у головы противника, так как в данном случае оппонент может произвести захват руки нападающего и провести эффективные ответные действия. Аналогичным образом проходит изучение удара основанием ладони, при котором пальцы ударной руки направлены вверх.

Технику нанесения ударов в голову изучают, как правило, методом целостного выполнения упражнения придерживаясь следующей упрощенной схемы:

- принять несколько раз боевую стойку;
- в боевой стойке сделать несколько раз шаг вперед и назад держа руки в боевом положении;
- выполнить удары кулаком или основанием ладони на месте в медленном темпе;

– выполнить вышеуказанные удары в сочетании с передвижениями.

В качестве техники защитных приемов от удара кулаком или основанием ладони в голову применяют следующие. Соперники находятся друг перед другом в боевой стойке. Нападающий наносит прямой удар кулаком или основанием ладони в голову защищающемуся, который для защиты выполняет шаг правой ногой вперед отбивая руку нападающего предплечьем своей разноименной (по отношению к нападающему) рукой вверх. При этом левая рука защищающегося выполняет захват одежды правой руки нападающего, правой же рукой захватывается отворот одежды у него на груди. Поворачиваясь влево, спиной к сопернику, необходимо поставить левую ногу на одной линии с ногами соперника. Правой ногой перекрывать ноги соперника, перенося при этом вес тела на полусогнутую левую ногу. Скручивающим движением влево-вниз выполнить бросок соперника на спину.

Защитные техники от удара ножом сверху производятся следующим образом. С шагом левой ногой вперед отбить вооруженную руку соперника предплечьем левой руки. Захватить правое предплечье соперника, повернуться к нему спиной с захватом его одежды на спине и выполнить бросок через бедро. Последовательность обучения данному приему такая же, как и в предыдущем случае.

Особо нужно отметить, что необходимо постоянно соблюдать правила безопасности во время отработки и выполнения любых приемов, особенно техник выполняемых против ударов ножом, а в тренировочном процессе использовать только специальные учебные (резиновые или пластиковые) ножи.

С целью закрепления доведения до автоматизма, рекомендованные приемы единоборства, школьники должны выполнять контактные учебные поединки. От произвольных спортивных поединков они отличаются тем, что технические действия партнеров строго регламентированы. Например, один учащийся только нападает при помощи заданного приема, а второй защищается и создает оптимальные условия для проведения приема своим товарищем. Затем задание усложняется, и сопротивление защищающегося постепенно возрастает. В процессе урока партнеры меняются местами, и атакующие техники начинает выполнять другой учащийся.

Следует помнить, что с целью успешного и эффективного применения приемов единоборств, необходимо развивать основные двигательные качества, без которых даже хорошо отработанные приемы не будут действенными. В случае если тот или иной прием выполняется физически слабым человеком, сложно ожидать, что он сможет применить освоенные навыки в реальной ситуации. Исходя из этого во всех видах единоборства используются специальные упражнения для развития качеств, необходимых для проведения поединков. Наиболее часто применяемыми из них являются следующие:

1. Лежа на спине, поднятие и опускание прямых ног.
2. Приседания на одной ноге.

3. Выпрыгивание вверх из положения глубокого приседа.
4. Отжимания от пола на кулаках, пальцах, как с широко разведенными в стороны руками, так и близко подведенными.
5. Падение вперед с переходом в упор лежа.
6. Выполнение упражнения «мост» с опорой на руки.
7. В положении сидя ноги вперед выполнять наклоны стараясь достать лбом колени, ноги при этом не сгибать.
8. Наклоны вперед из положения стоя, ноги максимально расставлены в стороны.
9. Выполнение упражнений на равновесие: стоя на одной ноге, делать махи другой ногой вперед-назад и влево-вправо.

Вышеуказанные упражнения варьируются в различных сочетаниях, меняя исходное положение, количество подходов и скорость выполнения. Следует помнить, что для каждого учащегося необходимо подбирать индивидуальные нагрузки с учетом антропометрических показателей и оценки исходного уровня физической подготовленности.

Параллельно с обучением приемам единоборств следует обучать школьников и правилам соревнований по различным видам борьбы.

В заключении хотелось бы отметить, что эффективность физического воспитания в школе зависит не только и не столько от количества уроков физической культуры, сколько от их содержательной части. Устаревший и порядком надоевший подрастающему поколению за годы обучения в школе стандартный подход является тормозящим фактором, который сводит на нет все усилия государства по улучшению физического состояния учащихся. Только не стандартный и практико-ориентированный подход к физическому воспитанию даст новый, позитивный импульс к развитию и популяризации массового и профессионального спорта в Российской Федерации. Исходя из этого потенциал применения единоборств в программе уроков физической культуры для учащихся старших классов является наиболее оптимальным и необходимым.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

*М. В. Сусорова,
доцент*

ФГБОУ ВПО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия)

Современные условия обучения в вузах по дисциплине «физическая культура», предъявляют новые требования к освоению практического и теоретического разделов дисциплины. В настоящее время большое внимание

уделяется инновационным технологиям в практической сфере физической культуры. В учебный процесс внедряются новые оздоровительные методики, современные виды фитнеса, студенты все больше привлекаются к участию в спортивно- массовых мероприятиях, что способствует пропаганде ЗОЖ, формированию мотивации к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой. Знания об организме человека, его строении и функциях, о методах и средствах физической культуры, необходимы для сознательного подхода к практическим занятиям и помогают в самосовершенствовании и самовоспитании личности. По мнению М. Я. Виленского, гуманитарный взгляд на образование по физической культуре способствует развитию личности студента, и «подразумевает становление и развитие компетентности студента в сфере физической культуры» [1]. Реализация компетенций по физической культуре невозможна без базового уровня теоретических знаний о человеке и его развитии. Образовательному компоненту физической культуры, в настоящее время, не уделяется достаточное внимание. Современные инновации в большей степени обращены на практическую направленность, а образовательная составляющая представлена недостаточно. Современный подход решения задач физической культуры требует внедрения инновационных подходов в организации теоретических занятий и самостоятельной работы студентов.

Однако существуют определенные противоречия по этому вопросу. С одной стороны, студенты понимают необходимость таких знаний, а с другой, на практике плохо ориентируются в литературе и показывают недостаточные знания. Так, согласно анкетированию студенток 1 курса РГУ имени С. А. Есенина, 57,4 % опрошенных студенток подтвердили необходимость теоретических знаний в области о человеке, строении, функциях систем и органов [2]. Не смотря на потребность в знаниях в области физической культуры, уровень теоретических знаний по зачетному собеседованию остается невысоким.

Развитие информационных технологий предоставляет много возможностей использования инновационных технологий в организации учебного процесса. Новые подходы помогут студентам на более высоком уровне получать теоретические знания. В настоящее время теоретическая подготовка студентов вузов осуществляется в таких формах, как лекции, методические занятия, самостоятельные занятия с использованием электронного ресурса. Наглядные пособия на занятиях по физическому воспитанию используются мало. Не используется, или используется мало такие формы, как: диспут, круглый стол, творческие встречи, наглядные пособия. «При использовании наглядных пособий, как показали исследования, проведенные в Российской государственной академии физической культуры (РГАФК), облегчается индивидуальный подход к учащимся, повышается уровень стимуляции интереса к знаниям, ускоряются темпы обучения двигательным навыкам, повышается прочность их усвоения» [3]. Кроме обучения студентов основной и подготовительной медицинской группы, но-

вые технологии необходимы для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от физической культуры и инвалидов.

Студенческая молодежь нашего времени легко овладевает навыками работы с компьютерной техникой, эти навыки являются вызовом сегодняшнего общества. Поэтому одним из условий повышения качества обучения является повышение уровня компетенции преподавателя в вопросах компьютерной грамотности. Для того чтобы преподаватель требовал от студента выполнения презентации, он должен сам уметь ее делать и давать студенту соответствующие рекомендации. Т. е., преподавателям необходимо перестраиваться на более современный уровень общения со студентами, что сделает возможным внедрение инновационного подхода к организации теоретических занятий, обогатит учебный процесс и будет отвечать запросам времени, сделает процесс получения теоретических знаний более красочным, увлекательным. Сопровождение лекционного материала наглядными пособиями, диски СД, мультимедийные уроки по технике и методике физических упражнений, электронные презентации по различной тематике, методические рекомендации в электронном виде, тесты по физическому развитию в он-лайн, будут стимулировать студентов к развитию самосознания, к самостоятельным инициативам в области физической культуры, физическому самосовершенствованию, способствовать стремлению получать знания в области спорта. Создание современной электронной базы учебных материалов на кафедре физического воспитания процесс достаточно долгий, но необходимый для успешной реализации ВГОС и предпосылок внедрения более современных технологий. Есть одна существенная проблема при создании учебного комплекса, недостаточная оснащенность техническими средствами на кафедрах физического воспитания, что осложняет работу в этой области.

Таким образом, можно сделать вывод, что использование инновационных форм в учебном процессе по физической культуре с применением информационных технологий возможно, необходимо, актуально. Инновационные формы занятий повысят качество знаний студентов, и будут способствовать пропаганде регулярных занятий физической культурой, ЗОЖ в студенческой среде.

Литература

1. Виленский, М. Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: Дис. ... д-ра педагог. наук в форме научного доклада / М. Я. Виленский.– М., 1990.– С. 48.

2. Педагогика и психология: тенденции развития: Сб. науч. трудов по итогам науч.-практ. конф. (7 октября 2014 г., Волгоград).– Нижний Новгород, 2014.– С. 58.

3. Сусоев, А. Г. Использование электронных образовательных ресурсов на уроках физической культуры.–
ispolzovanie_eor_na_urokakh_fizicheskoy_kultury.docx

К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ МОТИВИРОВАННОГО ПОДХОДА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Н. В. Савкина,
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Приокский государственный
университет» (Орел, Россия)

Т. А. Тихомирова,
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Приокский государственный
университет» (Орел, Россия)

Т. В. Корнеева,
студент
ФГБОУ ВО «Приокский государственный
университет» (Орел, Россия)

Согласно Государственного образовательного стандарта учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной. Введение часов физической культуры в учебный план всех специальных направлений подготовки ставит целью развить у студента знания, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, позволяют сформировать у студентов знания о жизнедеятельности человека, а так же дают студентам представление о жизнедеятельности человека в целом [1].

Согласно ФГОС ВО, студент, в ходе занятий физической культурой в вузе, должен овладеть следующими компетенциями:

– ОК-8. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– ОК-7. Поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Кроме этого, занятия физической подготовкой должны сформировать у студента следующие знания и навыки:

знать:

– гуманистическую и гуманитарную сущность физической культуры в социокультурном и профессионально-личностном развитии выпускника высшей школы;

– научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

уметь:

– творчески использовать средства физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни,

– обеспечить психофизическую готовность к успешному выполнению социально-профессиональных ролей и функций;

владеть:

– системой практических умений использования средств, методов и способов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности.

– методами и способами самопознания, диагностики и тестирования развития индивидуальных физических, психических и функциональных проявлений личности в физическом самосовершенствовании [2].

Лекции и методико-практические занятия, включаемые в учебный процесс должны послужить толчком к саморазвитию студенческой молодежи в области физической культуры и спорта.

Во все времена физически развитый человек был более полезным для общества. Наиболее актуальным в наше время господства гуманитарной направленности труда становится не только развитие человека в умственно-психическом, но и в физическом плане. Это неотъемлемая часть гармоничного становления личности, которая способна проявить себя на всех жизненных этапах современного человека. Хорошая физическая подготовка позволяет справляться не только со многими трудностями повседневной жизни, но и склонностью к различным видам заболеваний, хронической усталостью, стрессом и др. [3].

В структуру занятий физической культурой входят следующие компоненты: физическое образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация. Это полностью отражает необходимую потребность общества и личности в физической подготовке.

Как показывает практика, современные студенты практически не занимаются укреплением здоровья, и следовательно не интересуются его сохранностью. Однако молодые люди со временем начинают понимать, что высокий уровень физической подготовки может помочь им в будущем, например, сделает их более конкурентоспособными и востребованными на рынке труда. Охрана здоровья и повышение будущей производительности труда студенческой молодежи – одна из главных задач по усовершенствованию в сфере подготовки профессиональных кадров. Критерий состояния здоровья студентов следует рассматривать наряду с профессиональным уровнем, как один из важных показателей предварительной подготовки будущих специалистов, обучаемых в вузе [3].

Для того чтобы заинтересовать студентов физкультурно-спортивной деятельностью, нужна мотивация. Она представляет собой стимул, желание молодого человека достичь определенно-нужного уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс приобщения молодых людей к занятию физической культурой весьма многогранен: он включает в себя как знание теории и методики физического воспитания, так и интенсивные занятия физической культурой и спортом. Низкий уровень мотивации студентов на здоровый образ жизни должен послужить стимулом для дальнейшего развития – поиска новых организационных средств, форм

и методов, которые позволят более результативно осуществлять данное направление [4].

Занятия физической культурой в вузе должны учесть индивидуальность каждого студента, его психофизические и личностные качества. Это станет предпосылкой для более эффективной учебно-профессиональной деятельности будущих специалистов, что в дальнейшем станет стимулом для саморазвития.

Низкий уровень интереса к физической культуре среди студенческой молодежи может быть вызван неграмотностью учащихся в вопросах, касающихся здоровья, профилактики заболеваний. Главным в занятиях физической культурой в вузах является формирование физической культуры личности в молодом человеке и подготовка его к будущей успешной профессиональной деятельности. Занятия должны способствовать сохранению и укреплению здоровья и развитию других физических качеств личности [1].

Чтобы привить мотивацию, необходимо выявить наиболее предпочитаемые студентами виды двигательной активности, с помощью средств и методов физического воспитания сформировать у молодежи интерес к спортивной деятельности. На основе полученных знаний о предпочтениях студентов, обязательном порядке в ход занятия включать те или иные интересующие их виды спорта. Так же необходима организация спортивных секций по интересам среди учащихся [4].

На основе исследований, были выявлены причины, снижающие интерес к занятиям физической культурой. Их можно разделить на три группы: группа причин организационного характера, группа причин методического характера и группа причин личностного характера. Одной из основных причин организационного характера называется отсутствие занятий по интересам – 41,6 %. Кроме того, студенты так же часто имеют мотивы для занятия физической культурой. Как правило, их можно разделить на общие (желание заниматься физкультурой вообще, не имея определенных предпочтений) и частный (например, желание заниматься только единственным видом спорта). К сожалению, часто встречаются студенты, которые посещают занятия ради зачетов и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов [1].

Неутешительная статистика показывает, что с каждым годом молодые люди приобретают все больше болезней, не свойственных их возрасту. Настоящая ценность здоровья осознается лишь тогда, когда оно оказывается под угрозой. Поэтому, молодым людям необходимо прививать мотивационно-ценностные установки на здоровый образ жизни. Учебное заведение должно эффективно планировать и поддерживать занятия физической культурой и спортом, тем самым способствуя реабилитации и преумножению здоровья студентов.

Проблема сохранения здоровья молодого поколения является одной из главных задач современной педагогики, успешное решение которой может существенно повлиять на будущее нашей страны в целом.

Литература

1. Беляничева, В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беляничева, Н. В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2.– Саратов: Изд. центр «Наука», 2009.
2. Физическая культура: Учеб. / Кол. авторов; Под ред. М. Я. Виленского.– М: КНОРУС, 2012.
3. Пономарева, К. А. Физическая культура студентов: дефинитивная характеристика, научно-методическая система формирования в условиях педагогического вуза / К. А. Пономарева // Педагогика: традиции и инновации: материалы II междунар. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2012 г.).– Челябинск: Два комсомольца, 2012.– С. 178–180.
4. Сырвачева, И. С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И. С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: Матер. реч. науч. конф. / ДВГУ.– Владивосток, 2003.– С. 108–111.
5. URL: <http://nashaucheba.ru/v35702> (дата обращения 20.09.2015 г.)
6. URL: <http://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2014/05/18/formirovanie-motivatsii-zanyatii-fizicheskoy-kulturoy-u-studentov> (дата обращения 20.09.2015 г.)
7. URL: <http://pandia.ru/text/78/290/24887.php> (дата обращения 20.09.2015 г.)
8. URL: http://gu-unpk.ru/education/norm/fgos_vo (дата обращения 20.09.2015 г.)

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Г. А. Петрушина,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

А. Ю. Фролов,

*кандидат педагогических наук
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Т. Д. Новикова,

*старший преподаватель
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В настоящее время характер труда студентов начинает меняться: в структуре учебной деятельности все в большей степени проявляются элементы, связанные с решением проблемных задач, к решению которых он вынуждается ходом трудовой деятельности. Возникает необходимость существенно актуализировать содержание и повысить качество физического воспитания студентов в вузах. Одним из механизмов решения этой задачи

является введение учебных программ, построенных на основе компетентностного подхода.

Сегодня возрастает роль Высшей школы в формировании специалиста, обладающего профессиональными компетенциями, высокой социальной активностью и ориентированного на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни. В осуществлении этой роли вуза важное место принадлежит физической культуре [1].

Формирование у студентов вузов профессиональной готовности к высокопроизводительному труду по специальности, культуры здоровья и прочных навыков ведения здорового образа жизни, содействие направленному воспитанию их личности – приоритетные направления образовательной деятельности по дисциплине «Физическая культура». На это нацеливают Федеральный Закон о физической культуре и спорте в РФ и Федеральные государственные образовательные стандарты ВПО третьего поколения [2, 3].

Успешно выполнить свою социальную миссию вузовская физическая культура сможет лишь при условии, если она будет развиваться в русле модернизации нашего общества, системы образования и отечественной физической культуры и спорта в целом.

Полагаем, что этому будет способствовать реализация следующих направлений развитию физической культуры в вузах как профессионально важной учебной дисциплины:

- формирование эффективной системы управления физической культурой в вузе, физическим и спортивным совершенствованием студентов;

- разработка и научное обоснование подходов к удовлетворению физкультурно-спортивных интересов и потребностей студентов;

- приобщение студентов и профессорско-преподавательского состава вуза к рационализаторской, изобретательской и научно-исследовательской работе по проблемам физической культуры и спорта на основе научно-педагогического сотрудничества с учебно-научными подразделениями вуза, позволяющего полноценно использовать их научный потенциал и междисциплинарные связи в интересах совершенствования основ физического воспитания и спортивной подготовки;

- разработка вузовской системы соревнований, в которых совместно участвуют студенты, аспиранты и преподаватели, защищая спортивную честь подразделения вуза (института, факультета, кафедры, лаборатории и т. д.), что обеспечит сплочение коллективов, их оздоровление;

- создание системы регулярных занятий физической культурой для администрации и профессорско-преподавательского состава вуза. Именно в этом лежит основа физического, психического и социального оздоровления студенческих и преподавательских коллективов вуза;

- реальная дифференциация и индивидуализация физического воспитания и спортивных занятий студентов;

- физическое воспитание студентов, основанное на реальном использовании современных образовательных технологий и технологий спорта;

– построение образовательной деятельности по физической культуре как единство профессиональной подготовки, этического и эстетического воспитания, разностороннего личностного развития и реального оздоровления студента и педагога;

– осуществление физкультурно-спортивных занятий как важной составляющей научной организации образовательной деятельности студента и преподавателя вуза [1, 2, 3].

Изменения в отечественном образовании должны обеспечить благополучие и оптимальное развитие человека в формирующемся гражданском обществе. Ориентация на достижение гражданской идентичности рассматривается в качестве миссии в концепции стандартов общего образования третьего поколения.

Можно сказать о перспективности данного направления, позволяющего при планомерной учебной и профессионально деятельности определить роль и место физической культуры, разработать научно обоснованные адекватные характеру труда модели физической активности не только для предупреждения преждевременного «выгорания» психических и физических ресурсов студента, педагога, но и сбережения и укрепления их здоровья, обеспечения профессионального долголетия.

Литература

1. Петрушина, Г. А. Организация физкультурного образования студентов / Г. А. Петрушина, Т. Д. Новикова // Университет XXI века: научное измерение. Материалы научной конференции профессорско-преподавательского состава, аспирантов, магистрантов и соискателей ТГПУ им. Л. Н. Толстого.– Тула, 2011.– С. 239–240.

2. Федеральный закон от 29 июня 2015 г. № 202-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».– <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71008402/>

3. Федеральные государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) 3 поколения.– <http://unecon.ru/magistratura/normativnye-dokumenty/fgos-vpo-3>.

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК БЕГА В СПЕЦИФИКЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

В. Д. Хитров,

*кандидат педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет»
(Тула, Россия)*

М. А. Павлова,
преподаватель

*ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет»
(Тула, Россия)*

Общие подходы к изучению техники движений в ориентировании

Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании характеризуется большими физическими нагрузками, связанными с бегом по пересеченной местности и напряженной мыслительной деятельностью, включающей комплекс операций и процессов, обеспечивающих целенаправленное передвижение по незнакомой местности с использованием спортивной карты и компаса (Л. А. Вяткин, 2001).

Одним из условий достижения успеха в соревнованиях по ориентированию является обеспечение высокого уровня физической подготовленности – фундамента, на котором строится мастерство спортсмена.

Степень физической подготовленности спортсмена оказывает значительное воздействие на технику и психологию ориентирования. Следовательно, физическая подготовка является основной для спортсмена-ориентировщика и определяет содержание других видов подготовки.

В спортивном ориентировании, как и в других видах спорта различают общую и специальную физическую подготовку. Цель общей физической подготовки заключается в укреплении здоровья, повышении общей работоспособности организма, создании базы для специальной физической подготовленности (Ю. С. Воронов, 1998).

Спортсмену-ориентировщику необходимо быть сильным, быстрым, ловким, выносливым, владеть разнообразными двигательными навыками, уметь успешно использовать их в спортивной деятельности.

Задачи специальной физической подготовки в спортивном ориентировании заключаются в совершенствовании физических качеств, наиболее характерных для этого вида спорта: специальной и силовой выносливости, координационных способностей, скоростных качеств.

Чтобы говорить о специальной подготовке в спортивном ориентировании, нужно четко представить специфику этого вида спорта (Ю. С. Воронов, 1998).

Основные особенности спортивного ориентирования:

1. Спортивное ориентирование – это циклический вид спорта с элементами ациклической работы (преодоление препятствий).

2. Ориентировщик стремится к равномерному бегу, но бег на дистанции является неравномерным, с элементами «рваного бега».

3. Наличие неровностей и препятствий (болота, кустарник, высокотравье, завалы, песок, камни и т. д.) повышает требования к опорно-двигательному аппарату.

4. Наличие при физической работе отвлекающих факторов – чтение карты, слежение за местностью, за поведением участников и т. д.

5. Ориентирование предъявляет повышенные требования к скоростной и силовой выносливости.

6. Энергообеспечение преимущественно анаэробного и аэробного характера.

7. Ориентирование – это тяжелая физическая работа, совмещенная с интенсивной интеллектуальной деятельностью (запоминание, восприятие, анализ, выбор тактики прохождения, иногда счет расстояния – и все это в оптимальном беговом режиме).

8. Зависимость умственной работы от интенсивности физической деятельности.

Бег по местности значительно отличается от бега по ровному месту. На технику бега по местности оказывают влияние такие факторы как подъемы и спуски, характер и состояние грунта, наличие естественных препятствий – густого леса и зарослей, обрывов и скал, канав и промоин. Основным отличием бега по местности от легкоатлетического бега является его большая энергоемкость. Дополнительные затраты энергии при беге в гору и при беге по мягкому или неровному грунту неизбежны. Задача состоит в том, чтобы свести их, по возможности, к минимуму.

Для ориентировщиков характерны большие индивидуальные особенности техники бега, что связано не только с различиями в развитии физических качеств и строении тела, но и с различными условиями проведения тренировок и соревнований.

Важнейшим для ориентировщика является искусство регулирования скорости передвижения, исходя из правильной оценки физических и технических возможностей. Исследования Б. А. Фесенко (1997) показывают, что при надежной ходьбе каждый ориентировщик способен безошибочно преодолеть даже очень трудную трассу, но при беге с максимальной скоростью на это оказываются не способными даже опытные ориентировщики элиты. Следовательно, на любом участке трассы надо передвигаться так, чтобы на данной скорости справляться с задачами ориентирования, контролировать свое местоположение на карте.

Ориентирование принадлежит к ситуационным видам спорта, характеризующимся нестандартными условиями. Преодолевая пространства, покрытые различной растительностью, луга, болота, подъемы и спуски разной крутизны, огибая встречающиеся на пути препятствия, спортсмен ежеминутно производит нестандартные движения. Ориентировщик должен располагать значительным «набором» двигательных действий, освоенных

в процессе тренировки: чем быстрее он выбирает определенное движение, тем выше конечный результат. Часто возникают совершенно неожиданные ситуации, когда необходимо выполнить движение, ранее не применявшееся (Б. И. Огородников, 1978).

*Объективные изменения бегового шага
в зависимости от рельефа местности*

Ориентировщик должен обладать хорошей кроссовой подготовкой и большим опытом бега по лесу, болоту, каменистому грунту, горам.

Техника преодоления подъемов зависит от их крутизны, протяженности и характера грунта. Крутые подъемы по ровному плотному грунту (например, по дороге или тропе) следует преодолевать коротким шагом с акцентированным отталкиванием стопой. Это наиболее экономичный способ преодоления подъемов, немного проигрывающий в скорости, но позволяющий продолжать бег в полную силу после преодоления подъема. Крутые затяжные подъемы по мягкому или неровному грунту можно преодолевать быстрым акцентированным шагом, что позволяет сэкономить силы при незначительном проигрыше в скорости.

Техника ориентировочного бега обладает большой вариативностью и не поддается унификации. Одним из основных методов оценки эффективности техники бега спортсмена на конкретном ландшафте местности является сравнение результатов пробегания одинаковых расстояний на местности и по ровной дороге. О подготовленности (вернее адаптации) спортсмена к бегу на конкретном типе местности можно судить по величине «коэффициента беговой проходимости».

В табл. 1 приведены оценки уменьшения скорости бега на различных типах местности.

Таблица 1

**Коэффициенты беговой проходимости
(по данным А. К. Кивистика, 1973)**

Коэффициент беговой проходимости	Характер местности
1.0–1.1	– твердая дорога – идеальный парковый лес, подъем 10м/км – сухая лесная тропа
1.1–1.2	– холмистый парковый лес, подъем 11м/км – ровный моховой парковый лес – луг с низкой травой – пески, чередующиеся с твердым грунтом – болотистая тропа
1.2–1.3	– дорога, подъем 23 м/км – тропа на просеке, подъем 28 м/км – редкий молодой сосняк – обыкновенный лес, подъем 11м/км
1.3–1.4	– мокрое болото

Коэффициент беговой проходимости	Характер местности
	– мокрое открытое болото – верховое болото
1.4–1.5	– вырубка с кочками и кустами – холмистый лес, подъем 10м/км – пойменный лес – лес, подъем 29 м/км
1.5–1.6	– заболоченный лес с хворостом – заболоченный ольшаник с хворостом
1.7–1.8	– густой молодой сосняк – лес, подъем 54 м/км – лес с подлеском, подъем 30 м/км
2.4–3.1	– густой молодой ельник

Современные методы исследования кинематики в беге

Фазовый состав бега показан на рис. 1. Каждая половина цикла состоит из четырех фаз (римские цифры), отделенных друг от друга граничными позами (арабские цифры) (Д. Д. Донской, 1975).

В том числе:

- 1 – отрыв левой стопы от опоры;
- I – разведение стоп;
- 2 – начало выноса левой ноги вперед;
- II – сведение стоп с выносом левой ноги вперед;
- 3 – постановка правой стопы на опору;
- III – амортизация, или подседание со сгибанием правой (опорной) ноги;
- 4 – начало разгибания правой ноги;
- IV – отталкивание с выпрямлением правой ноги до отрыва от опоры.

Вторая половина цикла симметрична первой. В названиях фаз и граничных поз правая нога заменяется левой и наоборот.

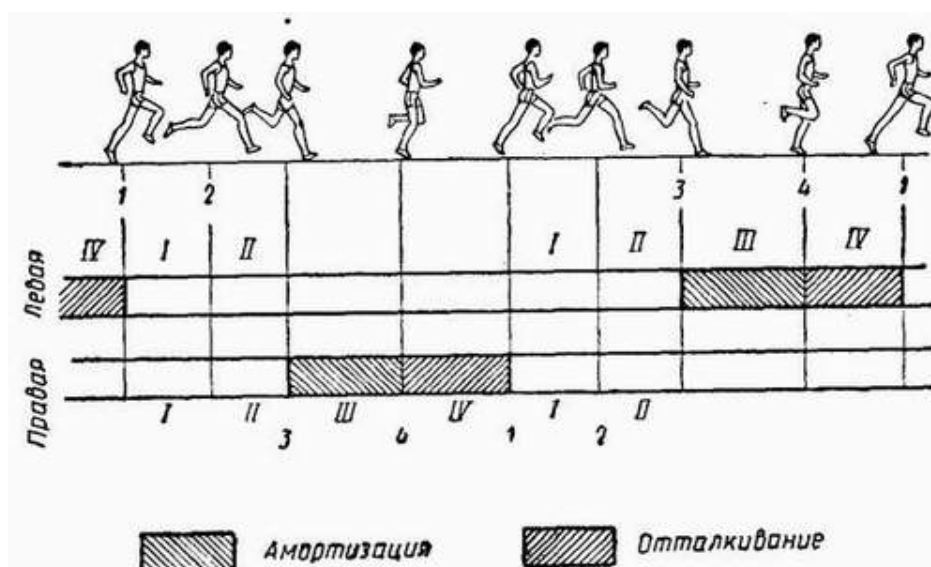


Рис. 1. Фазы и граничные позы бега

Силы, действующие на человека во время бега показаны на рис. 2. G – сила тяжести, $F_{ин}$ – сила инерции, P – вес тела, $R_{ст}$ и $R_{дин}$ – статический и динамический компоненты реакции опоры, $F_{в}$ – сила сопротивления воздуха.

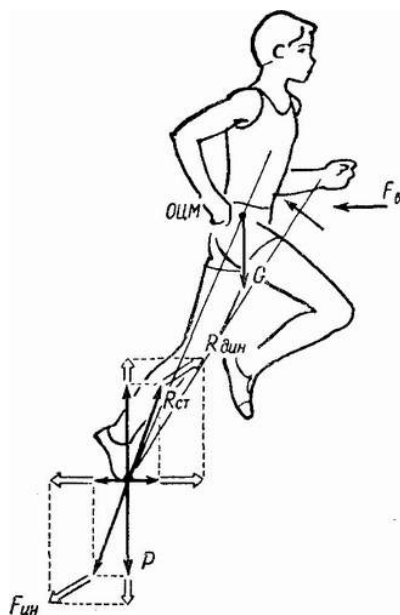


Рис. 2. Силы, действующие на человека во время бега

Исследования параметров бегового шага в подъем у испытуемых и акцентированные методические указания на его длину

Для исследования параметров бегового шага спортсменов-ориентировщиков был выбран визуальный метод исследования – видеосъемка. В эксперименте участвовали спортсмены-разрядники 5-6 года обучения. Видеосъемка проводилась на местности, приближенной к соревновательной на склоне 45 % и длине 10 м. На рис. 3, рис. 4, рис. 5 показаны видеок кадры техники бега в подъем у спортсменов-ориентировщиков.



Рис. 3. Покадровая съемка бегового шага в подъем

Изначально предполагалось, что особенностью поддержания скорости бега в подъем является «длинный» беговой шаг. Исходя из установки тренера в фазовом составе шага и его длины на видео кадрах отмечены объективные показатели превышения скорости бега и существенные характеристики при постановке стопы впереди стоящей ноги на опору и активные фазы толчковой ноги.



Рис. 4. Покадровая съемка бегового шага в подъем

Индивидуальные особенности бега ориентировщиков с удержанием карты и компаса в момент прохождения отдельных сложных участков дистанции негативно влияют на состав маховых движений руками. В этой связи можно рекомендовать спортсменам выполнение чистого бега в подъем с акцентом и контролем движений рук. Такие указания быстро формируют качественную технику бега в подъем и на видео кадрах по фазовому составу отмечены корректные взаимосвязи в целостном движении.

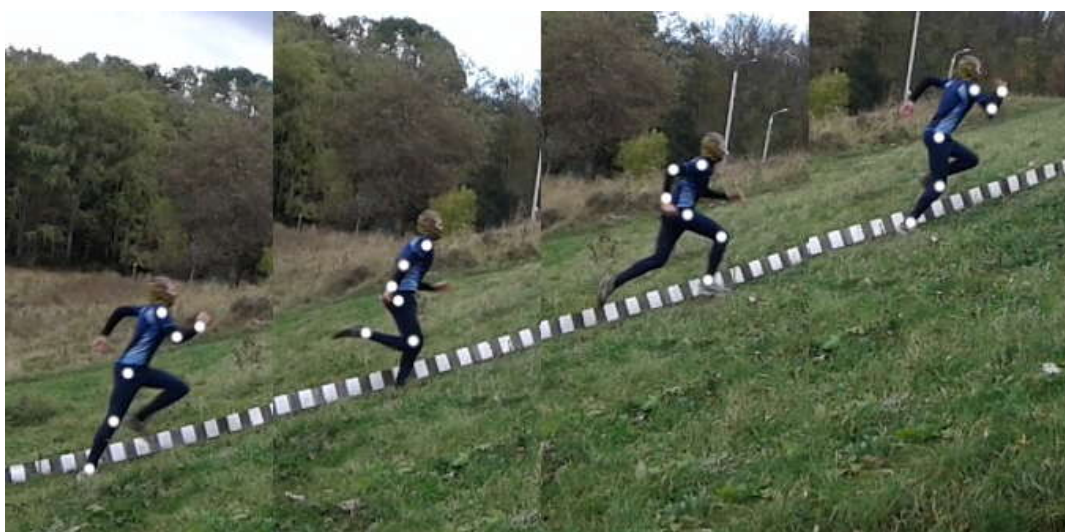


Рис. 5. Покадровая съемка бегового шага в подъем

Фоновый эксперимент на 28 испытуемых, которые выполняли методические установки в тренировочном процессе говорят о достаточном скоростном и техническом уровне бега в подъем. В последующей соревновательной практике участники эксперимента отмечены более высокими результатами.

Литература

1. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немцов.– М.: Академия, 2001.
2. Воронов, Ю. С. Факторная структура специальной работоспособности спортсменов – ориентировщиков / Ю. С. Воронов // Сб. метод. работ по спортивному ориентированию.– М.: ФСО РФ, 1998.– С. 9–14.
3. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин.– М.: Физкультура и спорт, 1978.
4. Кивистик, А. К. О теории подготовки дистанций спортивного ориентирования в заданном направлении и ее применении в Эстонской ССР: Автореф дис. ... канд. пед. наук / А. К. Кивистик.– Тарту, 1973.

ПРЕДСТАРТОВЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ И СПОСОБЫ ИХ РЕГУЛЯЦИИ

С. А. Шепеленко,

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

М. О. Улыбышева,

студент

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

В современных условиях жизни человека достижение им успехов в различных видах деятельности в значительной мере зависит от умения регулировать свое поведение, сдерживать свои чувства и эмоции, контролировать настроение, считаясь с требованиями окружающих и ситуации. Это умение может достигаться за счет воспитания в семье, в школе, вузе, во взаимодействии с другими людьми, однако зачастую этого недостаточно – нужны специальные методы и способы саморегуляции, которым необходимо предварительно обучаться.

Умение регулировать свое состояние, контролировать свои эмоции, умение сосредоточиться и не реагировать на внешние раздражители, все

это в полной мере относится к такому сложному виду деятельности как спорт, и в частности соревновательная деятельность.

Современный уровень науки о спорте позволяет признать зависимость результативности и надежности соревновательной деятельности спортсмена от его психического состояния, предшествующего или сопровождающего ее.

Проблему состояний в отечественной психологии впервые выдвинул Н. Д. Левитов (1964). Он отмечал, что всякое психическое состояние является как переживанием субъекта, так и деятельностью различных его функциональных систем. Оно имеет внешнее выражение не только по ряду психофизиологических показателей, но и в поведении человека.

Не вызывает сомнения, что существует связь эффективности соревновательной деятельности с предстартовым состоянием, которое зависит и от вида спортивной деятельности, и от индивидуально-психологических особенностей спортсменов.

Важнейшей проблемой психологии спорта являются условия, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов. Выступление спортсмена практически никогда не обходится без реакции зрителей, аудитории. Присутствие зрителей, поддерживающих спортсмена или его соперников, их отношение к происходящему на соревновании может оказать существенное влияние на результат выступления. Проблема влияния зрителей спортивных состязаний на уровень достижений спортсменов имеет важное научное и прикладное значение для спортивной практики. В психологии она получила название «эффекта социальной фасилитации», т. е. эффекта влияния присутствия зрителей и судей на психику, сознание и поведение спортсменов во время соревнований. Данный эффект характеризуется тенденцией к побуждению спортсменов лучше выполнять простые или знакомые действия в присутствии других людей. Присутствие зрителей оказывает влияние на эффективность деятельности спортсменов потому, что зрители воспринимаются как люди, способные оценить их деятельность. Именно ожидание спортсменом оценки, ее боязнь создают оценочную ситуацию и эффект социальной фасилитации. Также имеют значение психологические особенности спортсменов. В. М. Бехтерев отмечал, что есть люди социально возбудимые, социально тормозимые и индифферентные. Это значит, что присутствие зрителей на соревнованиях одних возбуждает и стимулирует, других затормаживает, угнетает, вызывает страх, третьи же равнодушны к присутствию зрителей.

Предстартовое состояние спортсмена иногда оказывает решающее влияние на конечный результат соревнований. Даже при высокой степени готовности эмоциональное напряжение перед стартом может свести на нет весь длительный процесс подготовки. Специальная подготовка позволяет обеспечить оптимальный уровень психологической готовности к соревнованиям или к выполнению большой и интенсивной тренировочной нагрузки.

В настоящее время выделяют 3 вида предстартового состояния.

Состояние боевой готовности – оптимальная степень нервного и эмоционального возбуждения, наиболее благоприятная для выполнения соревновательной деятельности. Спортсмен ощущает подъем сил, энергии и активности, у него возникает своеобразное вдохновение. Он уверен в успехе, с нетерпением ожидает старта, намерен с полной отдачей сил и до конца бороться за достижение цели.

Предстартовая лихорадка появляется при большом желании достичь успеха, сопровождаемым сильным эмоциональным возбуждением. В эмоциональной сфере наблюдается неустойчивость переживаний, что в поведении приводит к капризам, упрямству и грубости в отношениях с товарищами и тренером, к снижению самокритичности. Спортсмен проявляет суетливость, торопливость, неадекватно реагирует на обычные раздражители, ухудшается способность к расслаблению, нарушается координация движений. В ряде видов спортивной деятельности состояние стартовой лихорадки может способствовать успешным выступлением на соревнованиях, так как является не случайным, а характерным состоянием. Для других же спортсменов предстартовая лихорадка негативно сказывается на выступлении на соревнованиях.

Предстартовая апатия – это длительное эмоциональное возбуждение спортсмена, переходящее в торможение («спортсмен перегорел»). Апатия сопровождается общей вялостью, сонливостью, снижением быстроты движений и ухудшением координации, ослаблением внимания и процессов восприятия, ослаблением волевых процессов, неуверенностью в своих силах, страхом перед соперником, неспособностью «собраться» к моменту старта.

А. С. Егоров установил, что при разных предстартовых состояниях имеется различное отношение спортсменов к предстоящим соревнованиям, выражаемое в формуле «должен – хочу – могу». Наилучший настрой спортсменов на соревнования отмечен в состоянии боевой готовности, а наихудший – при предстартовой апатии. Кроме того, при многодневных соревнованиях предстартовое состояние может зависеть от успешности предыдущего выступления. После неудачного выступления наблюдается либо перевозбуждение, либо апатия. После успешного выступления отмечается оптимальное состояние боевой готовности.

Предстартовые состояния эмоционального возбуждения часто возникают задолго до соревнований и могут истощить нервную систему спортсмена, дезорганизовать его деятельность, в связи с чем требуется проведение мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности.

Наиболее действенными, по мнению Е. П. Ильина, являются: психическая саморегуляция, изменение направленности сознания, снятие психического напряжения путем разрядки, использование дыхательных упражнений. Помимо того одним из эффективных средств, воздействующих на центральную нервную систему спортсмена может выступать музыка. Под воздействием музыки происходит возбуждение областей мозга, отвечающих за эмоции, это, в свою очередь, вызывает усиление кровообращения

в областях мозга, регулирующих вегетативные функции. Также активизируются выработка нейромедиаторов, важнейшими из которых для восприятия музыки являются эндорфины, дофамины и эндоканнабиноиды. Эндорфины способствуют хорошему настроению, эндоканнабиноиды снижают чувство тревоги и «стирают» отрицательные эмоции. Путем целенаправленного подбора музыкальных произведений можно не только оказывать влияние на эмоциональное и физиологическое состояние спортсменов перед стартом, но и оптимизировать ритмо-темповую структуру предстоящих упражнений, что будет способствовать максимальной реализации физического потенциала спортсмена на соревнованиях.

До сих пор речь шла о методах срочной регуляции предстартовых и стартовых состояний. Однако эта регуляция может осуществляться спортсменом заблаговременно совместно с тренером. Этому будут способствовать следующие методы: снижение уровня притязаний как способ снятия психического напряжения, использование метода десенсибилизации, моделирование соревновательных условий.

Данная статья является кратким содержанием первой главы нашей выпускной квалификационной работы, посвященной психическим состояниям спортсменов, методам их оценки и способам регуляции. Работа будет дополнена практическими результатами, полученными после окончания эксперимента.

Литература

1. Бехтерев, В. М. Коллективная рефлексология / В. М. Бехтерев // Бехтерев В. М. Избранные работы по социальной психологии.– М., 1994.
2. Егоров, А.С. О психологической «настройке» спортсменов / А. С. Егоров // Легкая атлетика.– 1960.– № 9.
3. Ильин, Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин.– СПб.: Питер, 2005.
4. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин.– СПб.: Питер, 2010.
5. Левитов, Н. Д. О психических состояниях человека / Н. Д. Левитов.– М.: Просвещение, 1964.
6. Кретти, Б. Психология в современном спорте / Б. Кретти.– М.: ФиС, 1978.
7. Кэрролл, Э. Изард. Психология эмоций / Э. Кэрролл.– СПб.: Питер, 1999.
8. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / Под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко.– СПб.: ЕВРОЗНАК, 2004.
9. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов.– М., 2010.

ОСОБЕННОСТИ И ЗНАЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ПЛАНИРОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ТАНЦОРОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

И. Б. Губанцева,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет»
(Тула, Россия)*

Д. Л. Миронов,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет»
(Тула, Россия)*

В. Н. Егоров,

*кандидат педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет»
(Тула, Россия)*

Стремительное развитие бальных танцев превратило этот вид искусства в зрелищный вид спорта, требующий от спортсмена высокой степени развития самых различных, часто кажущихся несовместимыми, качеств, что невозможно без сложной комплексной системы специальной подготовки [1].

Продолжительность танцевальных комбинаций (до 1,5 мин.), высокий темп исполнения (до 180 уд/мин.), большое количество стартов в течение нескольких часов – все это, бесспорно, предъявляет значительные требования к функциональным возможностям организма танцоров.

В настоящее время достигнуть успехов в спортивных танцах, не имея высокого уровня развития выносливости, гибкости, координационных способностей невозможно. Беспредметная подготовка в этом виде зачастую основывается на интуиции и личном опыте тренера, поэтому носит случайный, хаотичный характер. Исходя из этого, специалисты [2, 3, 4] признают, что спортивные танцы являются тем видом спорта, который нуждается в разработке научных основ спортивной тренировки, анализе имеющихся средств, форм и методов работы со спортсменами различной квалификации. Именно этим обуславливается актуальность нашего исследования.

Цель исследования – теоретическое обоснование сущности и содержания тренировочного процесса у танцоров высокого класса.

В рамках исследования предполагалось решить следующие задачи:

1. Изучить опыт подготовки танцоров высокого класса, выступающих по программе латиноамериканских танцев.

2. Провести анализ построения тренировочного процесса в других сложно-координационных видах спорта (на примере художественной гимнастики, спортивных танцев на льду, синхронного плавания).

3. Выявить основные принципы построения тренировочного процесса в годичном цикле у спортсменов-танцоров высокого класса.

Для решения поставленных задач нами была составлена анкета, которая была распространена среди квалифицированных танцоров на крупных турнирах в 2014 и 2015 гг.

В исследовании приняло участие 15 пар. Средний возраст танцоров составил 22,1 года и 20,7 года для мужчин и женщин, соответственно. Средний стаж занятий 11–12 лет, квалификация – финалисты международных конкурсов.

В ходе проведенного исследования выявлено, что 47 % респондентов самостоятельно тренируются менее 4-х раз в неделю. Разброс данных составил от 2 до 7–9 раз в неделю. Более 10 раз тренируется самостоятельно только одна пара. Средний показатель по этому параметру составил 5–6 раз в неделю.

В паре спортсмены-танцоры тренируются в половине случаев 7–9 раз в неделю. Разброс показателей составил от 5–6 (4 пары) до 10–12 раз (3 пары). С тренером тренируются менее 4 раз в неделю 60 % опрошенных. Разброс показателей от 4 и меньше до 7–9 раз (2 пары). 60 % респондентов тренируется 2 раза в день. 1 пара тренируется 3 раза в день, и 3 пары тренируются не более 1 раза в день. Средняя продолжительность индивидуального занятия спортсмена–танцора составляет 1–1,5 часа (47 %). Разброс показателей составил от часа и менее до 2–2,5 часов. Средний показатель 1,5–2 часа. Более 2,5 часов пары не тренируются. Тренер с парой работает от 1 до 1,5 часов (53 % респондентов). Средний показатель от 1 до 2 часов тренировочного времени. Более 3 часов занимается одна пара.

Основным методом подготовки для спортсменов-танцоров является стандартно-повторный метод, заключающийся в повторном целостном исполнении танцев, входящих в соревновательную программу. Танцы неравнозначны по своей сложности исполнения и нагрузке на нервную мышечную и функциональную систему. Поэтому все участники исследования отметили важность того, какие танцы, в каком количестве и в каком сочетании включаются в тренировочное занятие. Результаты приведены в таблице 1.

Танцоры отмечали, что количество повторений вариации одного танца зачастую зависит от самого танца. Среднее количество повторений вариации одного танца в одном занятии составляет $2,7 \pm 1,7$. Как показывает статистическая обработка полученных данных, количество повторов вариаций для разных танцев находится в пределах от $2,3 \pm 1,9$ для «джайва» до $2,9 \pm 1,5$ для «ча-ча» и статистической разницы между танцами не обнаруживается.

Время отдыха также часто определяется разновидностью танца, а также степенью подготовленности и задачами, стоящими в тренировке. Но в среднем, для всех танцев оно находится в пределах от $2,3 \pm 1,3$ мин. для «джайва» до $2,9 \pm 1,3$ мин. для «ча-ча», и статистической разницы не имеет.

Изменение ритма исполнения танцев используется в сложнокоординационных видах спорта очень часто. Снижение темпа позволяет уменьшить функциональную нагрузку и повысить количество повторений, что необходимо для закрепления недостаточно освоенных элементов танца. Повы-

шение же темпа позволяет повысить функциональную нагрузку на организм. На вопрос о применении варьирования музыкального темпа положительно ответили 65 %. 20 % танцоров использует изменение ритма иногда, и 15 % не используют этот метод подготовки.

Таблица 1

Танцевальное содержание тренировочных занятий танцоров высокого класса

№	Содержание	средняя	Разброс	Мода	%
1	Количество танцев, включаемых в одно занятие	2,7 ± 1,7	От 1 до 4	2 и 3	40
2	Какие танцы сочетаются в одном занятии	Любые	–	Любые	67
3	Танец, используемый в качестве разминочного	R и P	–	R	67
4	Количество повторений вариаций* одного танца в занятии	2,7 ± 1,7	От 1 до 3	От 2 до 3	67
5	Время отдыха между исполнениями вариаций, мин	2,8 ± 1,3	От 1 до 5	От 1,5 до 3	60
6	Количество прогонов всей программы в неделю	От 2 до 3	От 1 до 5	3	40
7	Паузы отдыха между прогонами всей программы, мин	5–7	От 1 до 10 и более	Менее 5	33
8	Количество прогонов в одном занятии	2,1 ± 1,2	От 1 до 5	2	67

* вариация танца – набор элементов, отражающий индивидуальность исполнения танца данной парой.

70 % респондентов ответили положительно на вопрос о совмещении в тренировке работы на выносливость (повторение всей программы) с технической работой в отдельных танцах в одном занятии. 30 % не совмещают работы на выносливость с технической работой в одном занятии.

Менее 5 минут составляет пауза отдыха между повторами всей программы в одном тренировочном занятии (33 %). В тоже время 5 пар используют в тренировке отдых более 8 минут, 2 пары используют отдых по самочувствию. Средний показатель 5–7 минут. 67 % спортсменов-танцоров повторяют всю свою тренировочную программу 2 раза в одном занятии, разброс результатов от 1 до 5 повторов, более 5 раз не использует никто. Средний показатель – 2 повтора за занятие.

Как показывает проведенное исследование, тренировка спортсменов-латинистов высокого класса не ограничивается чисто технической подготовкой. 33 % опрошенных в качестве дополнительной подготовки отметили занятия хореографией, занятия фитнесом используют в своей подготовке 22 % опрошенных, занятия на тренажерах использует также 22 % танце-

вальных пар, 7 респондентов предложили свои варианты дополнительной подготовки (йога, джаз, упражнения на растягивание).

Дополнительные виды подготовки в своем недельном цикле используют все пары. Количество занятий варьирует от 1 (3 пары) до 7 (2 пары). В среднем, пары высокого класса 3 занятия в неделю посвящают дополнительным видам подготовки.

По степени значимости в подготовке спортсменов–латинистов различных видов подготовки, большинство пар на первое место ставят техническую и физическую подготовку. В то же время практически все пары отмечают важность теоретической и психологической подготовки.

В вопросе теоретической подготовки большинство пар склоняются к необходимости повышения знаний и умений в плане психологии и гигиены.

Таким образом, в процессе исследования подготовки танцоров высокого класса выявлено:

- отсутствие четко очерченных периодов и циклов годичной подготовки, присущих другим сложнокоординационным видам спорта. Танцоры выступают очень часто, их недельные микроциклы мало отличаются как по объему и интенсивности тренировочной нагрузки, так и по ее содержанию;

- преимущественное использование в танцевальной подготовке стандартно-повторного метода. В меньшей степени используется вариативный метод (65 %) и практически не используется расчленено-конструктивный метод. Это обусловлено тем, что во главу угла танцоры высокого класса ставят техническую подготовку в стандартных условиях;

- наличие сопутствующего характера физической подготовки, которая осуществляется, в среднем, не чаще 3 раз в неделю. Методы дополнительной физической подготовки разнообразны, но в основном это упражнения аэробного характера с акцентом на воспитание гибкости и силовых способностей;

- оптимальное значение количественных характеристик тренировочного процесса танцоров – количество тренировок – 2 раза в день, продолжительность одной тренировки, в среднем 1 час 15 минут. Недельный объем нагрузки составляет 12–17 занятий (24–30 часов). При этом 50 % отводится самостоятельным занятиям, 50 % занятиям в паре (с тренером или без него). В большинстве случаев занятиям с тренером пары высокого класса посвящают 30 % времени от общего времени тренировки в паре.

Литература

1. Лештанова, А. П. На пути к совершенству в исполнительском мастерстве / А. П. Лештанова // Спортивные танцы: бюл.; Под ред. А. А. Коваленко; РГУФКСМиТ.– М., 2012.– № 1 (24).– С. 47–49.

2. Ралдугин, С. В. Особенности технической подготовки танцоров старших возрастных групп по танцам стандартной программы / С. В. Ралдугин, А. А. Коваленко // Спортивные танцы: бюл.; Под ред. А. А. Коваленко; РГУФКСМиТ.– М., 2011.– № 7 (23).– С. 14–29.

3. Сингина, Н. Ф. Некоторые аспекты общей и специальной физической подготовки в спортивных танцах / Н. Ф. Сингина, И. Н. Еремеева // Спортивные танцы.– 2011.– № 3 (5).

4. Чикалова, Г. А. К вопросу о физической подготовленности занимающихся спортивными танцами / Г. А. Чикалова, С. Д. Киселев // Спортивные танцы.– 2009.– № 1 (3).– С. 11–13.

АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К УПРАВЛЕНИЮ АДАПТАЦИОННЫМ ПРОЦЕССОМ ШКОЛЬНИКОВ В ЕСТЕСТВЕННОЙ СРЕДЕ ОБИТАНИЯ

Ю. О. Евдокимова,

магистр

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

О. П. Панфилов,

доктор биологических наук, профессор

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Увеличение информационного потока и статических перегрузок школьников при переходе из начальной в среднюю школу предъявляет повышенные требования к адаптационным механизмам ребенка. На характер и остроту адаптационных процессов влияют также ухудшающаяся экологическая обстановка и другие факторы естественной и социальной среды. Научные данные показывают, что среди выпускников младшей школы большинство детей, в силу индивидуальных психофизиологических особенностей, трудно адаптируются к новой для них среде. Средства традиционной физической культуры в этих условиях не обеспечивают должного приспособительного результата. Данное обстоятельство убеждает в необходимости разработки инновационных технологий и поиска наиболее эффективных путей адаптации детей к возрастающим интеллектуальным, физическим и иным нагрузкам, для укрепления здоровья и психофизического состояния.

Проблема исследования состоит в том, чтобы на основе подбора и разработки средств физической культуры (классических и инновационных), их разумного сочетания, создать переходную адаптивную модель, обеспечивающую управление адаптационным процессом в переходный период из начальной в основную школу.

Цель исследования – разработать средства и методы, которые составили бы модель, обеспечивающую формирование среды обитания и управление физическим и психическим развитием школьников среднего возраста. Одна из основных задач: выявить эффективность применения физкультурно-оздоровительных средств в рамках адаптивной модели учебной деятельности учащихся средних классов.

Методы исследования: антропометрические размеры (показатели физического развития), двигательные способности детей, физиологические пробы, социально-психологические тесты, статистический анализ.

Адаптационно-оздоровительная модель учебной деятельности школьников среднего возраста.

Наши уроки физической культуры, их организация значительно отличались от традиционных уроков. Мы изменили третий урок на инновационный и включили в занятия по общеобразовательным предметам валеологические паузы, содержащие средства фитнеса. Основу модели составило примерное тематическое планирование для инновационного урока.

В адаптивно-оздоровительную модель, для полноценной ее деятельности, были включены родители наблюдаемых детей. В начале первой четверти с ними были проведены встречи, на которых осуществлялось интервьюирование, анкетирование, тестирование. Так же под четким руководством и присмотром родителей дети в течение года должны были выполнять каждодневную утреннюю зарядку, в течение 10–15 минут после пробуждения, и принимать закаливающие процедуры. Во время учебного процесса инновационное содержание заключалось в том, что в середине учебного дня (после третьего урока, длительность перемены – 20 мин.) в течение 4-5 минут проводились валеологические паузы.

Такая всеохватывающая функция адаптивной модели в процессе обучения и домашнего времяпровождения учеников позволила наиболее полно включить адаптационные механизмы, что способствовало более эффективному управляющему влиянию приспособительной перестройки детей, особенно при изменении учебного материала.

Результаты исследования

Показатели физического развития и психофизиологических функций детей на начало эксперимента не имели существенных различий между детьми контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группами. Это обстоятельство свидетельствует о равнозначности физического и функционального состояния наблюдаемых.

В конце эксперимента в результате проведенных исследований и последующего анализа установлено, что у детей обеих групп наблюдается положительная динамика физического развития и двигательных способностей. В функциональном состоянии (по показателям кровообращения) так же отмечены положительные сдвиги, что свидетельствует об адаптации вегетативных функций и в целом организма.

Однако, у детей ЭГ в большем числе случаев положительные изменения статистически доказаны. Если в тотальных размерах физического развития у детей КГ выявлена лишь тенденция, в основном, повышение показателей, то в экспериментальной группе обращает на себя внимание более высокие значения роста при снижении массы тела. Следовательно, в данном случае можно говорить о лучших адаптационно-приспособительных возможностях, которые положительно повлияли в плане гармоничности

физического развития детей ЭГ и их двигательные способности. Об этом, в частности, свидетельствуют более высокие показатели некоторых тестов, характеризующих проявление координации движений (дарц, пальценосовая проба).

Мы предполагаем, что физическое развитие детей ЭГ способствовало лучшему (гармоничному) формированию телосложения, что доказывается достаточным уровнем связи. Корреляционным анализом выявлено, что между типом конституции и результатом данного двигательного действия обнаруживается тесная связь. У мальчиков она составляет: 0,641; у девочек 0,535. Кластерным анализом выявлена зависимость проявления координационных способностей от типа конституции детей. Так более высокие показатели сложно координационных тестов были выявлены у детей, имеющих лучшее соотношение параметров телосложения, характеризующих тип конституции (по Безруких М. М. в нашей модификации).

В КГ в показателях двигательных и психомоторных функций наблюдалась положительная динамика, однако, без существенной статистической значимости. У детей ЭГ выявлены значительные (статистически доказанные) положительные изменения по всем исследуемым показателям. Обращает на себя внимание значительное согласованное улучшение двигательных (аэробная связка) и вегетативных (ЧСС) функций. Существенно улучшение произошло в динамической координации (пальценосовая проба), характеризующей функцию центральной нервной системы.

По показателям двигательной, аэробной связки наблюдается довольно значительный прирост показателя в обеих группах. Качество выполняемых упражнений в ЭГ стало лучше почти в 3 раза, тогда как в КГ всего в 1,5. Это говорит о том, что занятия на третьем уроке и мероприятия, включенные в экспериментальную модель, обеспечили успешность освоения навыков и других качественных характеристик двигательной деятельности (табл. 1, 2).

Таблица 1

Внутригрупповые показатели КГ на начало и конец эксперимента

№	Показатели	Ед. измер.	Контрольная группа		t	P
			Начало года	Конец года		
			М,-+m	М,-+m		
1	Аэробная связка	балл	1,9 ± 0,16	2,6 ± 1,15	0,6	0,05
2	Тест «Дарц»	балл	32,5 ± 2,7	34,8 ± 1,7	0,7	0,05
3	Пальценосовая проба	балл	3,8 ± 0,15	3,9 ± 0,2	0,09	0,05
4	ЧСС	уд/мин	69,6 ± 0,2	69,6 ± 1,1	0	0,05

При статической обработки данных по психологическому тесту Филлиса, проведенном в начале эксперимента было выявлено что оба класса по показателям тревожности не превышают нормы, однако эксперимен-

тальный класс находится в менее выгодном положении, их показатели пограничны с верхней границей нормы. В конце эксперимента данные контрольной группы практически не изменились, тогда как, состояние общей тревожности экспериментальной группы стало значительно меньше, что говорит о понижении уровня тревожности, что еще раз доказывает улучшение адаптированности ЭГ.

Таблица 2

Внутригрупповые показатели ЭГ на начало и конец эксперимента

№	Показатели	Ед. измер.	Экспериментальная группа		t	P
			Начало года	Конец года		
			M, -+m	M, -+m		
1	Аэробная связка	балл	1,4 ± 0,15	4,6 ± 0,02	4,9	0,01
2	Тест «Дарц»	балл	31,7 ± 2,5	39,1 ± 0,76	2,8	0,05
3	Пальценосовая проба	балл	3,7 ± 0,15	4,4 ± 0,16	3,5	0,01
4	ЧСС	уд./мин.	71,0 ± 0,4	69,0 ± 0,2	5,0	0,01

Разработанная нами модель учитывает особенности учебного процесса, условия проживания ребенка дома и включает в структуру учебной деятельности инновационные фитнес технологии и рекомендации, направленные на гармоничное физическое развитие, повышение уровня здоровья и двигательной деятельности детей среднего школьного возраста. Программа, включающая данные компоненты, обеспечивает управление адаптационным процессом детей в течении учебного года, в соответствии с изменением средовых (природно-климатических, экологических) и социальных факторов.

Проведенные исследования и полученные положительные результаты в показателях нервно-психических ($P < 0,05$), двигательных ($P < 0,01$) и физиологических ($P < 0,05$) функций свидетельствуют о высокой эффективности антропобиоритмологической модели используемой в структуре учебного процесса общеобразовательной школы.

Критериально-методический подход и применение кластерного анализа в исследованиях подобного рода является наиболее информативными и надежными в оценке обеспечения управляющего адаптационного воздействия.

Литература

1. Агаджанян, Н. А. Критерии адаптации и экопортрет человека / Н. А. Агаджанян // Физиол. и клинич. пробл. адаптации к гипоксии, гиподинамии и гипертомии: Тез. докл. III Всесоюз. симп.– М., 1981.– Т. 1.– С. 19–32.
2. Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры.– 1990.– № 1.– С. 14–22.

3. Безруких, М. М. Знаете ли вы своего ученика?: Учеб. пособие для студ. средн. и высш. пед. учеб. заведений и родителей / М. М. Безруких.– 2-е изд.– М.: Академия, 1997.

4. Миклашевская, Н. Н. Ростовые процессы у детей и подростков.– М.: Изд-во МГУ, 1998.

5. Панфилов, О. П. Аспекты адаптации школьников к учебной деятельности / О. П. Панфилов, Л. Л. Артамонова, Е. В. Белых // Эколого-физиологические проблемы адаптации: Материалы XXI Междунар. симп. (27–28 янв. 2003 г.).– М.: Изд-во РУДН, 2003.– С. 404–405.

ВАЖНЫЙ ФАКТОР СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЮНЫХ БОРЦОВ

*М. Б. Багомедов,
студент*

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

В. П. Аксенов,

кандидат педагогических наук, профессор

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

На современном этапе развития борьбы значительно увеличился объем двигательной деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности движений и их биомеханической рациональности (В. К. Бальсевич, 1996; Н. А. Бернштейн, 1947, 1990, 1991; М. М. Боген, 1985; С. В. Дмитриев, 1995; Д. Д. Донской, 1977, 1975, 1968, 1979). Все эти характеристики специалисты (С. В. Бибиков, 2008; С. Бойченко и др. 2002; А. Г. Карпеев, 1998; И. М. Туревский 2002; В. И. Лях, В. А. Соколкина, 1997, В. Н. Остроумов, 2004) связывают с понятием координационных способностей.

Если учитывать все виды нагрузок, предъявляемых всем системам организма в процессе выполнения соревновательных упражнений, то из всех видов спортивных упражнений наиболее сложными являются единоборства, поскольку они предъявляют высокие требования: к энергетике (А. А. Виру и др., 1988; Г. С. Туманян, Я. К. Коблев, 1973 и др.), скоростно-силовым качествам (Е. Б. Подскоцкий, 1983 и др.), сенсомоторике (Н. А. Бернштейн, 1991;), психике, в плане ее помехоустойчивости (Т. Т. Джамгаров, 1979; Л. А. Китаев-Смык, 1983; А. В. Ивойлов, 1986 и др.).

Наиболее успешно в соревновательной деятельности выступают спортсмены, обладающие высоким уровнем сенсорно-перцептивных воз-

возможностей, что проявляется в совершенствовании таких специализированных восприятий, как «чувство дистанции» «чувство ковра», «чувство соперника», «чувство равновесия», «чувство ритма» «чувство темпа» и т. д. (В. П. Озеров, 1983, 2002; Е. П. Ильин, 2003).

Однако есть все основания полагать, что методика подготовки юных борцов направленная, прежде всего на тщательную отработку определенных технических навыков и тактических умений, концентрированное развитие специальных физических способностей, вместе с тем не создает нужных условий для совершенствования психомоторных способностей, лежащих в основе формирования координационных способностей в специфической двигательной деятельности.

Процесс совершенствования координационных способностей у борцов органически связан с решением задач технико-тактической подготовки, с развитием скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости в условиях тренировочной и соревновательной деятельности (А. Г. Карпеев, 1990; В. И. Лях, 2000, 2002, В. Н. Остроумов 2004).

Многие исследователи (В. М. Панов, 1996; Н. Г. Сучилин, 1974 и др.) считают, что наиболее эффективно развиваются координационные способности в условиях отсутствия утомления. Вместе с тем, соревновательная деятельность юных борцов предусматривает выполнение специализированных двигательных действий высокой координационной сложности в самых различных функциональных состояниях (от устойчивого до тяжелых проявлений утомления) и при различных условиях внешней среды (от комфортных до исключительно сложных).

В современной теории спортивной тренировки методика развития координационных способностей остается наименее разработанной. Отсутствует четкое понимание природы координационных способностей, разноречивы данные о их структуре и возрастных особенностях проявлений, не разработаны критерии оценки уровней развития координационных способностей, не выявлены особенности технологий развития данного физического качества применительно к борьбе.

Противоречивость и нерешенность многих вопросов развития координационных способностей у юных борцов обуславливают актуальность данной проблемы и требуют дальнейших научных исследований.

Проблема состоит в создании современных педагогических технологий, позволяющих осуществлять параллельное совершенствование координационных способностей и психических функций у борцов на этапе начальной спортивной подготовки.

Обучение на этапе начальной подготовки должно, на наш взгляд, начинаться, в первую очередь, с развития координационных способностей. В процессе этого можно заниматься общеразвивающей подготовкой и целенаправленно развивать физические качества борца. В связи с анатомическим ростом детей в процессе обучения, им приходится изменять структуру приемов, т.е. все время учиться технике приемов, вплоть до 17–18 лет (если не больше).

Исходя из вышеизложенного можно заключить, что из всех перечисленных видов спортивных упражнений и видов спорта, наиболее сложной во всех соотношениях, является спортивная борьба, а в ней – наиболее ответственным, первоочередным и постоянно действующим видом подготовки является технико-тактическая подготовка на основе опережающего развития координационных способностей.

Литература

1. Остроумов, В. Н. Спортивная ориентация и тренировка юных борцов на этапе начальной подготовки / В. Н. Остроумов // Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тула, 2004.

РАЗВИТИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ДВИЖЕНИЙ

Ю. И. Родин,

доктор психологических наук

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Выразительность человека и его движений является одной из величайших научных загадок. Разгадав ее человечество сможет приоткрыть завесу с тайны вдохновения творца, пытающегося создать формы максимальной выразительности, лежащей в основе любого творческого процесса. Особое значение проблема выразительности имеет для теории и практики физической культуры. Воспитание способности передавать характер и эмоциональное содержание музыки в процессе выполнения физических упражнений является одной из сторон физического воспитания и спортивной подготовки в технико-эстетических видах спорта. Поэтому осмысление представлений о выразительности человека и его движений, сложившихся в отечественной и зарубежной физиологии и психологии представляется нам полезным для выработки инновационных подходов в физическом воспитании и спортивной подготовке.

Предпосылкой научного изучения выразительности человека было накопление эмпирического материала в рамках френологии и физиогномики. Основоположник френологии Ф. Галль пытался сопоставить психические функции с размерами и формами черепа человека. Представители физиогномики: Гиппократ, Аристотель, М. Монтень, Ф. Ларошфуко, Г. Лихтенберг, Л. С. Минор, Э. Кречмер, К. Дюшен, В. П. Осипов, Л. М. Сухабребский, И. А. Сикорский и др. стремились понять возможность распознавать субъективные состояния и особенности характера человека по чертам лица, движению рук и других частей тела. Оставим в стороне научную зна-

чимость теорий и концепций, возникших в рамках этих направлений. Отметим только, что накопление материала описательного характера дало импульс к осмыслению проблемы выразительности человека [5, 6, 10].

Первая попытка научного объяснения феномена выразительности человека была предпринята Ч. Дарвином. В классическом труде «Выражение эмоций у человека и животных» он исходил из генетического единства эмоций и их внешнего выражения, провозглашал наличие связи выразительных движений с инстинктами. Последнее, по его мнению, заключается в унаследовании ассоциаций между определенными ощущениями и эмоциями, с одной стороны, и их внешним проявлением с другой.

Несомненной заслугой Ч. Дарвина является акцентирование внимания на взаимозависимости эмоций и выразительных движений человека. Он считал, что усиление эмоций связано со свободным внешним их выражением, а подавление внешних признаков эмоций, наоборот, ослабляет силу переживания. По Дарвину выразительные движения являются результатом разрядки нервной системы. Они наблюдаются, главным образом, при бурных эмоциях или вспышках аффекта в виде обилия жестов, неупорядоченности движений, реакций сердечно-сосудистой, дыхательной систем [3].

Биологический подход Ч. Дарвина нашел продолжение в теории психофизического параллелизма В. Вунда, который рассматривал выразительные движения человека как индикаторы психических состояний, как физиологическую реакцию, лишенную всякого психологического содержания. Реальная связь выразительного движения имеется лишь с порождающими его процессами иннервации. Говоря другими словами, выразительные движения и порождающие их процессы иннервации являются физическими коррелятами аффектов. Так покраснение лица и шеи есть процесс, уравнивающий давление на мозг крови, приливающей к голове вследствие внезапного возбуждения сердца [4].

Развивая положение Ч. Дарвина о взаимосвязи вегетативных изменений в организме и эмоциональных переживаний человека У. Джеймс и К. Ланге пришли к пониманию природы эмоций как результата «обратной сигнализации», согласно которому восприятие того или иного события рефлекторно вызывает органические изменения (для К. Ланге – это преимущественно вазомоторные, для У. Джеймса – висцеральные). Органические изменения рассматриваются ими как прямая причина, источник и ~~а~~ ~~м~~ое существо эмоционального процесса. Вслед за внешним воздействием первично развивается телесное возбуждение, результатом которого является эмоция. Восприятие собственных органических реакций составляет основу эмоций животного и человека, а не обуславливается первично психическими воздействиями или оживлением следов. В свою очередь, «...эмоции имеют соответствующие телесные проявления <...>. Чувствование в грубых формах эмоции есть результат ее телесных проявлений» [4, с. 272].

Теория Джеймса – Ланге находит применение в современной психотерапевтической практике, в виде попыток корректировать душевные состоя-

ния посредством воздействия на внешние двигательные и органические проявления человека. Исходным моментом такого подхода выступает логически выстроенная цепочка размышлений У. Джеймса: «Всякий знает, как в гневе мы доводим себя до высшей точки возбуждения, воспроизводя несколько раз подряд внешние проявления этой эмоции. Подавите в себе внешнее проявление страсти, и она замрет в вас» [4, с. 281].

Против такого понимания психофизиологической сущности выразительности человека выступил В. М. Бехтерев. Исходя из рефлекторной теории И. М. Сеченова, он настаивал на первичности изменений нервно-психического тона и вторичности изменений со стороны внутренних органов. Ссылаясь на исследования своего сотрудника Срезневского, он отмечал, что изменения со стороны нервно-психической деятельности при испуге обнаруживаются ранее, нежели могут быть кон-статированы изменения со стороны сосудов тела. Из этого следует, что сосуды головного мозга не только относятся не пассивно к переменам общего сосудистого давления, но обнаруживают и активные изменения, независимые от общего состояния сосудистого ложа. Значит, «...в основе общего нервно-психического тона лежат как изменения со стороны внутренних органов, главным образом со стороны сердца и сосудов, влияющие на кровообращение и питание мозга, так и изменения сосудов и питания самих центров, причем мы должны здесь иметь в виду не одни только сосудистые изменения в мозговых центрах, но и всю сложность отношений, связанных с питанием центров и большим или меньшим обременением их продуктами регрессивного метаморфоза...» [1, с. 270–271]. Из этого В. М. Бехтерев выводит кардинальное положение о психофизиологической природе выразительных жестов и движений человека. По его мнению, они являются результатом сочетательной деятельности нервных центров, а по сути – подражательные движения. Особенность их заключается в том, что они подчиняются не одним только биологическим условиям, но социальным отношениям и влияниям, которые различны у разных народов, разделенных естественными географическими условиями, традициями и т. п. [1].

Все выразительные движения В. М. Бехтерев условно разделил на пять групп. Первая группа представляет собой, собственно, повторение движений, заимствованных из актов обороны, нападения и сосредоточения, обусловленных более непосредственными раздражениями. Ко второй группе он отнес голосовые выразительные звуки в виде восклицаний «ах», «ох», «увы» при неожиданности и испуге. Они соответствуют звукам при неожиданном стуке и резких «болевым» раздражениях. Третью группу составляют сопутствующие выразительные движения, например, движения челюстей при разрезывании ножницами бумаги, мерном движении губ у гребцов и т. п. Четвертая группа – это символические движения – знаки. Они сочетаются с внешними раздражителями посредством промежуточных следов, например, движения рук дирижера хором и т. п. Пятую группу составляет особый вид символических движений и жестов, встречающихся

в отдельных странах, группах людей, семьях как простая условность. Сюда же относится и пальцевая мимика [1].

В контексте рассматриваемой нами проблемы интересным представляется ключевое положение «оргонной терапии» В. Райха об эмоции как «движении, направленном вовне». Основным понятием разработанной им оригинальной методики оздоровления является «оргон» – энергия излучаемая солнцем. Она насыщает биологической энергией всю атмосферу Земли. Наличие ее в организме – залог физического и психического здоровья человека. Исходный момент рассуждений В. Райха заключается в том, что функционирование живого не вписывается ни в какие вербальные идеи и понятия, поскольку животный организм возникает и функционирует гораздо раньше формирования речи. Вербальный язык является биологической формой выражения, более поздней высшей стадии развития человека. Поэтому термин «выражение» в большей степени соотносится с реалиями более раннего уровня существования живого – уровня органических ощущений, проявляющегося в движениях, в «выразительных движениях». Из этого следует, что эмоции – это проявления организма, которые возникают прежде и за пределами речи и имеют свои специфические формы выражения, которые невозможно облечь в слова. Более того, эмоции имеют свой выразительный язык [7]. Например, «музыка невыразима словами <...> это экспрессия движения, вызывающая у слушателя ощущение жизни в движении <...> художник говорит с нами в форме бессловесных выразительных движений из глубин источника жизни; но то, что он выражает в музыке или на холсте, он может облечь в слова не больше, чем мы сами. Более того, художник возражает против попыток перевести выразительный язык искусства в слова; он больше обеспокоен чистотой собственного экспрессивного языка» [7].

Тезис о «довербальной» природе выразительности В. Райх подтверждает следующим примером. Попробуйте любую стихотворную фразу перевести в прозу. Вы сразу почувствуете снижение уровня эмоционального воздействия тех же самых слов, связанных между собой только смыслом. А что изменилось? Всего лишь отсутствует ритм и рифма. Но ритм – это характеристика отражающая протяженность, движение. Да и в основе рифмы лежит повторяющееся сочетание звуков в конце строки. А повторение так же связано с протяженностью во времени [7].

Таким образом, выразительность человека в оргонной терапии, представленная неким психофизиологическим единством «эмоции» и движения, представляется нам продуктивной в плане понимания ее психологической сущности. Эмоция и движение – это некое органическое единство, сущность которого невозможно передать в словах, поскольку последние появились значительно позже, чем эмоции и движения животного организма. Это единство постигается естественным и единственным образом нашей телесностью.

Значительный вклад в изучение физиологической и психологической сущности выразительности человека внесли И. М. Сеченов и С. Л. Рубин-

штейн. Сразу хочу оговориться о тщетности поиска в трудах Сеченова работ, посвященных непосредственно выразительным движениям. Однако, обосновывая рефлекторную природу психических явлений, он задал естественнонаучный вектор понимания душевных явлений, включая эмоциональные проявления человека. В своем труде «Рефлексы головного мозга» он отмечает, что «...все без исключения качества внешних проявлений мозговой деятельности, которые мы характеризуем, например, словами: одушевленность, страстность, насмешка, печаль, радость и пр., суть не что иное, как результаты большего или меньшего укорочения какой-нибудь группы мышц <...>. Да и может ли быть в самом деле иначе, если мы знаем, что рукою музыканта вырываются из бездушного инструмента звуки, полные жизни и страсти, а под рукою скульптора оживает камень...» [9, с. 144].

По Сеченову, выразительные движения следует понимать как широко разлитые периферические изменения, охватывающие при эмоциях весь организм, распространяясь на систему мышц лица и всего тела, которые проявляются в мимике, пантомимике, произвольных и произвольных движениях, «вокальной мимике».

Рассматривая выразительное движение с позиций психофизического единства, С. Л. Рубинштейн считал его компонентом эмоций, в котором внутреннее содержание раскрывается вовне, создавая образ действующего лица. Выразительное движение (действие) не только проявляет уже сформированное переживание, но и само формирует его. За этим стоит фундаментальная для понимания психологической сущности идея о том, что выразительное движение (шире выразительность) и переживание взаимопроникают друг в друга, образуя некое единство. Из этого единства С. Л. Рубинштейн выводит кардинальный по своей важности тезис об уникальности выразительных движений, которая состоит в том, что в них нельзя выделить природное и социальное начало. С одной стороны, выразительные движения (действия) как и чувства, являются пережитками или рудиментами прежде инстинктивных движений. С другой стороны, выразительные движения постепенно, в результате культурно-исторического развития приобрели функцию общения, они стали своего рода языком нашей телесности, исполненной экспрессии, но лишенной внешней словесной формы, своеобразной системой обмена мимикой, пантомимикой, жестами, несущей определенную информацию о человеке. Эта система выразительности семиотична. «Иногда едва уловимая улыбка, на мгновение осветившая лицо человека, может стать событием, способным определить всю личную жизнь другого человека, чуть заметно сдвинутые брови могут оказаться более эффективным средством для предотвращения какого-либо чреватого последствиями поступка, чем иные пространственные рассуждения и сопряженные с большой затратой сил меры воздействия» [8, с. 570]. Понять семантику выразительности нашей телесности возможно только исходя из того воздействия, которое она оказывает на других людей. «Наши выразительные движения, воспринимаясь и истолковываясь другими людьми из кон-

текста нашего поведения, приобретают для них определенное значение. Причем, значение, которое оно приобретает для окружающих, придает им новое значение и для нас самих. Выражение и воздействие взаимосвязаны и взаимообусловлены. <...> Природная основа произвольных рефлексивных выразительных реакций дифференцируется, преобразуется, развивается и превращается <...> в исполненный тончайших нюансов язык взглядов, улыбок, игры лица, жестов, поз, движений...» [8, с. 570].

Из этого следует, что выразительность человека имеет двойное значение. Во-первых, она направлена во внешний мир, на других субъектов действия. Благодаря выразительности индивид манифестирует свое отношение к происходящему, осуществляет функцию общения, обогащает человеческие эмоции. Другое значение выразительности движений человека заключается в подчеркивании характера ориентировки и поля действия. Человек на основе достигаемого в ходе взаимодействия с другими людьми результата может корректировать свое поведение, заменяя использованные способы воздействия новыми [2].

Заключение. Мы часто встречаемся с проявлениями выразительности человека, но еще плохо представляем их психологическую сущность. Но это не мешает нам интуитивно ее воспитывать путем проб и ошибок, опираясь на свой педагогический опыт и полагаясь на случай. При этом, до конца не понимая как это происходит.

Только изучение законы перехода от отвлеченных знаков к их чувственному выражению позволит нам овладеть основными правилами выразительности, научиться управлять ими, наметить ясные пути воспитания у человека способности владеть своими чувствами и переживаниями, презентировать их посредством телесности. Но уже сейчас, обобщая представления, сложившиеся в отечественной и зарубежной психофизиологии, возьмем на себя смелость охарактеризовать выразительность человека и основные правила ее воспитания.

Выразительность представляется нам как некое единство психофизиологической системы, которое включает множество одновременно сосуществующих и саморегулирующих функциональных систем довербального и вербального уровней, отражающее значение внешних и внутренних стимулов для человека, проявляющихся в виде мышечных движений. Степень выразительности определяется актуализацией той или иной деятельности человека (шире поведения) и значимости в нем личностного смысла в виде переживаний, эмоций, желаний, тревоги и т. п., в пределе в виде эмоционального образа. Она обусловлена присутствием в психическом образе живого движения индивида, прежде всего его эмоциональной и чувственной составляющей.

Выразительно любое движение человека, поскольку всегда, по меньшей мере, сообщает о наличии или отсутствии переживания (двигательная реакция), об отношении человека к происходящему (двигательное поведение). В высших своих формах выразительное движение отражает процесс постижения человеком личностного смысла, как субъекта деятельности.

Выразительность – это «переживание индивида усилий своего тела», «себя самого», «своей личности». Оно манифестирует отношение человека к тому, что он делает в широком плане. Не в плане правильности техники исполнения, а в плане индивидуального и личностного значения этого движения (действия) в какой-либо ситуации.

Высшая форма выразительности диалектически связана со знаково-символической деятельностью человека и представляет собой единую по своему генезису и структуре с высшими психическими функциями форму психического отражения действительности.

Генезис выразительности индивида – это сложный, часто драматический процесс, в ходе которого ее инстинктивно заданные формы преобразуются в собственно человеческие. Происходит это в результате деятельностного присвоения человеком исторически установленных, стилизованных, кодифицированных социальными обычаями форм выражения чувств.

Воспитание выразительности движений возможно при содействии индивиду в восхождении по сложной многоярусной системе форм выразительности вплоть до ее высших проявлений, увязывая это восхождение с развитием знаково-символической деятельности человека.

Основными правилами воспитания выразительности движений человека средствами физического воспитания, на наш взгляд, являются:

– использование разнообразных физических упражнений, танцевальных движений, подвижных игр и т.п., отличительной особенностью которых является его ярко выраженная эмоциональная составляющая;

– игровое моделирование двигательного поведения (создание воображаемой ситуации «как будто»), в ходе которого создаются условия для перехода инстинктивных к культурно-детерминированным формам выразительности;

– содействие воспитаннику в осознании эмоционального компонента двигательного действия в процессе обучения за счет его вербализации и символизации (выполнение двигательного задания по словесной инструкции) и смены позиции видения действия (например, смены ролевой позиции при обучении танцевальным движениям);

– активное творение идеальной формы выразительного движения за счет предоставления воспитаннику инициативы в выявлении способа выражения своих чувств, или переживаний персонажа (например, имитационные движения, сюжетные подвижные игры).

Литература

1. Бехтерев, В. М. Объективная психология / В. М. Бехтерев.– М.: Наука, 1991.
2. Бодалев, А. А. Восприятие человека человеком / А. А. Бодалев.– Л.: Изд-во ЛГУ, 1965.
3. Дарвин, Ч. Выражение эмоций у человека и животных / Ч. Дарвин.– СПб.: Питер, 2001.

4. Джеймс, У. Психология / У. Джеймс; Под ред. Л. А. Петровской.– М.: Педагогика, 1991.
5. Кенон, В. Ф. Физиология эмоций. Телесные изменения при боли, голоде, страхе, ярости / В. Ф. Кенон.– М.: Прибой, 1927.
6. Мироненко, В. В. История и состояние проблемы психологии выразительных движений / В. В. Мироненко // Вопр. психологии.– 1975.– № 3.– С. 134–142.
7. Райх, В. Анализ характера / В. Райх.– М.: Когито-Центр, 2006.
8. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн.– СПб.: Питер, 2005.
9. Сеченов, И. М. Рефлексы головного мозга / И. М. Сеченов // Сеченов И. М., Павлов И. П., Введенский Н. Е. Физиология нервной системы. Избр. труды. Вып. 1. Под общ. ред. К. М. Быкова.– М.: Государственное изд-во медицинской литературы, 1952.– С. 143–211.
10. Сухабребский, Л. М. Клиника мимических расстройств / Л. М. Сухабребский.– М.: Медицина, 1966.

ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ПРЫГУНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНФОРМАЦИОННОЙ БАЗЫ ДАННЫХ

*Е. С. Цыпленкова,
доцент*

*ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет»
(Тула, Россия)*

Д. Л. Миронов,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет»
(Тула, Россия)*

Актуальность исследования. На современном этапе международный уровень подготовки сильнейших легкоатлетов порождает высокую конкуренцию. Для достижения высокого соревновательного результата спортсмены работают на пределе своих возможностей. Очевидно, что в данной ситуации, для тренировочного процесса очень значимым является совершенствование управления спортивной тренировкой и применение последних научных разработок. Высокая степень оперативности контроля и, как следствие, коррекция планируемой нагрузки – залог успеха в мировой гонке лидеров.

В настоящее время, тренеры и спортсмены должны иметь доступ к централизованной и систематизированной информации по всем составляющим тренировочного процесса, а также соревновательной деятельности. Научная работа в данном направлении должна иметь завершение в виде обобщения.

Комплексным средством поддержки тренировочного процесса может стать информационная база данных. База данных спортсменов должна быть

предназначена для обработки тестовых данных, полученных в результате проведения тестирования различных видов подготовленности. База данных позволяет собрать в одном доступном месте все сведения о спортсмене, что значительно облегчает анализ полученных данных. Учитывая возможности современных информационных технологий, можно своевременно и эффективно вносить изменения в индивидуальный тренировочный план спортсмена.

Цель исследования: разработка системы управления подготовкой высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов на основе создания информационной базы данных.

Результаты исследования. Задача информационного обеспечения подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов решалась путем создания информационной базы данных специальной подготовленности спортсменов.

Разработанная база данных содержит информацию о соревновательных результатах (БЛОК 1) и их динамике в многолетнем плане и годичном цикле (ГЦ), соревновательной деятельности (БЛОК 2) в ГЦ (ОСД1) и в отдельном соревновании (ОСД-2), технической (БЛОК 3), физической (БЛОК 4), психологической (БЛОК 5), функциональной подготовленности (БЛОК 5) прыгунов высокой квалификации. В отдельные информационные блоки, характеризующие различные стороны специальной подготовленности прыгунов, также входят модельные показатели сильнейших прыгунов мира в каждом виде легкоатлетических прыжков за все годы, служащие своеобразным ориентиром для тренеров и спортсменов, планирующих свою подготовку в предстоящем олимпийском или годичном циклах.

Показатели, полученные в ходе комплексного контроля всех видов подготовленности спортсменов, сравниваются с модельными показателями в данном виде легкоатлетических прыжков. В случае рассогласования с модельными характеристиками, система предлагает подробные рекомендации по коррекции тренировочной программы с рациональным пояснением причин полученных отклонений.

Управление подготовкой высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов на основе анализа соревновательной деятельности в годичном цикле

Система оценки соревновательной деятельности прыгунов в ГЦ позволяет на практике сделать обобщенный анализ структуры и характера прошедшего соревновательного сезона спортсмена, оптимально корректировать соревновательную деятельность спортсмена, составить индивидуальную соревновательную программу на следующий годичный цикл.

В систему оценки соревновательной деятельности спортсмена в годичном цикле подготовки входят: анализ количества стартов прыгуна в основном и смежном видах в ГЦ; соотношение официальных и коммерческих стартов; стабильность результатов в соревновательном сезоне; реализация в главном официальном старте сезона (Олимпиада, Чемпионат мира, Чемпионат Европы); динамика лучшего и среднего результатов относительно прошедшего сезона.

Таким образом, по уровню результатов спортсмена, динамике его места в мировом рейтинге за прошедший сезон, на основании анализа реальных и запланированных результатов дается обобщенная оценка соревновательной деятельности прыгуна в годичном цикле.

Управление подготовкой высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов на основе анализа соревновательной деятельности в отдельном соревновании

Для перспективного планирования подготовки спортсмена необходима оценка его соревновательной деятельности в конкретном соревновании (ОСД-2), полученная в результате оперативного контроля технико-тактических действий спортсменов во время выступления. Используемая методика оценки соревновательной деятельности прыгунов в отдельном соревновании позволяет оценить надежность соревновательной деятельности спортсмена, внешних условий проведения соревнований, сравнить его индивидуальные показатели с показателями соревновательной деятельности других прыгунов.

Управление подготовкой высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов на основе анализа специальной физической подготовленности.

Разработанная методика оценки специальной физической подготовленности прыгунов (СФП), позволяет по показателям спортсменов в контрольных упражнениях определить индивидуальный уровень отдельных сторон СФП спортсмена. Результаты контрольных упражнений сравниваются существующими модельными характеристиками квалифицированных спортсменов. Это позволяет сопоставить уровни отдельных сторон СФП прыгунов (скоростная, прыжковая и силовая подготовленность), выделить отстающие стороны подготовленности, лимитирующие рост соревновательного результата, наметить дальнейшие пути совершенствования СФП спортсмена, своевременно вносить коррекцию в тренировочный процесс.

Для примера, в табл. 1 представлены данные БЛОКА 3 информационной базы данных, оценивающие СФП спортсмена.

Таблица 1

Оценка физической подготовленности прыгуньи тройным Е. Каюковой, представленная в базе данных специальной подготовленности (БЛОК 3)

Контрольное упражнение	Личное достижение	Модельные характеристики	Рассогласование с моделью
50 м со старта, по движению, с	6,1	6,0	-0,1
Пятерной прыжок с ноги на ногу с 8 б.ш. разбега, м	19,62	20,61	+0,99
Тройной прыжок с возвышения 50 см (гимнастический конь), м	10,00	9,89	-0,11
Подъем штанги на грудь, кг	70	121	-51

Имеющиеся данные позволяют сделать вывод о недостаточной силовой подготовленности спортсменки, а также о небольшом отставании скоростных способностей от модели. При проведении коррекции тренировочного процесса рекомендуется сочетание в недельных развивающих МЦ корректирующих тренировок, направленных на совершенствование силовых способностей.

Управление подготовкой высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов на основе анализа технической подготовленности

Контроль технической подготовленности (БЛОК 4) прыгунов тройным включает контроль кинематических и динамических характеристик основных легкоатлетических прыжковых локомоций, комплексную оценку технической подготовленности и оценку технического мастерства в отдельных фазах прыжка.

Управление подготовкой осуществляется с помощью разработанных корректирующих тренировочных занятий, выбор которых определяется отклонением индивидуальных параметров от модельных показателей (рис. 2).

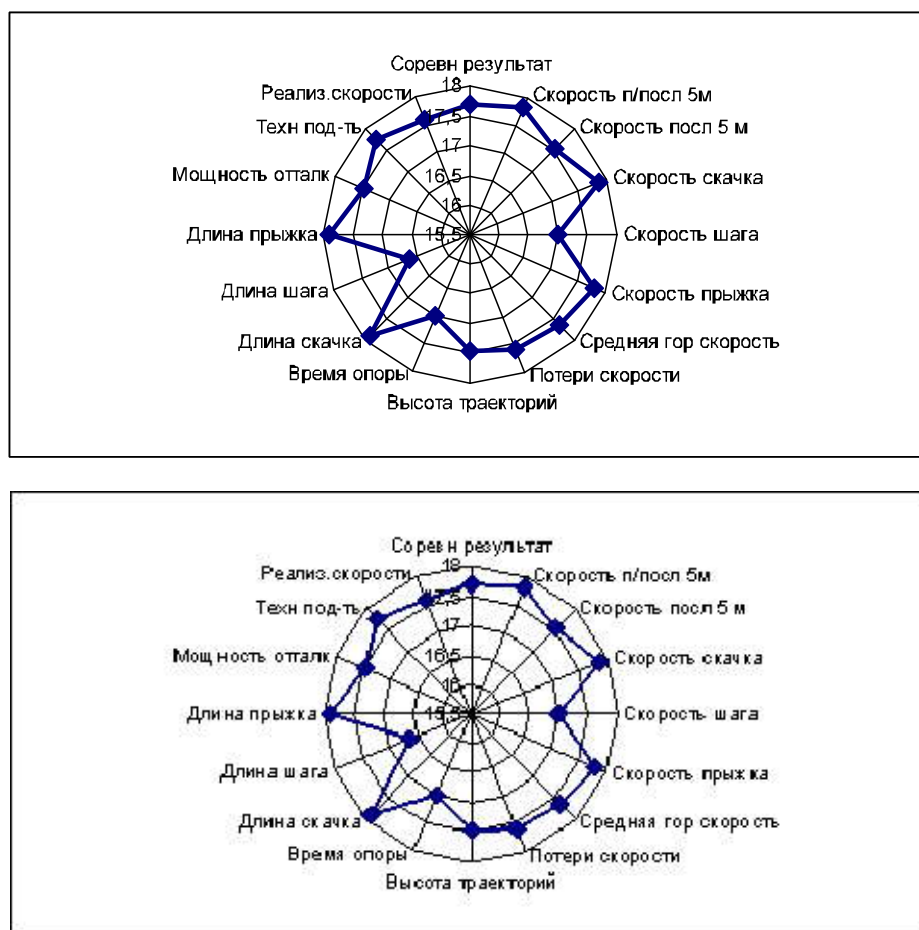


Рис. 2. Пример диаграммы технической подготовленности ЗМС Д. Б-ня в тройном прыжке на 17,68 м (БЛОК 4)

При анализе рис. 2 наглядно видно соответствие модели основным параметрам технической подготовленности, кроме параметров скорости и длины «шага», которые отстают от модели. В связи с этим, спортсмену рекомендовано в технической подготовке выполнение связок «скачок + шаг» с разбегов 4–12 беговых шагов, двигательная установка на повышение траектории и длины «шага» и активизацию выполнения второго отталкивания тройного прыжка, выполнение корректирующих тренировочных занятий, направленных на решение двигательной задачи увеличения вертикальной составляющей опорной реакции в отталкиваниях, повышение траекторий полетных фаз тройного прыжка.

Управление подготовкой высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов на основе анализа психологической подготовленности

Оценка уровня психологической подготовленности включает следующие методики: диагностику типологических свойств и типа темперамента спортсмена, диагностику уровня мотивации и активности в достижении цели, тестирование психологической устойчивости к стрессовым воздействиям, умения вести борьбу в сложных соревновательных условиях, диагностику состояния тревожности перед ответственными соревнованиями, диагностика нейротизма, экстраверсии и интроверсии спортсмена.

Таблица 2

Оценка уровня психологической подготовленности на примере прыгуна тройным Е-ва И. (БЛОК 5)

Возраст	Результат	Компоненты психической надежности			
		СЭУ (соревновательная эмоциональная устойчивость)	СР (саморегуляция)	М-Э (мотивационно-энергетический компонент)	Ст-П (стабильность, помехоустойчивость)
22	16,90	1	0	2	2

Методика В. Мильмана оценивает устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях и состоит из следующих компонентов: соревновательной эмоциональной устойчивости, саморегуляции, мотивационного компонента, помехоустойчивости. Результаты обследования (табл. 2) указывают на повышенный уровень психической надежности по каждому компоненту, кроме «саморегуляции».

Управление подготовкой высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов на основе анализа морфологических показателей

Для анализа морфологических показателей прыгунов, использовались данные, полученные в результате измерения электрической проводимости тела с помощью биоимпедансного анализатора «TANITA». Данный прибор

фиксирует информацию о массе тела (МТ), жировой массе (МЖ), мышечной и водной массе (ММ+В), костной массе (КМ).

Для примера в табл. 3 приведены показатели динамики измеряемых показателей (лабильных компонентов массы тела) на учебно-тренировочном сборе (УТС).

Таблица 3

Динамика лабильных компонентов массы тела на УТС в мае 2010 г. прыгуна в длину Н-ва С., представленная в информационной базе данных (БЛОК 6)

Рост, см	Масса тела, кг	Индекс Кетле, г/см	Модельный показатель индекса Кетле, г/см	Средний показатель жировой массы тела за период УТС, %	Модельный показатель жировой массы тела, %	Динамика МТ, кг	Динамика МЖ, %	Динамика ММ + В, кг
181	76	0,420	0,41–0,44	7,11	7-8	+0,3	-0,1	+1,1

Измеряемые показатели состава тела спортсмена зависят от тренировочной нагрузки, выполняемой им на УТС. Данная взаимосвязь представлена в табл. 4.

Таблица 4

Зависимость динамики лабильных компонентов массы тела от характера тренировочной нагрузки

Динамика ММ, кг	Динамика МЖ, кг	Характер тренировочной нагрузки (ТН)
+	-	ТН развивающего характера, при достижении индивидуально предельно высоких значений мышечной массы и предельно низких значений жировой следует обратить внимание на достаточный объем компенсаторной работы при снижении суммарного объема работы

Таким образом, отслеживая изменение морфологических показателей в течение тренировочного и соревновательного периодов можно оценить характер выполняемой нагрузки и ее влияние на организм спортсмена.

Сравнение полученных данных с модельными весоростовыми характеристиками, а также модельными показателями жировой массы тела квалифицированных прыгунов в длину (табл. 3), показывает, что все морфологические данные спортсмена входят в количественный диапазон модельных характеристик для прыгунов данного вида.

Из табл. 3 и 4 видно, что показатели состава тела данного спортсмена адекватны характеру ТН. Следовательно, можно сделать вывод, что для Н-ва С. на данном УТС ТН поддерживающего характера, сбалансирован-

ная, не приводит к созданию новой адаптационной базы. Нагрузка привычна для спортсмена и не вызывает существенных адаптационных сдвигов.

Выводы:

1. В результате исследования разработана информационная компьютерная база данных специальной подготовленности высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов.

2. Разработана эффективная система управления тренировочным процессом высококвалифицированных прыгунов тройным с помощью информационной базы данных. Созданная система управления подготовкой спортсменов, включает комплексный контроль специальной подготовленности прыгунов и оперативную коррекцию тренировочной программы.

3. Основы разработанной системы управления подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов тройным могут использоваться в других видах спорта с учетом специфики подготовки в соответствующих дисциплинах.

Литература

1. Балахничев, В. В. Методические аспекты подготовки легкоатлетов-прыгунов сборной команды России: Метод. пособие / В. В. Балахничев, В. М. Маслаков.– М.: ВФЛА, 2010.

2. Верхошанский, Ю. В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры.– 1991.– № 4.– С. 24–31.

3. Диго, С. М. Создание баз данных в среде СУБД Access / С. М. Диго.– М.: МЭСИ, 2000.

4. Креер, В. А. Легкоатлетические прыжки / В. А. Креер, В. Б. Попов.– М.: Физкультура и спорт, 1986.

5. Мартиросов, Э. Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э. Г. Мартиросов.– М.: Наука, 2006.

6. Оганджанов, А. Л. Педагогические технологии индивидуальной подготовки квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: Дис. ... д-ра пед. наук / А. Л. Оганджанов.– М., 2007.

7. Оганджанов, А. Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов / А. Л. Оганджанов.– М.: Физкультура и спорт, 2005.

ТЕХНОЛОГИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЛОСОФИЯ» НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (НАПРАВЛЕНИЕ «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»)

*Г. В. Валеева,
кандидат философских наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Целью освоения дисциплины «Философия» студентами факультета физической культуры (направление «Педагогическое образование») является формирование представлений о философии как способе познания и освоения мира как единого целого, основных разделах философского знания, методах исследования философских проблем. Так же, изучение дисциплины направлено на выработку навыков критического мышления, умение логично и аргументировано формулировать, выражать и отстаивать личностное восприятие проблем и способов их разрешения. Практика преподавания философии часто предполагает то обстоятельство, «что при осуществлении изучения данной дисциплины, студенты, нацеленные получить максимальное количество баллов за работу в семестре, просто запоминают определенное количество информации, а не подходят к данному процессу творчески» [1, с. 49]. Данный подход ведет к тому, что у студенческой аудитории формируется лишь формальное отношение к изучаемому предмету. Преодоление подобного рода недостатков возможно путем творческого поиска форм и приемов преподавания, ориентированных на развитие познавательного интереса у студентов факультета физической культуры к проблемам философии. «Традиционными средствами, ведущими к данной цели, являются целесообразные методы изложения материала, формы проведения лекций и семинаров, рациональная организация самостоятельной работы студентов, эрудиция и методическое мастерство преподавателей» [3]. Однако, преподавая философию, недостаточно просто донести информацию до аудитории, что в данном случае вырабатывает у студентов «шаблонное», некритическое восприятие материала. Необходимо приобщить студенческую аудиторию к особому стилю мышления; показать, что предмет и проблемное поле философии рассматриваются как единое целое в своем развитии и преодолении противоречий. Именно поэтому «философия должна преподаваться как систематический курс, где четко сформулирована проблематика, имеющая значение не только для прошлого, но и настоящего, а решения коренных мировоззренческих вопросов представлены в культурно-историческом контексте» [1, с. 50].

В определении разделов философии, изучаемых студентами факультета физической культуры мы базировались на рекомендациях МГУ им. М. В. Ломоносова с одной стороны и традициями преподавания систематической философии (автор концепции В. Н. Назаров). Изучаются сле-

дующие темы и разделы философии: «Философия, ее предмет и место в культуре», «Исторические типы философии», «Онтология», «Теория познания», «Философия и методология науки», «Социальная философия и философия истории», «Философская антропология» и философские проблемы направления подготовки студентов факультета физической культуры – «Философия образования».

Изучение дисциплины «Философия» должно базироваться на системе понятий, усвоенных студентами. В данном случае, без традиционных способов – запоминания определений и систематизации понятий не обойтись. «Речь идет не о тренировке памяти путем заучивания готовых терминов и понятий, а о движении к истине путем понимания и размышления» [3]. Достижению того, что бы студенты усваивали каждое философское понятие в логической связи с другими, должны способствовать сформулированные проблемные вопросы, которые требуют от аудитории не просто уметь определять те или иные понятия, но и уметь проследить связь между ними. Для этого в начале лекционного занятия проводится опрос по основным понятиям и категориям пройденного материала. «Студентам помогает выделение лектором ключевых понятий текущей темы с последующей работой с ними в рамках самостоятельной работы. Особенно такая работа необходима в терминологически насыщенных разделах «Онтология», «Теория познания», «Социальная философия и философия истории»» [1, с. 51]. Способом проверки усвоения философского терминологического аппарата на семинарских занятиях могут быть контрольные работы (5–10 минут) по понятиям и категориям, а так же опрос студентов. Способ оценки данной работы студентов – начисление баллов за каждое верное определение того или иного понятия.

Необходима работа и с философскими первоисточниками, их прочтением и интерпретацией – формой контроля здесь может быть прослушивание докладов, подготовленными студентами, с дальнейшей дискуссией. В зависимости от логично изложенного первоисточника и аргументированного ответа, студенту начисляются баллы. Так же, стоит отметить, что преподаватель и студенческая аудитория, должны ориентироваться на тестовую форму проверки знаний, поскольку тесты являются эффективной формой закрепления материала, и поэтому допустимо использовать тестовую форму контроля в завершение каждого практического занятия по философии. Баллы начисляются за каждый правильный ответ в тестовом задании.

Таким образом, структура лекции по дисциплине «Философия» на факультете физической культуры (направление «Педагогическое образование»), может быть следующего характера: введение, основное содержание и заключение. «Во введении устанавливается связь темы с пройденным материалом (опрос по основным понятиям предыдущей лекции), определяются цели, задачи лекции. В основном содержании отражаются ключевые идеи, теория вопроса. В заключении – делаются обобщения и выводы в целом по теме. Преподаватель определяет направления самостоятельной

работы студентов» [4]. Так же, на лекции возможно использование мультимедиа технологий, как средства повышения мотивации студентов, поскольку изложение лекционного материала приобретает динамичность, убедительность и эмоциональность. Особенно использование презентации необходимо на лекции по теме «Исторические типы философии», где она используется с целью схематических представлений о различной типологии философских учений и направлений античной, средневековой философии и философии эпохи нового времени.

Практические занятия по дисциплине, на факультете физической культуры (направление «Педагогическое образование»), могут содержать следующую структуру: « 1) Контрольная работа по терминологии (несколько вариантов терминов (5–7), 5–10 мин.). 2) Обсуждение контрольной работы по терминологии; связь терминов в единую систему (совместная работа преподавателя и студентов). 3) Заслушивание и обсуждение докладов по проблемным вопросам 4) Решение творческих заданий и упражнений (совместная работа преподавателя и студентов). Это может быть анализ отрывка из какого-либо философского произведения с последующим ответом на вопросы по тексту; работа на соотнесение понятий и их определений и т. п.» [3]. На семинарских занятиях по теме «Философия образования» используется групповая работа при обсуждении вопроса о соотношении образования и воспитания (студенты заранее готовят аргументы в защиту тезиса и антитезиса предельного вопроса). На вводном занятии, целесообразно использовать соревновательную технологию работы в группах по знанию материалов первоисточников (студенты делятся на несколько групп и последовательно задают вопросы по изучаемым текстам. Вопросы адресованы к подгруппе). «5) Решение тестовых заданий по теме, которые выполняются студентами с использованием конспективного материала (главная задача теста в контексте такого занятия – это закрепление знаний и умение ориентироваться в теме)» [3]. На практическом занятии баллы начисляются в зависимости от активности и подготовки студента.

Занимаясь самостоятельно, в первую очередь, студентам факультета физической культуры необходимо освоить специфическую терминологию и категориальный аппарат, без чего не представляется возможным успешно изучать философский материал; анализировать процессы и явления, различные философские направления, и т. д. Основными видами самостоятельной работы обучающихся, способствующими приобретению и углублению философских знаний могут быть: подготовка к семинарским занятиям; проработка текстового материала (первоисточники, интернет ресурсы, словари т. д.), подготовка доклада, написание конспекта, написание реферата, подготовка научной статьи, подготовка мини-словаря философских терминов, написание эссе. Работа (классификация, составление схемы понятия, определение философского направления автора) с отдельными высказываниями и изречениями философов (по работе В. Н. Назарова «Феноменологии мудрости» [2], словарям, интернет источникам). Самостоятельная работа студента должна оцени-

ваться достаточно высоко, поскольку обучающийся проявляет навыки самостоятельного анализа, размышления и обобщения знаний, что приводит к выработыванию навыков логично аргументировать ту или иную проблему, а так же отстаивать собственную точку зрения.

Подводя итоги, стоит упомянуть о таком важном моменте в практике преподавания философии, как необходимости приближения философии к реалиям жизни. «Философия, раскрывающаяся такими предельными вопросами как: что есть человек? в чем смысл жизни? в чем причина зла? и т. д., должна быть максимально понятна и близка студенческой аудитории, «она должна заинтересовывать и захватывать студентов своей проблематикой и ее современностью» [1, с. 53].

Литература

1. Валеева, Г. В. Инновационные технологии преподавания дисциплины «Философия» в рамках ФГОС / Г. В. Валеева, А. В. Слобожанин // Обеспечение качества учебного процесса: традиции и инновации Материалы XLII учеб.-метод. конф. профессорско-преподавательского состава, аспирантов, магистрантов, соискателей ТГПУ им. Л. Н. Толстого.– Тула: Тул. гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого, 2015.– С. 49–53.

2. Назаров, В. Н. Феноменология мудрости: Образы мудреца в истории культуры / В. Н. Назаров.– Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 1993.

3. Патырбаева, К. В. Методика преподавания философии. [Электронный ресурс].–

URL: http://pravmisl.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=1364 (дата обращения: 05.09.2015 г.).

4. Структура и подготовка лекции. [Электронный ресурс].–

URL: <http://www.eduneeed.ru/ededs-208-1.html> (дата обращения: 05.09.2015 г.)

ОСОБЕННОСТИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Л. Д. Борисенко,
старший преподаватель
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

*Е. В. Григорьева,
ассистент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Дифференцированное физкультурное образование есть целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей [3].

В современной педагогике дифференциация обучения – это дидактический принцип, согласно которому для повышения эффективности создается комплекс дидактических условий, учитывающий типологические (индивидуальные) особенности учащихся (их интересы, творческие способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т. д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения [1].

С целью осуществления дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все учащиеся образовательных учреждений по уровню здоровья и физической подготовленности подразделяются на три медицинские группы – основную, подготовительную и специальную медицинскую.

Занятия в этих группах различаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

При разработке практических заданий необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся, учитывая состояние их здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности.

Проанализировав сегодняшнюю ситуацию, можно сделать вывод: слабые учащиеся испытывают недостаток умений, поэтому не могут справиться с заданием, а отсюда – не хотят попадать в ситуацию неуспеха на уроках. В результате их интерес к занятиям физической культурой значительно снижается. Для сильных учащихся, напротив, учебная задача является слишком легкой, а потому не развивает их познавательный интерес. Учащиеся же среднего уровня подготовленности оказываются недостаточно мотивированными под воздействием общего настроения. Исходя из этого, стало необходимым:

- 1) создать методику, которая учитывала бы все три группы занимающихся, причем с возможностью перехода учащихся из одной группы в другую;

- 2) найти средства и методы, способствующие развитию не только двигательных функций, но и развитию устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Осуществляя физическое воспитание, необходимо систематически проверять, оценивать и учитывать состояние здоровья занимающихся, уровень их физического развития, результаты спортивной деятельности, прилежание, поведение. Предметом проверки и оценивания успеваемости по физической культуре являются знания, умения и навыки, получаемые на занятиях.

При оценке успеваемости учащихся следует отойти от нормативного способа оценивания, когда делается акцент на выполнение обязательных для всех учебных нормативов, и перейти к личностному, когда оценивается индивидуальная работа на уроке в зависимости от его физиологических и физических способностей.

М. В. Антропова для повышения результативности учебных занятий главным считает индивидуально-дифференцированное обучение для всех учащихся с учетом их состояния здоровья и типа двигательных и учебных действий. Высокое качество усвоения знаний в условиях индивидуально-дифференцированного обучения, по мнению М. В. Антроповой, достигается с меньшими издержками в состоянии здоровья подростков, чем при других системах обучения [2].

Когда учащимся дается одинаковая для всех физическая нагрузка, то для одних она оказывается оптимальной, для других – недостаточной, а для третьих – слишком большой. В итоге первые работают с хорошим тренировочным эффектом, у вторых получается только поддерживающий режим, а третьи реагируют на нагрузку снижением результатов. Поэтому следует более тщательно следить за индивидуальными реакциями каждого учащегося на физическую нагрузку, варьируя ее в зависимости от физической подготовленности.

Как показала практика, при организации работы по системе тестирования необходимо придерживаться определенных принципов: 1) не следует оценивать результаты выполнения тестов при первом их выполнении; вначале они должны служить отправным ориентиром; 2) контрольные нормативы по тестам рационально проводить в несколько этапов, с тем, чтобы поддерживать у учащихся интерес к занятиям и иметь время для коррекции, не ожидая конца учебного года; 3) контрольные нормативы не должны носить соревновательный характер; показатели одного учащегося нельзя сравнивать с показателями другого. Единственное, что можно сопоставлять – это интенсивность роста показателей каждого учащегося по отношению к самому себе.

Для оценки физической подготовленности можно воспользоваться рейтинг-системой. Набрав к концу года определенную сумму баллов, учащийся получает итоговую отметку за год. Система позволяет объективно оценивать достижения всех учащихся, проводить сопоставления итогов учебной работы [4]. Проведенный анализ позволяет выделить несколько аспектов при построении системы дифференцированного образования:

- особенности распределения учащихся на группы разной подготовленности;
- подходы к дифференциации нагрузки для групп учащихся разной подготовленности;
- выбор учителем форм организации учащихся на уроке в условиях дифференциации;
- дифференциация и индивидуализация заданий;
- поиск эффективных способов контроля и оценки деятельности занимающихся.

Таким образом, модернизация содержания учебного процесса по физической культуре предполагает его переориентацию с простого воспроизведения некоторого количества образцов двигательных действий (двигательных

тельного «натаскивания») на формирование необходимого уровня образованности в этой сфере. Перестройка содержания учебного процесса по физической культуре предполагает его интенсификацию, которая должна состоять не в использовании экстенсивных технологий, основанных на повышении объема и интенсивности нагрузок, а в повышении целенаправленности учебного процесса, подлинной реализации его образовательной направленности и на этой основе – усиление мотивации к занятиям, развитие навыков учебного труда и самосовершенствования.

Литература

1. Андреев, В. И. Педагогика творческого саморазвития. Инновационный курс. Кн. 2 / В. И. Андреев. М., 1998.
2. Антропова М. В. Индивидуально-дифференцированное обучение в гимназии / М. В. Антропова, Г. Г. Манке, Л. М. Кузнецова, Г. В. Бородинкина // Педагогика.– 1996.– № 5.
3. Сулейманов И. И. Общее физкультурное образование / И. И. Сулейманов и др.– Омск: СибГАФК, 1999.
4. Сыренков С. В. Система рейтинга / С. В. Сыренков // Физ. культура в школе.– 1992.– № 11–12.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Е. Д. Бакулина,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «Российский государственный социальный
университет» (Москва, Россия)*

Распад страны в 90-е годы привел к смещению акцентов ценностных отношений в обществе, в том числе в области физической культуры и спорта. Здоровье нации, приоритет здорового образа жизни, занятия спортом отошли на нижнюю ступень значимости.

Физическая культура и спорт, являются составной частью культуры общества и находятся в прямой зависимости от экономической ситуации в стране. В настоящее время происходит реорганизация деятельности физической культуры и спорта: модифицируется нормативно-правовая основа в физкультурно-спортивной области, совершенствуются методики учебно-тренировочных занятий оздоровительного значения и спортивной подготовки, появляются новые виды спорта.

Министерством спорта утверждены федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта, состоящих во Всероссийском реестре. Спортивные федерации разрабатывают примерные программы для систематизированной организации спортсменов.

Новые виды спорта имеют перспективы и в тоже время сложности в развитии деятельности: с одной стороны критическое отношение спортивных чиновников к функционированию федерации, нехватка финансирования, с другой – потенциал тренерского состава и активная увлеченность своей работой.

Подключаются различные регионы для участия во Всероссийских соревнованиях. Увеличивается число членов, вступивших в спортивные федерации.

Эстетическая гимнастика – один из новых массовых видов спорта. Становление данного направления проходит очень быстро. Все больше стран выступают на чемпионате Европы и Кубках мира.

Продолжительность спортивной деятельности в эстетической гимнастике не заканчивается в 18 лет, а продолжается без ограничения возрастных критериев. Коллективы возрастной категории от 16 до 28 лет привлекают большое количество болельщиков и зрителей в спортивные залы. Взрослые группы привлекают внимание к арене и имеют своих поклонников.

Спортивные школы, клубы успешно открывают отделения эстетической гимнастики.

Для построения организационной деятельности эстетической гимнастики, в помощь руководителям требуется специальная литература, тренингам для совершенствования тренировочного процесса – новейшая информация по спортивной подготовке. Преподаватели часто пользуются практическими рекомендациями, заимствованных из смежных сложнокоординационных видов. Возникает проблема отсутствия учебно-методического обеспечения и методических пособий в спортивных отделениях. Необходимо проводить больше научных исследований и разрабатывать практические рекомендации по данной тематике. Решение затруднений организационного, методического обеспечения, а также научного характера снимает трудности работе спортивных школ и клубов.

Эстетическая гимнастика – развивающийся вид спорта. Для занятий привлекаются широкие слои девочек, девушек к регулярной двигательной активности, к соревновательной деятельности и выходу на мировую арену конкуренции. Соревнования – показывают многогранность и красоту такого явления как гимнастика, пропагандируют этот вид спорта, делают его массовым. Массовость является основой спорта высших достижений. Необходимо рекламировать этот вид гимнастики по телевидению, показательными выступлениями на различных праздниках, торжествах, фестивалях.

Главное условие для решения генеральных задач деятельности – высокий профессионализм всех структурных подразделений федерации.

Финансирование вида спорта из государственного бюджета на этапе развития осуществляется в малых размерах. Спонсорская помощь заинтересованных организаций облегчает работу федерации в субъектах, помогает проводить всероссийские и международные соревнования.

Составляющей частью системы является наличие материально-технической базы для занятий гимнастикой. К сожалению, наличие специализи-

рованных залов для подготовки спортсменок на данный момент не хватает. Несмотря на то что, затраты на обеспечение тренировочного процесса минимальные.

Профессиональная подготовка тренерских кадров является показателем возможности страны для подготовки высококвалифицированных команд. Проводятся курсы повышения квалификации для тренеров, семинары для судей. Во время проведения всероссийских сборов происходит обобщение и обмен передового опыта ведущих педагогов в стране и мире.

Основой работы тренера является подготовка в специальных учебных заведениях. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта в Санкт-Петербурге на кафедре гимнастики обучает специалистов для работы в эстетической гимнастике. Подготовка тренерского состава должна вестись с учетом требований, которые предъявляет современная спортивная практика с учетом перспективы.

Важным элементом системы является подготовка и повышение квалификации судей по эстетической гимнастике. Всероссийская федерация уделяет большое внимание данному аспекту и постоянно привлекает специалистов для проведения семинаров с целью совершенствования уровня знаний судей российской и международной категории.

Основополагающим элементом системы является наличие Всероссийской федерации по эстетической гимнастике.

В ноябре 2014 года принят Федеральный стандарт спортивной подготовки в данном виде спорта № 928.

Наличие документов, управляющих развитием эстетической гимнастики – является руководством к деятельности. Это, прежде всего, классификационные программы, правила соревнований и требования к выполнению элементов, которые разрабатываются с учетом тенденций развития мировой гимнастики.

Составная часть подготовки спортсмена – специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование физических качеств и способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов.

Подготовка гимнасток через детские специализированные школы и клубы является базой для отбора в сборные команды субъектов России и страны в целом. Составляющими этого аспекта является наличие детских спортивных школ и отделений подготовки, вопросы спортивной ориентации, отбора и прогнозирования, проблемы возрастных критериев.

Качество постановки научно-исследовательской работы в национальной сборной команде во многом способствует совершенствованию различных составляющих спортивной подготовке гимнасток. Разрабатывается теория и методика эстетической гимнастики, накапливается научный потенциал, позволяющий тренерам-практикам успешно решать задачи тренировочного процесса.

Функционирование гимнастической системы возможно лишь при оптимальном сбалансировании всех ее элементов. Внедрение данной системы в государственную политику по спорту высших достижений даст возможность выйти на лидирующие позиции в личном и командном первенстве на мировом уровне и прочно их удерживать на протяжении многих лет.

Руководство Всероссийской федерацией ставит перед собой цель – сделать эстетическую гимнастику олимпийским видом спорта.

Литература

1. Карпенко, Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учеб. пособие / Л. А. Карпенко; Под ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба.– М.: Сов. спорт, 2014.

2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации / Министерство спорта Российской Федерации.– М.: Сов. спорт, 2014.

3. Карпов, В. Ю. Современный взгляд на подготовку спортивного менеджера / В. Ю. Карпов. Имидж образования – вызовы современного мира: материалы Первой Междунар. конф., г. Рязань.– М.: Изд-во Академии имиджелогии, 2015.– С. 85–90.

4. Петрова, М. А. Факторы индивидуализации подготовки высококвалифицированных игроков в гандбол / М. А. Петрова, В. Я. Игнатьева, А. Я. Овчинникова // Теория и методика физической культуры.– 2008.– № 5.– С. 71–73.

5. Тер-Ованесян, А. А. Совершенствование спортивного мастерства / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян.– М.: СААМ, 1995.– С. 124–135.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ШКОЛЫ И СЕМЬИ ПО ВОПРОСАМ ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ И СОПРОВОЖДЕНИЯ СЕМЕЙНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Т. К. Ким,

кандидат педагогических наук, доцент

*ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный
университет» (Москва, Россия)*

В условиях непростого социокультурного положения современной семьи, сложности преодоления кризисных явлений в семейном воспитании возможно при организации системной целенаправленной работы на основе модели, предусматривающей последовательность действий по отношению к семье и грамотное выполнение каждого из запланированных мероприятий.

Экспериментально обоснованная нами модель деятельности образовательной организации и семьи состоит из следующих компонентов:

- наличие у образовательной организации специалистов, имеющих собственные представления о содержании работы с семьей, ее поддержки и форме ее оказания;

- изучение семьи как системы и каждого ее члена как личности;

- дифференциация семей на типы соответственно деформированности семейных структур;

- разработка программы, соответственно выделенной дифференциации педагогических воздействий на семью коррекционно-воспитательной направленности; (повышение педагогической культуры родителей, организация совместных видов деятельности детей и родителей и индивидуальной работы с родителями и детьми и семьей-системой в целом);

- налаживание контакта с семьей с целью реализации программ семейного физического воспитания;

- отслеживание результатов коррекционно-воспитательной деятельности и внесение необходимых изменений [1, 3].

С целью реализации задач взаимодействия нами в работе было обозначено направление, которое предполагает организационную и содержательную разработку последовательных этапов работы педагогов образовательной организации по педагогическому сопровождению образования и воспитания (в том числе физического) детей и подростков в условиях семейного быта [1, 2, 3, 6]. Мы выделили основные этапы работы школы с семьей воспитанников и учащихся:

I этап – диагностический (диагностика и изучение особенностей современной семьи и актуализации потребностей родителей в образовании и воспитании ребенка (в том числе их физкультурно-образовательных потребностей) на основе анализа полученного фактологического материала в ходе опроса);

Основные задачи:

1. Изучение особенностей современной семьи;
2. Диагностика семейных отношений: детско-родительских, супружеских;
3. Изучение направленности личности, мотивации и потребности ребенка и родителей.

Методы диагностики – Опросник родительского отношения (ОРО) А. Я. Варги, В. В. Столина; Методика PARI Шеффер Е. и Белла Р.; Опросник Э. Г. Эйдемиллера «Анализ семейного воспитания родителей детей в возрасте от 3 до 10 лет» (АСВ); Проективный тест «Семейная социограмма»; Кинестетический рисунок семьи; Системный тест семьи (FAST) Т. Геринга и И. Вилера; Методика Рене Жюля; САН; «Мотивация успеха и боязни неудач», Фетискин; «Мотивация успеха – боязнь неудач» А. А. Реана; «Мотивация достижения (А. Мехрабиан)»; Must-test Определение жизненных ценностей личности Э. Дисл., Р. Райан; Ценностные ориентации – методика А. Н. Николаева.

II этап – просветительский (педагогическое просвещение родителей как заказчиков на образовательно-воспитательные услуги в образовательной организации и повышение их педагогической культуры и в ее рамках физкультурно-педагогической компетентности).

Основные задачи:

1. Повышение воспитательного потенциала семьи, педагогической культуры родителей и в ее рамках физкультурно-педагогической компетентности родителей.

Формы – Лекции, семинары, практические занятия, открытые уроки, конференции, педагогические советы, родительские консультации, работа творческих групп по интересам, круглые столы, вечера вопросов и ответов и др.

III этап – процессуально-деятельностный (формирование партнерских отношений на основе совместной деятельности педагогов и родителей в опоре на принципы гуманизации отношений, приоритета общечеловеческих ценностей и т. п.).

Основные задачи:

1. Создание условий для включения родителей в планирование, организацию и контроль за деятельностью образовательной организации, в том числе по вопросам физического воспитания детей и молодежи;

2. Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс посредством совместных занятий физическими упражнениями и спортом, организация совместных мероприятий в условиях образовательных организаций; проведение семейных праздников, физкультурно-оздоровительных и спортивно-досуговых и других мероприятий с обеспечением возможности совместного участия родителей и детей в их подготовке и проведении;

3. Обогащение совместного досуга родителей и детей экскурсиями, поездками; организацией каникулярного отдыха и т. п.;

4. Приобщение родителей к управлению образовательным учреждением;

5. Создание родительских общественных объединений, семейных клубов (на базе образовательных учреждений, а также по месту жительства);

6. Формирование и развитие системы взаимной помощи семей в воспитании и образовании детей.

Формы – «Родительский всеобуч», «Мамина школа», соревнования, конкурсы, викторины, выпуск газет, бюллетеней, совместные досуговые, физкультурно-оздоровительные мероприятия, каникулярный отдых, родительское самоуправление, родительский комитет и др.

Формирование новых взаимоотношений между образовательной организацией и семьей проявляется, прежде всего, в обновлении работы школы по педагогическому просвещению родителей, как ключевого условия и основы совершенствования семейного воспитания, в том числе физического.

Обновление форм родительского просвещения в современной педагогике происходит в сторону их педагогической направленности.

В образовательном учреждении существуют как постоянные, так и временные организационные формы для проведения массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с семьей.

С целью более наглядного представления различных форм взаимодействия между участниками мы проанализировали и апробировали на практике основные из них. Взаимодействие семьи и общеобразовательного учреждения в организации просветительской, физкультурно-оздоровительной и спортивно-досуговой деятельности включает разнообразные организационные формы участников педагогического процесса. Для родителей это такие объединения, как родительский актив класса, родительский комитет школы, родительский совет по спорту, группа родителей для проведения мероприятий по физической культуре, родительский актив в микрорайоне и др.

Что касается вопросов физического воспитания, то одной из причин снижения двигательной активности в жизнедеятельности ребенка в режиме дня является недостаточная подготовленность родителей к направленному использованию факторов физической культуры с целью физического воспитания ребенка в семье. Методическая литература по данной проблеме, адресованная родителям, вносит положительный вклад в их просвещение, но не может решить эту проблему без участия школы. Средства массовой информации слабо освещают вопросы физического воспитания различных контингентов. Для участия школы в решении проблемы физического воспитания ребенка в семье необходимо знать оценку родителями пригодности различных форм направленного использования средств физического воспитания. Проведенное исследование по данной проблеме [4, 5], в ходе анкетного опроса позволило выявить оценку родителями пригодности различных форм организации физического воспитания детей в семье.

Наиболее пригодными для этих целей, по мнению родителей, являются такие формы как подвижные игры на природе, утренняя гигиеническая гимнастика, занятия на спортивной площадке возле дома, активный отдых всей семьей на природе, закаливающие процедуры, плавание, различные формы туризма и другие, которые были авторами, рекомендованы для направленного использования в рамках совместных занятий родителей и детей с учетом возможностей семьи, подготовленности к их использованию родителями или другими старшими членами семьи.

Таким образом, деятельность родителей и педагогов в интересах ребенка может быть успешной только в том случае, если они станут союзниками, это позволит им лучше узнать ребенка, увидеть его в разных ситуациях и поможет взрослым понять индивидуальные особенности детей. Важная роль в просвещении родителей, повышении их педагогической культуры принадлежит педагогам образовательных учреждений, которые в своей деятельности могут использовать различные методы и формы работы с семьей.

При образовательных учреждениях необходимо создать методический центр оказания консультационной помощи родителям.

Образование родителей рассматривается нами как гарантия того, что современная семья может справиться с имеющимися проблемами и проти-

воречиями, обеспечить свое выживание и устойчивое развитие. Модернизация форм просвещения родителей опирается на их содержательное и структурное обновление. Анализ современных тенденций в области образования показал, что в главном они сводятся к следующему: компетентный подход, гуманистическая направленность, гуманитаризация образования, вариативность образовательного просвещения родителей, перенос акцента с усвоения знаний на их самостоятельное получение, перераспределение теоретического и практического, гуманитарного и естественнонаучного знания, использование новых информационных и телекоммуникационных технологий.

Согласно современным взглядам просвещение родителей должно реализовываться в процессе личностно-ориентированного педагогического взаимодействия педагогов и родителей, направленного на профессиональное и личностное развитие всех участников образовательного процесса, на воспроизведение в естественных образовательных ситуациях культуры, социального опыта, формирование и развитие познавательных интересов и деятельности, опыта осуществления способов деятельности, творческой деятельности, эмоционально-ценностных отношений.

Литература

1. Ким, Т. К. Взаимодействие образовательного учреждения и семьи при организации физического воспитания детей и учащейся молодежи: Моногр. / Т. К. Ким.– М.: НУ ОАОУ, 2008.
2. Ким, Т. К. Критерии и показатели эффективности взаимодействия образовательного учреждения с родителями учащихся при организации физического воспитания в семье / Т. К. Ким // Преподаватель XXI век.– 2011.– № 3.– С. 331–337.
3. Ким, Т. К. Формирование готовности родителей к физическому воспитанию детей в условиях семейного быта / Т. К. Ким // Преподаватель XXI век.– 2012.– № 2.– С. 144–158.
4. Ким, Т. К. Формы просвещения родительской общественности / Т. К. Ким // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта.– 2013.– № 12 (106).– С. 77–81.
5. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания / В. Н. Кряж.– Минск: НИО, 2001.
6. Недвецкая, М. Н. Основы педагогического взаимодействия школы и семьи / М. Н. Недвецкая.– М.: Академия, 2006.

К ВОПРОСУ АДАПТАЦИИ И ДЕЗАДАПТАЦИИ БАКАЛАВРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ

В. Н. Морозов,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Ю. Боброва,

*студент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

С. Жарикова,

*студент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Подготовка специалистов факультетом физической культуре связана с объективными и субъективными трудностями: неопределенностью статуса факультета физической культуры, наличием стремительно нарастающим объемом документов, многие из которых не только не способствуют совершенствованию системы подготовки, но даже мешают ей. Отсутствие четкой системы межпредметных связей, канувшие в лету обсуждения проблем. Все строится на прямом безоговорочном исполнении документов сверху.

До сих пор старшее поколение с ностальгией вспоминает эпоху социализма и мечту о коммунизме. Что говорить, в то время было проще. Не надо было думать ни о чем. Все было расписано в инструкциях, направленных на одно – идеологическое воспитание. Существовала система, в которой в принципе каждый человек с ранних лет проходил через заданные возрастные уровни идеологического соответствия: октябрята, пионеры, комсомол и как высшая ступень коммунистическая партия. В значительной мере эта система формировала качества гражданственности, патриотизма, любви к Родине. В последние 10–15 лет проблема воспитания этих качеств стала главнейшей. Падение нравственности, нигилизм отечественного и преклонение перед Западом заставило государство принимать экстренные меры в возрождении государственности, особенно в среде молодежи, в том числе и студенческой.

Последствия эпохи перестройки сказались и на вузовской деятельности. Ослабление идеологического пресса привело к возникновению пустоты в структуре и содержании не только аудиторной, но и внеаудиторной работы. Старые формы воздействия на бакалавров уже не срабатывают, а новое только возрождаются. Специалисты в возрасте помнят, что в свое время был план распределения. Между планом набора и планом выпуска была разница достигавшая 10 %. Сейчас же в законе о высшем и послевузовском образовании формулировка «Высшие учебные заведения не имеют право отчислять бюджетных студентов без видимых на то оснований».

В современной ситуации низкой престижности педагогического образования, в силу переноса акцента на высокие технологии в высшем образовании, вынуждает преподавателей либо отстаивать свою правоту высокими требованиями к уровню знаний бакалавров, что неизбежно приводит к появлению большого числа задолжников, либо снижать их, дабы избежать постоянного давления со стороны администрации по поводу высокого процента неуспевающих. Ведь от числа бакалавров зависит число ставок преподавателей.

Самое интересное то, что, бакалавры тоже об этом знают и каким бы целеустремленным студент не был, этот факт накладывает отпечаток на его отношение к учебе. Надо сказать, что бакалавров, обучающихся на качественном уровне (на 4 и 5) при любых условиях учебной деятельности чувствуют себя комфортно, поскольку знают, зачем они пришли в вуз. Речь идет о другой части бакалавров систематически из семестра в семестр являющиеся задолжниками. Нельзя сказать, что это полностью не приспособленные к данной профессии и специальности молодые люди, ведь они выдержали жесточайший конкурс в университет. Однако результаты анкетирования бакалавров в начале обучения на предмет приоритетности их мотивов поступления на факультет, через некоторое время уходят на задний план. Результаты учебы в большинстве своем расходятся с мотивами поступления.

Наблюдения за учебным процессом с самого первого дня учебы показывают, что по прошествии уже месяца учебы выявляются бакалавры, регулярно пропускающие учебные занятия. К концу семестра это количество увеличивается, к концу года составляет, чуть ли не половину состава курса с количеством задолженностей от одного предмета до всей сессии.

Возникает вопрос, на который может быть множество ответов.

Что толкнуло бывшего абитуриента на этот выбор?:

- чья-то рекомендация: родители, друзья, реклама;
- близко от дома;
- желание получить высшее образование;
- стать тренером;
- стать учителем физической культуры;
- откосить от армии;
- негласно существующее мнение о том, что на данную специальность можно идти и с низким уровнем аттестата.

Эти и другие факторы на момент подачи документов и вступительных экзаменов остается тайной за семью печатями.

Опрос бакалавров лидеров в группе по поводу их знаний о факультете до поступления подтверждает то, что профориентационная работа является пустой формальностью. Никто не ведет сравнительный анализ списков школьников побывавших на встрече с преподавателями факультета и списка тех, кто подал документы на факультет. Вот и получается, что читали одним, а поступили другие.

В течение многих лет сформировалось стойкое мнение о том, что если абитуриент, выдержав жесточайший конкурс вступительных экзаменов и став бакалавром, ну просто-таки обязан открыв рот внимать тому, что вещает преподаватель. В принципе этого и ожидают многие преподаватели. Однако бакалавр это не просто одна из единиц, определяющих штатное расписание вуза, и конкретно факультетов и кафедр. Это сложное, противоречивое создание, сформированное предыдущими социальными, экономическими и психологическими факторами, часто не совпадающими с условиями пребывания в вузе. В связи с этим учебный процесс для бакалавров становится на первых порах, хотя и радостно-новым, но в большинстве своем трудным процессом в профессиональном отношении.

Ведь ясно, что, не смотря на современные технологии, язык общения играет большую роль. И это не просто язык, это терминология, которая принята в любой сфере деятельности человека: медицина, экономика, финансы, культура, физическая культура, спорт. В процессе обучения в университете бакалавры должны овладеть терминологией, техникой, методикой преподавания более чем 40 дисциплин. Если между ними нет функциональных (межпредметных) связей, то каждый преподаватель действует согласно терминологии, принятой в его предмете. Тем более, что в законе о высшем образовании сказано, что каждый преподаватель имеет право действовать в преподавании согласно своего взгляда на действительность. Если говорить о таких дисциплинах, как педагогика и физическая культура, то до сих пор педагоги не признают «педагогика спорта», а специалисты по физической культуре действуют в рамках того объема знаний педагогика, которые приобрели в Вузе хотя и там, и там все построено на взаимоотношениях людей.

А что делать бакалавру, если он не может разобраться в подобной терминологической вакханалии? В конечном итоге он плюнет на все. А на выходе он не имеет системы понятий, а соответственно и системы знаний. Речь идет о значительной части бакалавров не блещущих стремлением стать высоко классным специалистом. Результаты сессий наглядно подтверждают это.

Второй аспект – это вопросы теории, методики обучения. В физической культуре методика стала настолько наукообразна, что порой даже преподавателю трудно разобраться в смысле и сути. Доказано, что все знания техники движений проходят через ощущения, не испытав которые трудно обучить ученика им. Не пройдя методику обучения на конкретном ученике, не пройдя все тонкости технологии обучения и воспитания, будущий специалист не в состоянии проводить процесс обучения на высоком уровне.

Вот и получается, что несогласованность в терминологии, методике, то есть отсутствие межпредметных связей приводит к тому, что многие бакалавры не могут понять, что же из себя представляет система образования, и, в конечном счете, у них исчезает мотивация к обучению. Отсюда возникает проблема адаптации бакалавра к учебной деятельности. И, если в первые

дни учебы, он в состоянии эйфории оттого, что он уже бакалавр, не осознает непривычной ситуации, то в последующие дни, месяцы подобный фактор начинает все больше давить на сознание бакалавров и, в конце концов, речи о возникновении мысли о получении хороших знаний не идет.

Например, в гимнастике каждый год возникает до десяти подсистем физических упражнений, и сейчас, по сравнению с 1990-м годом их более 200. Однако, на поверку – это не что иное, как набор упражнений. Нежелание проникать в суть явлений практики приводит к тому, что специалист не овладевает фундаментальными знаниями, а старается взять то, что лежит на поверхности. Реализуя на практике свои поверхностные знания, он создает имидж легкой профессии.

Другой аспект, способствующий адаптации или дезадаптации бакалавров к учебной деятельности, на наш взгляд, является отсутствие статуса факультета. Не берусь утверждать это относительно других факультетов, но на факультете физической культуры его нет. Ибо чем объяснить такое положение. Все документы по линии федерального агентства по физической культуре и спорту касаются техникумов и институтов физической культуры, закон «О физической культуре» относится к студентам всех факультетов, кроме факультета физической культуры. Получается, что этот факультет повисает в воздухе. Факультет физической культуры имеет, как и многие свою, но отличительную специфику. Это спортивная база, а значит свое финансирование и обслуживание. Бакалавр факультета физической культуры должен обязательно заниматься физическими упражнениями либо на уровне высокого спорта, либо массового, а это часы, специалисты. Академические занятия физическими упражнениями должны идти весь период обучения бакалавра на факультете, каждый день и не по одному предмету. В настоящее время в связи со снижением физической нагрузки бакалавры начинают толстеть, жиреть и превращаться в Обломовых. Многие бакалавры и хотели бы продолжать заниматься, но это не предусмотрено ни учебным планом, ни штатным расписанием. Отсюда колоссальные трудности в организации профориентационной работы среди школьников, воспитания любви к будущей, а в дальнейшем к собственной профессии.

Социально-экономическая, демографическая ситуация вынуждает многих бакалавров искать дополнительные источники финансового обеспечения себя и своих родителей, а это неизбежно связано с пропусками, а порой и вообще непосещения занятий, что и приводит к появлению больших задолженностей. Негативным здесь является не сам факт возникновения необходимости искать дополнительный заработок, а то, что под эту марку стараются подстроиться все, кому не лень, даже если в этом нет необходимости. Нередко можно наблюдать картину, когда к корпусу подъезжают студенты на собственных машинах и стоят, обсуждая различные «проблемы», вместо того, чтобы быть на занятиях по расписанию.

К сожалению, в Уставе высшего учебного заведения не прописаны условия выполнения образовательной программы. Имеется в виду его отно-

шение к посещаемости. Может быть, покажется крамольной мысль, что бакалавр просто обязан ходить на занятия, в противном случае возникает интересная ситуация, но вот по плану количественного состава планируется количество преподавателей на группу. Я имею в виду занятия по спортивно-педагогическим дисциплинам. Если же оценивать по факту, тогда иногда должен выходить один преподаватель, ведь бакалавру разрешается работать даже в учебное время, а это сокращение нагрузки преподавателя, что так же не приветствуется

Следующий аспект, который необходимо решать для ускорения адаптации бакалавра к учебной деятельности, это соотношение аудиторной самостоятельной работы (СРС). В вопросах теории и методики проблемы лежат в области компетенции и желания преподавателя, а так же оснащенности учебного предмета. Если это в достаточной мере имеется, СРС можно проводить без прямого вмешательства преподавателя. Иное дело по спортивно-педагогическим дисциплинам. Хотелось бы представить себе, как бакалавр самостоятельно осваивает технику лыжных ходов, плавания или гимнастического упражнения. Ведь он обязан пройти инструктаж по технике безопасности на занятиях, где черным по белому записано, что бакалавр не имеет право самостоятельно выполнять физические упражнения даже предусмотренные учебной программой. Тогда, чтобы полноценно реализовать эту СРС преподаватель обязан присутствовать при этом, а это уже дополнительная, не предусмотренная учебным планом, учебная нагрузка.

Особенность физических упражнений, кроме всего прочего, заключается в том, что полноценное овладение ими возможно только при осознанном отношении к их структуре, содержанию и возможности их реализации в работе с различным контингентом. И здесь однократного их выполнения недостаточно. Возможен только тренировочный аспект.

Другой сложностью освоения программного материала по спортивно-педагогическим дисциплинам является современная ситуация с гимнастической подготовкой выпускников школ. У 99 % выпускников отсутствовали занятия по гимнастике по школьной программе. В связи с чем перед преподавателями встает всегда необходимость освоения школьной программой, в то время как, надо заниматься методикой обучения, воспитания и развития. Вот и получается, что идет сокращение времени на методическую и двигательную подготовку.

Наукой и практикой доказано, что труднее всего дается и быстрее всего забывается методика обучения и воспитания. И если выпускник на слабом уровне закончивший факультет приходит работать с детьми, естественно в процессе обучения может создавать травмоопасные ситуации. И уже администрация делает вывод – это травмоопасно, это не надо учить.

Все выше сказанное говорит о сложности и особенности освоения программы по спортивно-педагогическим дисциплинам и без учета специфики факультета физической культуры трудно решать задачи подготовки высококачественных специалистов.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВКИ В УСЛОВИЯХ СБИВАЮЩИХ ФАКТОРОВ НА ДИНАМИКУ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО И ПСИХОМОТОРНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ (на примере юных баскетболистов)

И. М. Туревский,

*доктор педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Е. А. Милованова,

*студент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В последнее время научно-техническая революция вызвала резкое увеличение деятельности человека в условиях сбивающих факторов. Современные требования быта, производства, спорта, армии убеждают нас в том, что человека необходимо готовить к этим условиям. Для осуществления этой подготовки необходимы знания закономерностей приспособления человека к изменяющимся условиям. Эта проблема многогранна и может решаться различными науками: психологией, педагогикой, эргономикой, физиологией, физической культурой и др.

Проблема адаптации организма человека к изменяющимся условиям, как показывает практика современной жизни в сложных социально-экономических условиях страны, не решена и активно разрабатывается особенно в психологии, спортивной деятельности, экстремальных профессиях, военном деле и др.

В настоящее время накоплен определенный теоретический и экспериментальный материал, раскрывающий особенности влияния сбивающих факторов на организм человека (П. К. Анохин, 1973; Н. А. Бернштейн, 1991; О. Г. Газенко, 1977; А. В. Родионов, 1971; Б. К. Каражанов, 1992 и др.). Выявлено, что сбивающие факторы влияют на высшую нервную деятельность человека (Е. П. Ильин, 2003; В. Д. Небылицын, 1966; Г. Селье, 1960 и др.).

Пространственно-временная, альтернативная и полная неопределенность, как основа сбивающих факторов, в различных видах человеческой деятельности вызывает эмоционально-психическое напряжение и связанное с ней изменение динамики различных психофизиологических функций (Д. Ю. Архангельский, 1974; Ф. А. Горбов, 1971; Г. Н. Косицкий, 1977; П. В. Симонов, 1970). Вместе с тем эти исследования не исчерпывают всех проблем адаптации организма человека к сбивающим факторам.

Количество исследований по выявлению влияния сбивающих факторов на психофизиологическую и моторную функции детей и подростков во время двигательной деятельности в условиях различного вида неопределенности незначительно (В. К. Бальсевич, 2000; Б. К. Каражанов, 2002; И. М. Туревский, 2012).

Таким образом, возникают противоречия между необходимостью формирования адаптивных возможностей детей для жизнедеятельности в условиях сбивающих факторов и недостаточной разработки как теоретической, так и методико-практической базы, обеспечивающей этот процесс.

Для решения этой проблемы был проведен двухгодичный педагогический эксперимент с юными баскетболистами 11–12-летнего возраста. Подростки контрольной группы (КГ) тренировались по программе ДЮСШ, к занятиям их сверстников из экспериментальной группы (ЭГ) регулярно добавлялись упражнения со сбивающими воздействиями в различных условиях.

При предварительном обследовании и сравнении двух групп (КГ и ЭГ) статистически достоверных различий по функциональному состоянию и развитию двигательной сферы у юных баскетболистов обнаружено не было. Это обстоятельство дает нам основание в дальнейшем, при рассмотрении особенностей адаптации организма юных спортсменов к условиям со сбивающими факторами, относить все изменения различных физиологических функций и изменения в двигательном поведении, главным образом, за счет специальной тренировки в этих условиях.

Для того чтобы попытаться объяснить некоторые механизмы адаптации организма к деятельности в условиях со сбивающими факторами, рассмотрим фактические данные, характеризующие особенности приспособительных реакций организма юных баскетболистов 11–12 лет.

Изменения параметров функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Частота сердечных сокращений

Средние значения частоты сердцебиения юных спортсменов в покое (фон), регистрируемые перед каждым испытанием, и после двигательной деятельности представлены в табл. 1. Результаты II (непривычные условия) и III (неожиданные условия) попыток в показателях ЧСС, АД и ЧД существенных различий не имели.

ЧСС в покое в обеих группах достоверных различий не имеет. Работа в условиях со сбивающими факторами вызывает достоверное увеличение ЧСС в обеих группах. При этом более значительное увеличение ЧСС происходит в КГ (от попытки к попытке соответственно: на 10,4 уд./мин.; 24,7 уд./мин.) по сравнению с данными ЭГ (на 3,6 уд./мин. и 10,8 уд./мин.). Достоверные различия между сравниваемыми группами по приросту ЧСС обнаружены в необычных и неожиданных условиях. Следует отметить одну особенность, характерную для юных баскетболистов ЭГ. У них в неожиданных условиях учащение ЧСС составило 14,3 уд./мин.

Анализ амплитуды колебаний ЧСС во время работы показал, что у баскетболистов ЭГ данный параметр достоверно ниже, как в непривычных, так и в привычных условиях.

**Адаптация функционирования сердечно-сосудистой
и дыхательной систем юных баскетболистов
к различным условиям деятельности**

№ п/п	Исследуемые параметры	Группы	Условия деятельности						Достоверность (t)		
			обычные	t	вероятност- ные	t	неожидан- ные	t	1-2	1-3	2-3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Частота сердечных сокращений	К	86,0 ± 4,9 0,48		96,4 ± 3,2 2,2		110,7 ± 5,4 2,3		1,8	3,4	2,3
		Э	81,7 ± 7,4		85,3 ± 4,0		92,5 ± 6,6		0,3	1,3	0,9
2.	Артериальное давление систолическое	К	141,2 ± 10,3 0,34		144,9 ± 4,5 1,3		157,7 ± 7,4 1,55		0,33	1,3	1,49
		Э	136,4 ± 9,6		138,1 ± 2,5		142,8 ± 6,2		0,17	0,56	0,7
3.	Артериальное давление диастолическое	К	96,4 ± 7,7 0,04		101,8 ± 9,4 0,28		110,3 ± 5,8 1,53		0,44	1,4	0,77
		Э	96,0 ± 5,2		98,5 ± 7,4		100,5 ± 2,7		0,27	0,77	0,25
4.	Частота дыхания	К	20,2 ± 0,7 1,65		26,2 ± 1,6 3,0		32,7 ± 2,5 2,86		3,4	4,8	2,95
		Э	17,9 ± 1,2		19,0 ± 1,8		24,4 ± 1,6		0,5	3,2	2,2

Примечания: P < 0,05 при t = 2,02; P < 0,01 при t = 2,66.

1-2 – достоверность после года тренировок; 1-3 – достоверность после двух лет.

По сравнению с условиями со сбивающими факторами (p < 0,01). Увеличение ЧСС в КГ составило 7,2 уд./мин.

Динамика артериального давления

Физическая нагрузка в обычных условиях у испытуемых двух сравниваемых групп вызвала достоверное увеличение АД относительно уровня фона. Однако между группами эти изменения достоверно не отличаются. Физическая работа в ситуациях со сбивающими факторами по сравнению с обычными условиями вызвала достоверное увеличение различных компонентов АД во всех попытках в обеих сравниваемых группах.

В частности, двигательная деятельность в ситуациях со сбивающими факторами, по сравнению с обычными, вызвала прирост СД в КГ после первой попытки на 3,7 мм рт. ст. (p < 0,01), после неожиданных условий на 16,5 мм рт. ст. (p < 0,01). Прирост СД в ЭГ после нагрузки в ситуациях со сбивающими факторами по сравнению с ее уровнем после обычных условий составил 1,7 мм рт. ст., а после работы в неожиданных условиях – 6,4 мм рт. ст., (p < 0,01).

В обеих группах после решения двигательных задач в ситуациях со сбивающими факторами наблюдается тенденция к увеличению ДД на 5,4 мм рт. ст. и 13,9 мм рт. ст. (p < 0,05) в КГ и на 2,5 мм рт. ст. и 4,5 мм рт. ст. в ЭГ (p < 0,01) по сравнению с обычными условиями.

Сравнение АД в исследуемых группах показало, что после работы в условиях со сбивающими факторами в первый раз прирост СД в КГ больше, чем таковой у баскетболистов ЭГ на 2,0 мм рт. ст. То обстоятельство, что в КГ после второй попытки (неизвестные условия) систолическое и пульсовое давление в динамике восстановления оказалось большим, чем у баскетболистов ЭГ, выразилось в том, что и время восстановления АД в ЭГ после второй попытки оказалось больше на 42 с ($p < 0,01$). Статистически достоверных различий во времени восстановления после третьей попытки между сравниваемыми группами обнаружить не удалось.

Таким образом, влияние тренировки (в частности занятий баскетболом) в условиях со сбивающими факторами на характер приспособительных реакций АД проявляется в уменьшении, в некоторых случаях, прироста систолического и пульсового АД в процессе двигательной деятельности в таких условиях, а также в уменьшении времени восстановления АД после работы.

Дыхательная система

Частота дыхания в покое (фон) в обеих сравниваемых группах достоверных отличий не имела.

Таблица 2

Динамика изменений показателей психомоторики у юных баскетболистов 11–12 лет после проведения эксперимента

Условия	№ п/п	Двигательные действия	Группы		Достоверность различия		
			К	Э	меж. групп.	внутри групп.	
						К	Э
Непривычные	1	Простая реакция	243,9 ± 16,3	242,3 ± 11,5	0,42	0,11	0,54
	2	РДО – 1	43,4 ± 2,8	43,8 ± 2,1	0,10	1,2	0,78
	3	Прыжковый тест	18,8 ± 1,3	16,1 ± 0,9	2,04	2,0	2,29
	4	Беговой тест	2,70 ± 0,4	2,02 ± 0,24	1,7	0,41	2,70
	5	Броски в кольцо	3,0 ± 0,4	3,7 ± 0,33	1,6	2,12	2,31
	6	Ведение мяча	3,4 ± 0,07	4,2 ± 0,07	0,92	1,28	2,45
	7	Элементы игры	4,1 ± 0,2	3,9 ± 0,3	1,14	3,14	1,37
Вероятностные	8	Реакция выбора – 2	589,7 ± 24,5	592,0 ± 30,7	0,49	1,4	1,4
	9	РДО – 2	129,7 ± 8,4	146,2 ± 9,4	0,84	0,42	0,8
	10	Прыжковый тест – 2	13,8 ± 0,9	12,2 ± 0,8	0,7	1,56	3,13
	11	Беговой тест – 2	4,0 ± 0,3	3,2 ± 0,3	2,2	0,97	3,70
	12	Ведение с финтом	3,6 ± 0,4	4,3 ± 0,2	0,09	0,18	2,94
	13	Броски в кольцо – 2	3,6 ± 0,3	4,4 ± 0,4	0,4	1,35	2,60
	14	Элементы игры – 2	3,9 ± 0,22	4,1 ± 0,23	1,56	2,65	2,74
Неожиданные	15	Реакция выбора – 3	543,4 ± 9,2	524,5 ± 8,5	3,9	0,14	2,39
	16	Веден. с финтом – 2	3,2 ± 0,9	3,6 ± 7,2	0,4	0,42	1,7
	17	Броски в кольцо – 3	3,1 ± 0,1	3,9 ± 0,2	3,0	3,78	3,24
	18	Тренировочн игры	3,0 ± 0,2	3,7 ± 0,1	3,2	1,77	2,88

Примечание: уровень достоверности см. табл. 1.

При сравнении прироста ЧД оказалось, что в условиях со сбивающими факторами ЧД у баскетболистов КГ во всех случаях значительно больше, чем у их сверстников из ЭГ. В частности, в неизвестных условиях на 4,0 цик./мин. в КГ, 1,1 цик./мин. в ЭГ ($p < 0,05$) и в неожиданных условиях соответственно на 12,5 цик./мин. ($p < 0,05$), на 6,5 цик./мин. Амплитуда колебаний ЧД во время работы в неожиданной ситуации достоверно увеличилась в КГ во всех попытках ($p < 0,05 \div 0,01$). У баскетболистов ЭГ – только в условиях со сбивающими факторами ($p < 0,01$). При сравнении амплитуды колебаний в обеих группах различий не обнаружено.

Таким образом, влияние специальной тренировки в условиях со сбивающими факторами на характер динамики ЧД выразилось в том, что во время работы в этих условиях у баскетболистов КГ ЧД значительно увеличилась по сравнению с уровнем изменений ЧД в ЭГ.

Изменения параметров двигательной сферы

Динамика изменений показателей психомоторики у юных баскетболистов 11–12 лет представлена в таблице 2.

После проведения эксперимента достоверные различия между группами в непривычных условиях были выявлены в прыжковом тесте ($p < 0,05$). Внутри КГ наблюдалась тенденция к увеличению данного показателя на 4,0 см ($p > 0,05$), в то время как у баскетболистов ЭГ он существенно улучшился ($p < 0,05$). Кроме этого, у баскетболистов ЭГ произошли достоверные улучшения в беговом тесте ($p < 0,01$), бросках в кольцо ($p < 0,05$). В КГ улучшилось только время бросков в кольцо ($p < 0,05$).

Полученные результаты можно объяснить тем, что систематически внедрялись в учебно-тренировочный процесс юных баскетболистов специальные двигательные задания, требующих развития психической и психомоторной сферы.

При анализе результатов тестирования юных баскетболистов в вероятностных условиях значительные улучшения в сравниваемых группах произошли в показателях прыжкового ($p < 0,01$) и бегового ($p < 0,05$) тестов, тренировочных играх ($p < 0,01$). Внутри КГ (сравнение до и после эксперимента) достоверно улучшились результаты в 4 тестах. У баскетболистов ЭГ достоверно улучшились 12 показателей. Приведенные данные отражают содержание экспериментальной программы, цель которой состояла в постепенном повышении трудности выполнения технико-тактических навыков и умений юных баскетболистов в неизвестных, вероятностных и неожиданных условиях.

Выполнение заданий в неожиданных условиях показало, что у баскетболистов ЭГ были лучше в прыжках ($p < 0,01$), беге ($p < 0,01$) бросках в кольцо ($p < 0,05$), тренировочных играх ($p < 0,05$). Баскетболисты КГ повысили оценки в прыжках ($p < 0,01$), элементах игры и бросках в кольцо.

Результат контрольных игр 4 1 в пользу юных баскетболистов ЭГ.

Подводя итоги работы, можно констатировать, что юные баскетболисты ЭГ после двухгодичного эксперимента показали результаты лучше

своих сверстников из КГ в 5 тестах из 18. Сравнивая внутригрупповые изменения, можно отметить, что на достоверном уровне у баскетболистов КГ улучшились 4 показателя, тогда как у их сверстников из ЭГ – 12.

Таким образом, моделирование непривычных, неожиданных, вероятностных и неизвестных ситуаций, возникающих при реализации технико-тактических действий в процессе обучения, условиях занятий и соревнований; личностно-ориентированный подход при спортивно-технической подготовке к результативной деятельности в таких условиях позволили существенно повысить эффективность учебно-тренировочного процесса и заметно улучшить показатели функционального состояния, технико-тактической и физической подготовки юных баскетболистов.

КОМПЕТЕНЦИИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ФОРМИРУЮЩИЕСЯ В ПРОЦЕССЕ ЕГО ПОДГОТОВКИ

*А. А. Новикова,
студент*

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Ю. Н. Шувалов,

кандидат психологических наук, доцент

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Компетентность, профессионализм преподавателя – эта проблема была, есть и будет актуальной во все времена. Успешность разработки проблемы формирования социально-педагогической компетентности будущих педагогов по физической культуре, а тем более выпускников конкретных факультетов во многом зависит от того, насколько методологически правильно определены подходы к пониманию ее сущности. В зависимости от смысла, вкладываемого в понятие «компетентность педагога», решается комплекс других вопросов: определение основных признаков компетентности педагога по физической культуре, возможностей педагогического вуза в развитии компетентности будущих педагогов, особенности формирования определенной компетентности у студентов со специальностью «Физическая культура и спорт».

В «Словаре русского языка» С. И. Ожегова и «Малом толковом словаре русского языка» даются две трактовки понятия «компетентный», от которого и образовалось существительное «компетентность». «Компетентный:

1. Знающий, осведомленный, авторитетный в какой-либо области человек. (Компетентный специалист, компетентное суждение.).

2. Обладающий компетенцией». (120, с. 207; 161, с. 256).

Понятие «компетентность» широко используется в научной литературе. Психологи, педагоги, социологи, исследуя феномен компетентности, связывают его с той или иной сферой человеческой деятельности. Развитие профессиональных компетенций студенческой молодежи становится основой для формирования профессиональной компетентности педагога по физической культуре. Она рассматривается, как системная характеристика личности, представляющая гармоничное сочетание профессиональных знаний, умений, успешного освоения нового и быстрой адаптацией к изменяющимся условиям, единство теоретической и практической готовности педагога к осуществлению профессиональной деятельности в сфере физической культуры.

В доступных литературных источниках рассматривается значительное количество классификаций профессиональных компетенций педагогов, обусловленных разными целевыми установками авторов. Многоаспектность и многообразие профессиональных компетенций и их классификаций характерно и для сферы физической культуры. Структура профессиональной компетентности педагога в данной области включает в себя ряд компетенций, рассматриваемых в проекте государственного образовательного стандарта третьего поколения: учебно-воспитательная, организационно-управленческая, социально-педагогическая, культурно-просветительская, научно-исследовательская, тренировочно-соревновательная, рекреационная, физкультурно-оздоровительная компетенции.

Формирование профессиональных базовых компетенций направлено на достижение основных целей образования: обучаемость, самоопределение, социализацию, самоактуализацию, и развитие индивидуальности. В качестве инструментариев достижения этих целей выступают принципиально новые образовательные конструкторы – дескрипторы.

Для определения степени овладения комплексом профессиональных базовых компетенций педагога по физической культуре было проведено дескрипторное описание каждой компетенции, так как результаты обучения могут быть заданы в виде дескрипторов – описания того, что должен знать, понимать и уметь обучаемый по завершении освоения учебной программы.

Учебно-воспитательная компетенция (содержательный компонент).
Дескрипторы профессиональных компетенций:

1. Бакалавр умеет анализировать и преобразовывать научно-методический материал в учебный.
2. Бакалавр может разрабатывать методический материал.
3. Бакалавр определяет правильную методическую последовательность обучения.
4. Бакалавр владеет способами подбора и постановки дидактических задач обучения.
5. Бакалавр умеет определять физические нагрузки у различных контингентов учащихся.

6. Бакалавр умеет выбирать методы и приемы обучения.
7. Бакалавр умеет выбирать варианты планирования прохождения учебного материала.

8. Бакалавр комплекзует вспомогательные и подводящие упражнения для освоения основных упражнений.

9. Бакалавр разрабатывает календарь спортивно-массовых – внеклассных мероприятий.

10. Бакалавр предупреждает и исправляет ошибки у занимающихся.
Учебно-воспитательная компетенция (оперативный компонент). Дескрипторы профессиональных компетенций:

1. Бакалавр объясняет и анализирует технику двигательного действия.
2. Бакалавр сочетает показ упражнения со словесным объяснением их выполнения.

3. Бакалавр владеет подачей команд и распоряжений.
4. Бакалавр варьирует методы и приемы обучения, физической нагрузки, в соответствии с конкретной педагогической ситуацией.

5. Бакалавр определяет в ходе занятий оптимальное соотношение физической, технической и тактической подготовленности занимающихся.

6. Бакалавр рационально использует инвентарь, оборудование, ТСО и разнообразные ориентиры в соответствии с возникающими в ходе занятия педагогическими ситуациями.

7. Бакалавр оказывает помощь и страховку в процессе занятий.
8. Бакалавр осуществляет контроль за выполнением двигательных действий.

9. Бакалавр подводит итоги занятия.
Учебно-воспитательная компетенция (материальный компонент). Дескрипторы профессиональных компетенций:

1. Бакалавр рационально готовит место проведения занятий.
2. Бакалавр умеет планировать приобретение спортивного инвентаря.
3. Бакалавр владеет приемами ремонта спортивного инвентаря и оборудования.

Социально-педагогическая компетенция. Дескрипторы профессиональных компетенций:

1. Бакалавр умеет установить взаимоотношение с группой занимающихся.

2. Бакалавр может установить взаимоотношение индивидуально с каждым занимающимся, определяет интересы и мотивы.

3. Бакалавр владеет навыками взаимоотношений с родителями.
4. Бакалавр устанавливает взаимоотношения с партнерами по деятельности (коллегами).

5. Бакалавр формирует взаимоотношение с руководителями системы образования.

Организационно-управленческая компетенция. Дескрипторы профессиональных компетенций:

1. Бакалавр руководит индивидуальной педагогической работой занимающихся.
2. Бакалавр руководит коллективной педагогической работой занимающихся.
3. Бакалавр формирует само- и взаимоконтроль у занимающихся.
4. Бакалавр осуществляет личностно-ориентированную направленность занятий.
5. Бакалавр проводит внеклассную работу спортивной направленности.
6. Бакалавр проводит внешкольную работу спортивной направленности.
7. Бакалавр осуществляет организацию самостоятельной работы занимающихся по выполнению домашнего задания.

Научно-исследовательская компетенция. Дескрипторы профессиональных компетенций:

1. Бакалавр повышает профессиональную педагогическую квалификацию.
2. Бакалавр передает опыт коллегам, учащимся.
3. Бакалавр анализирует и оценивает качество своей профессиональной деятельности.
4. Бакалавр владеет современными методиками обработки и оформления результатов научных исследований.
5. Бакалавр способен к профессиональной адаптации в новых производственных условиях на основе эффективного научно-методического анализа своей профессиональной деятельности.

Представленное дескрипторное описание профессиональных базовых компетенций педагога по физической культуре позволяет понять, как много зависит от личностных особенностей студентов, посвятивших себя педагогическому поприщу.

Личностные особенности, качества личности формируются в процессе профессиональной подготовки. Основные механизмы этой подготовки – обучение и воспитание. Становление конкретного качества личности – это длительный путь, который начинается с формирования определенного психического состояния, дальнейшего его перевода в доминирующее и закрепление как черта характера. Цель нашего исследования – определить динамику профессионально-важных личностных качеств у бакалавров, выбравших специальность педагога по физической культуре. Для реализации данного исследования выбраны следующие методики психодиагностики: «16-ти факторный опросник Р. Б. Кеттелла» и Миннесотский многопрофильный опросник личности (ММРП).

СТРУКТУРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК НОВАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО КОМПЛЕКСУ ГТО В ВУЗАХ

В. Н. Бородаенко,

кандидат педагогических наук, доцент

Тульский институт (филиал)

*ФГБОУ ВО «Всероссийский государственный университет
юстиции (РПА Минюста России)» (Тула, Россия)*

А. С. Беленков,

старший преподаватель

Тульский институт (филиал)

*ФГБОУ ВО «Всероссийский государственный университет
юстиции (РПА Минюста России)» (Тула, Россия)*

О. А. Никитин,

старший преподаватель

Тульский институт (филиал)

*ФГБОУ ВО «Всероссийский государственный университет
юстиции (РПА Минюста России)» (Тула, Россия)*

Большим достижением в развитии физической культуры в нашей стране явилось введение новых государственных программ по физическому воспитанию, где в конкретной нормативной форме определены задачи, уровень всесторонней физической подготовленности, состав адекватных средств и методов. Для формирования нормативных основ всей системы физического воспитания большое значение имеет вновь внедряемый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, который, с другой стороны, является государственно узаконенной формой тестирования физического состояния человека.

В 80–90-х годах прошлого века в педагогической практике известны случаи, когда выполнение нормативов комплекса ГТО являлись, пожалуй, единственным средством подготовки студентов, что значительно снижало эффективность разносторонней физической подготовленности и не решало социальной задачи, поставленной в то время страной:

– молодежь должна быть не только всесторонне образованной, но и духовно красивой, здоровой, закаленной, физически крепкой;

– добиваться, чтобы каждый молодой человек был значкистом ГТО, регулярно занимался физической культурой, спортом, туризмом;

– последовательно прививать молодым людям потребность физического и нравственного совершенствования, воспитывать высокие волевые качества, мужество и выносливость, готовность к труду и обороне.

Другим недостатком работы по внедрению комплекса ГТО являлось увлечение некоторых вузов цифровыми показателями в сдаче норм ГТО. Вместо повышения КПД учебных занятий, отведенных на физическое воспитание, проведения занятий интересно, с выдумкой, вместо эмоциональ-

ных движений, игр, состязаний, применения новых, оригинальных форм, средств и методов подготовки в ряде вузов происходило «натаскивание» на достижение результатов комплекса ГТО, а то и просто фальсификация данных. Большинство недостатков в работе по ГТО объясняется, прежде всего, низким качеством учебных занятий, малым объемом физических нагрузок, неудовлетворительной методикой преподавания физического воспитания.

Наши исследования были посвящены поиску таких организационных форм и методов подготовки, в которых студенты должны были получать от занятий полное удовлетворение, видеть прогресс в своей деятельности соответствуют этим условиям и были начаты после внедрения нового комплекса ГТО в 2005 г. В этом же году коллектив кафедры специальных и правовых дисциплин Тульского филиала Российской правовой академии Министерства юстиции приступили по заданию Министерства спорта, туризма и молодежной политике РФ к реализации плана научных работ по физическому воспитанию студентов по теме «Анализ и внедрение проекта Всероссийского комплекса ГТО».

Подготовка студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО требует определенного уровня развития двигательных качеств. Поэтому большой интерес вызывает поиск новых форм и методов организации занятий, направленных на эффективное и равномерное развитие у занимающихся физических качеств (В. В. Чунин, В. Протасов, В. Д. Кряжев, Большинство авторов считает, что для повышения эффективности подготовки студентов по комплексу ГТО следует развивать у занимающихся «отстающие» физические качества (П. Н. Акимов, В. Д. Кряжев и др.).

Этому и были посвящены исследования второго этапа работы. Результаты экспериментальной работы по развитию «отстающих» качеств дали хорошие результаты в плане подготовки по комплексу ГТО. Однако нас не устраивал психологический настрой студентов к дальнейшим занятиям по физическому воспитанию, так как кроме сознания обязательности сдачи норм ГТО по учебной программе не наблюдалось ни активности, ни здоровой инициативы. По-видимому, здесь суть в том, что организм студентов находится в таком сенситивном состоянии, что предложенная двигательная деятельность не воспринимается на оптимальном уровне. Другими словами, средства и метода ГТО временно, пока идут интенсивные занятия, повышают уровень физической подготовленности. В то же время у студентов ухудшается отношение к системе физического воспитания, не появляется убежденность в ее действенности. Наблюдаются лишь опосредованные мотивы спортивной деятельности.

Здесь сразу появляется ряд вопросов. Почему мы развиваем у студентов «отстающие» качества? Ведь в силу каких-то социально-биологических факторов организм «не любит» или «не принимает» этого рода двигательную деятельность. Может быть, мы достигнем большего эффекта в уровне развития двигательных качеств, обращая большее внимание не на *отстающие*, а на *ведущие (наиболее развитые) качества*?

Потребовалась большая экспериментальная работа по изучению структуры физической подготовленности студентов.

Теоретические предпосылки. С позиций кибернетики всякое явление или процесс состоит из элементов, образующих определенную структуру, под которой понимается целесообразный системообразующий принцип взаимосвязи в комплексе двигательных способностей, обеспечивающий их функциональное единство и возможности человека. Свой структурный скелет имеет и физическая подготовленность, которая к настоящему времени изучена достаточно хорошо (Е. А. Флейшман, В. М. Зацюрский, В. Н. Бородаенко, М. Л. Харрис, Е. Я. Бондаревский, И. М. Туревский, В. П. Филин, В. Г. Никитушкин и др.).

В задачи нашей работы входило изучение структуры физической подготовленности детей, подростков и студентов университетов разных курсов и различной спортивной подготовки для решения ряда вопросов теоретического, метрологического и практического характера.

Для этой цели школьники 7–6, 11–12, 15–16 лет (по 30 человек в каждой группе) и шесть групп студенток по 50 человек, занимающиеся в основной медицинской группе (I и II курсы и группы спортивного совершенствования: единоборства, ритмопластические и игровые виды), обследовались при выполнении целостных двигательных заданий, характеризующих функциональное состояние нервно-мышечного аппарата, сенсомоторику, психические процессы, уровень развития физических качеств, способность рационально управлять движениями в различных ситуациях (проявления ловкости). Измерялось также физическое развитие.

В качестве главных методов исследования избраны анализ корреляционных взаимосвязей гипотетически выбранных компонентов и факторный анализ с вращением референтных осей по Варимакс-критерию.

Полученные данные дают основание говорить, что чем младше возраст, тем более *интегративно* проявляются у детей двигательные способности.

Таблица 1

Количество достоверных корреляционных связей между показателями тестирования физической подготовленности детей и подростков разного возраста

Возраст, лет	Количество связей на уровне достоверности 0,05	«р»	Количество связей на уровне достоверности 0,01	«р»
7–8	94,2		31,7	
		0,01		0,01
11–12	69,2		21,5	
		0,05		0,01
15–16	58,4		13,8	

Корреляционный анализ показывает (табл. 1), что по мере морфофункционального созревания организма количество статистически достоверных связей между показателями, характеризующими с разных сторон двигательную сферу школьников, существенно уменьшается. При этом с возрастом снижается также и степень взаимосвязей этих показателей.

У детей 7–8 лет в исследуемой структуре выделено 5 факторов, из которых на долю первого приходится более половины (58,1 %) вклада в суммарную дисперсию. В этот фактор вошли все тесты, характеризующие степень эффективности локомоторных действий. Второй общий фактор (18,4 %) объединил все ручные двигательные действия.

В 11–12 лет измеренные показатели разложились на 8, а в 15–16 лет на 10 факторов, что свидетельствует об увеличении у школьников с возрастом специфичности отдельных проявлений двигательных способностей.

Данные экспериментальных исследований показали, что по мере дальнейшего онтогенетического развития структура физической подготовленности начинает претерпевать закономерные изменения. Из-за уменьшения двигательной активности у студентов происходит интеграция структуры, но гетерохронно, в группах с разной подготовленностью.

Таблица 2

**Количество достоверных корреляционных связей
между показателями тестирования
физической подготовленности студентов, %**

Контингент студентов	Количество связей на уровне достоверности 0,05	«р»	Количество связей на уровне достоверности 0,01	«р»
Группа спортивного совершенствования	51,2	> 0,05	17,4	> 0,05
I курс	56,9		18,8	
		0,01		0,05
II курс	79,7		25,7	

Матрицы интеркорреляций (25-го порядка) исследованных показателей у школьников 15–16 лет, студентов I курса и занимающихся в группах спортивного совершенствования во многом схожи между собой. Не наблюдается достоверных изменений, как в количестве существенных корреляционных связей, так и в качестве этих связей (табл. 2).

В то же время у студентов II курса количество взаимосвязей между тестами значительно увеличивается.

Факторная структура физической подготовленности студентов I курса и групп спортивного совершенствования позволила выявить 9 факторов в первом случае и 11 – во втором. Интерпретация факторов очень схожа. Если у первокурсников выделено 6 общих факторов и 3 специфических, то у студентов, занимающихся спортом, наблюдается 6 общих и 5 специфических.

Другая картина вырисовывается у студентов II курса. По отношению к другим исследованным контингентам их факторная структура физической подготовленности интегрируется. Здесь верифицировано всего 6 факторов, 3 из которых специфические.

Такое изменение структуры физической подготовленности в широком возрастном диапазоне, по-видимому, обусловлено многими социально-био-логическими факторами. Вначале, по мере созревания двигательной функции и психики школьников (в диапазоне от 7–6 до 15–16 лет), происходит дифференциация изучаемой структуры, появляются специфические, не связанные с другими, двигательные свойства. Затем наступает период относительной стабилизации и продолжается он тем длительнее, чем активней поддерживается какой-то индивидуально-оптимальный уровень физической подготовленности. В дальнейшем, с уменьшением двигательной активности, изменением морфологических признаков и др. происходит интеграция структуры физической подготовленности.

Интересно отметить такой факт, что в группах спортивного совершенствования, где занимается много студентов III и IV курсов, структура довольно стабильна, несмотря на возрастные морфологические изменения.

Таким образом, мы пришли к следующим теоретическим предположениям. Выявление особенностей структуры физической подготовленности различного контингента студентов представляет интерес в плане разработки концепции о роли и взаимоотношении различных средств и методов общей и специальной физической подготовки.

Можно предположить, что для обеспечения разносторонней подготовки студентов I курсов и групп спортивного совершенствования необходимо применение большого числа различных тренирующих средств. В то же время у студенток II курса (как, кстати, и у детей 7–8 лет) любые специальные педагогические воздействия в той или иной мере оказывают влияние на большинство элементов структуры физической подготовленности, так как почти все элементы этой структуры связаны между собой (79,7% достоверных связей). Другими словами, любая двигательная деятельность в той или иной мере положительно влияет на воспитание всех физических качеств и развитие функций, участвующих в движениях. То есть развитие одного из двигательных качеств влечет за собой в какой-то мере и развитие других качеств.

Таким образом, мы гипотетически предположили, что, развивая у основной массы студентов, имеющих *слабую* физическую подготовленность (а они составляют 60–75% контингента гуманитарных факультетов), ведущие двигательные качества, мы значительно повысим качество и эффективность учебно-воспитательного процесса.

Собственные исследования. Переходя к третьему этапу исследований, мы задались целью:

I) определить степень эффективности различных форм и методов организации занятий по внедрению комплекса ГТО в учебно-воспитательный процесс;

2) разработать рекомендации по комплектованию учебных групп основного отделения в зависимости от уровня развития физических качеств и морфофункционального состояния студентов.

Полную программу исследований (16 общепринятых тестов, характеризующих уровень развития двигательных качеств и морфофункциональное состояние организма) прошли 200 студентов университета, отнесенных к основной медицинской группе.

Математическая обработка материалов производилась по специально разработанной программе «Statistics».

Формирование экспериментальных и контрольных групп проходило следующим образом. В начале учебного года группы студентов I курса в количестве 200 человек методом случайных чисел были разбиты на 4 подгруппы. После этого были изучены их физические возможности при помощи специального тестирования и выполнения некоторых нормативов комплекса ГТО. Для каждого студента составлялась карта, отражающая «модель исходной подготовленности объекта» в сравнении с «моделью необходимой подготовленности объекта» (нормативы на получение серебряного значка ГТО VI ступени).

Таблица 3

**Карта оценки физической подготовленности студента
(образец с девушками)
(ф., и., о., возраст факультет, курс, группа)**

Тесты	Исходный уровень	Коррекция с моделью	Индивидуальные задания	Конечный уровень
Рост, см	167,0 •	–	Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств	
Масса тела, кг	65,5	–		
Сгибание рук в упоре лежа	8,0	–2		
Бег 100 м, с	17,8	–0,8		
Прыжки в длину с разбега, см	3,32	–0,08		
Метание гранаты, м	14,5	–3,5		
Кросс 1000 м, с	4,10	+0,28		
Бег 60 м, ■	9,8	–		
Прыжки в длину с места, см	175,0	0.5		
Динамометрия кистевая, кг	34,5	–		
Челночный бег 3 × 10 м, с и т. д.	9.0	–		

Преподаватель _____ Студент _____

Подгруппы формировались следующим образом: «А» – по уровню развития *отстающих* (наиболее слабых) двигательных качеств; «Б» – по

уровню развития *ведущих* (наиболее сильных) двигательных качеств; «В» – по спортивным специализациям с учетом уровня развития ведущих двигательных качеств; «Г» – контрольная группа – по стандартной программе кафедры.

В карты занесены исходные результаты испытуемого, корректурные оценки по сравнению с нормативами комплекса ГТО, специально подобранные индивидуальные задания, зависящие от принадлежности к той или иной подгруппе, и заносимый после эксперимента конечный уровень показателей. После заполнения карты определялся индивидуальный план работы с каждым студентом и место этого плана в общей системе физического воспитания. Здесь же происходило формирование в группы, характер работы которых обусловлен уровнем развития двигательных качеств. Такая карта создавала оптимальный психологический настрой у самого студента для серьезной подготовки и сдачи норм комплекса ГТО.

Для реализации поставленных задач в сформированных подгруппах был разработан принципиально новый учебный план. В основу этого плана были положены различные средства и методы для каждой подгруппы, целенаправленно развивающие *необходимые* физические качества и двигательные навыки. В подгруппах «А» и «Б» на каждом занятии 70 % времени отводилось этой работе. Оставшиеся 30 % времени занятий направлены на прохождение программного материала и развитие остальных двигательных качеств. Естественно, что в подгруппе «Б» работа по совершенствованию ведущих качеств велась с большей интенсивностью, чем в подгруппе «А».

В подгруппе «В» время, отводимое на развитие качеств, последовательно уменьшалось, а на специализацию увеличивалась.

Контрольная группа («Г») занималась по стандартной вузовской программе с уклоном в подготовку по комплексу ГТО на I курсе и по спортивным специализациям на II курсе.

Подгруппа «А» по результатам тестов была разделена на три отделения:

- 1) с преимущественным отставанием в развитии выносливости;
- 2) с преимущественным отставанием в развитии быстроты и скоростно-силовых качеств;
- 3) с преимущественным отставанием в развитии всех двигательных качеств.

В подгруппах «Б» и «В» также выделены три отделения, где основным признаком отбора были не *отстающие*, а *ведущие* двигательные качества каждого студента.

До начала эксперимента результаты, показанные студентами всех групп как в нормативах комплекса ГТО, так и в специальном тестировании, не имели между собой статистически достоверных различий.

Педагогический эксперимент продолжался два года. В основу планирования для каждой из сформированных групп на всех этапах эксперимента были положены средства и методы, которые целенаправленно развивали необходимые (отстающие или ведущие) физические качества и двигатель-

ные навыки. Результаты двухлетней экспериментальной работы показали, насколько сблизились два моделируемых объекта – «исходной подготовленности» и «необходимой подготовленности». Опытные группы вплотную приблизились или превзошли нормативы комплекса ГТО.

Однако после окончания эксперимента нас интересовали результаты не всех контрольных испытаний, а лишь двух интегративных показателей – процент студентов, сдавших (или вплотную приблизившихся к сдаче) нормативы комплекса ГТО, и процент студентов экспериментальных групп, продолжающих заниматься физическим воспитанием факультативно на III и IV курсах. Этими показателями оценивалась социальная задача – необходимость и убежденность в действенности физического воспитания среди студентов.

В результате эксперимента в подгруппе «А» подготовлено 68 % значкистов ГТО, в подгруппе «Б» – 69 % и в подгруппе «В» – 72 %. За то же время в подгруппе «Г» подготовлено лишь 27 % значкистов (различия с экспериментальными группами достоверны на уровне $P < 0,01$).

Результаты второго интегративного показателя превзошли наши ожидания. Так, факультативные занятия по физическому воспитанию на III и IV курсах из подгруппы «А» посещают 12 % студентов, из подгруппы «Б» – 27, из подгруппы «В» – 60, из контрольной подгруппы «Г» – 30 %.

В плане подготовки по комплексу ГТО способ формирования учебных групп в основных отделениях женского контингента в гуманитарных вузах принципиального значения не имеет. Однако в плане привития потребности в систематических занятиях физической культурой комплектование по способу подгруппы «В», как показали исследования, имеет бесспорное преимущество.

По ходу исследования мы решали еще одну спорную проблему. Ряд авторов (В. В. Протасов, А. И. Панин, Г. Г. Грохольский, и др.) утверждают, что в силу определенных морфологических особенностей женского организма нормативы комплекса ГТО для некоторых студенток недоступны. Нас заинтересовал процент «некоторых», для чего была проделана большая работа по определению возможностей различных морфотипов студенток при сдаче нормативов комплекса ГТО (табл. 4).

Мы сознательно не взяли за основу средние данные, так как они несколько ниже уровня популяций и в то же время подвержены большим колебаниям из года в год. За основу взят анализ регрессивных зависимостей совокупного влияния роста и массы тела на показатель одного (как пример) из нормативов комплекса ГТО, а именно на результат в беге на 100 м.

Как видно из табл. 4, независимо от морфотипа более 50 % студенток, отнесенных к основной медицинской группе, имеют все возможности для сдачи одного из нормативов комплекса ГТО. Примерно та же картина наблюдается и в остальных видах комплекса.

**Регрессионные зависимости результатов в беге на 100 м от роста
и массы тела студенток, %**

Рост	Масса тела								
	46–50	51–55	56–60	61–65	66–70	71–75	76–80	81–85	86–90
146–150	15,8	15,7	16,0	16,3	17,1				–
151–155	16,2	15,8	15,5	16,0	17,0	19,6			–
156–60	17,1	16,3	15,4	15,6	16,1	17,2	18,9		–
161–165	18,0	17,1	15,9	15,4	15,7	16,0	18,2	19,6	–
166–170	19,4	18,2	16,4	16,1	15,8	16,2	17,0	18,8	21,3
171–175	–	19,6	18,4	17,0	16,2	15,9	16,8	18,8	21,7
176–180	–	–	19,4	18,9	18,2	17,9	17,7		–
181–186	–	–	–	–		23,7	24,0		–

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ
И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ФУТБОЛИСТОВ 12–14 ЛЕТ**

*Д. Р. Тарасов,
студент*

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

В настоящее время продолжает оставаться актуальной проблема подготовки спортивных резервов. Зачастую успешные выступления футболиста на юниорском уровне остаются пределом его спортивного совершенства и завершением спортивной карьеры. «Тренерский цех» продолжает совершенствовать процесс подготовки футболистов, предлагая учебно-тренировочные программы и средства, обеспечивающие оптимальное соотношение общей и специальной подготовки и учитывающие индивидуальные и возрастные особенности игроков.

Ряд специалистов (В. В. Варюшин, Ю. А. Морозов, В. П. Филин, В. В. Лобановский, К.Х. Хеддерготт) отмечает, что уровень координационной и скоростно-силовой подготовки футболистов является одним из основных факторов, влияющим на достижение высокого результата в данном виде спорта [1].

Сенситивным периодом для развития координационных и скоростно-силовых способностей является возраст 11–14 лет (Л. П. Матвеев, В. И. Лях, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, В. М. Зациорский) [2]. Однако в доступных нам программах ДЮСШ по футболу для детей данного возраста раздел, направленный на развитие координационных и скоростно-силовых качеств, на наш взгляд, представлен недостаточно, что в свою очередь и определило направление наших исследований.

Целью нашей работы являлось целенаправленное развитие координационных и скоростно-силовых способностей у футболистов 12–14 лет в подготовительный период.

В основу гипотезы исследования положено предположение о том, что если в процесс подготовки футболистов 12–14 лет целенаправленно включать модифицированные комплексы упражнений на развитие координационных и скоростно-силовых способностей, то повысятся показатели развития этих способностей.

В эксперименте принимали участие 24 игрока в возрасте 12–14 лет. Экспериментальная и контрольная группы составляли по 12 человек. Тренировки проводились 5 раз в неделю по 1,5 часа в секции футбола на базе МБОУ СОШ № 14 г. Тулы.

Отличие в методике проведения тренировки футболистов в экспериментальной группе состояло в том, что в течение подготовительного периода использовались развивающие или ударные микроциклы, в которые включались специальные (модифицированные) комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых и координационных способностей и учитывающие:

- возрастные особенности созревания двигательного анализатора игроков 12–14-летнего возраста;
- специфику соревновательной деятельности, в аспекте проявления игроками двигательных способностей.

В контрольной группе тренировки проводились по общепринятой программе без учета этих комплексов упражнений [3]. Контрольное тестирование проводилось в начале (декабрь) и в конце подготовительного периода (в марте).

Основной задачей экспериментальной работы являлось развитие у футболистов комплекса скоростно-силовых и координационных способностей в общей структуре тренировочного процесса.

К началу подготовительного этапа нами были структурированы два основных ударных микроцикла:

- развивающий скоростно-силовые способности футболистов при использовании неспециализированных средств подготовки (легкая атлетика) и игровых заданий в форме футбольных подвижных игр;
- развивающий координационные способности футболистов при использовании специализированных средств подготовки (упражнения с мячом, игровые задания).

Таким образом, в течение всего подготовительного периода подготовки (3,5 месяца) общий объем тренировочной нагрузки у футболистов экспериментальной группы составил:

- 7 ударных микроциклов (каждый микроцикл 5 тренировочных занятий), направленных на развитие скоростно-силовых способностей футболистов;
- 7 ударных микроциклов, направленных на развитие координационных способностей футболистов.

Необходимо отметить, что предложенная программа предполагала включение данных микроциклов в общую систему подготовки футболистов (включая техническую и тактическую подготовку) и реализовывалась в подготовительной и заключительной частях занятия в течение 30–40 минут от общего времени тренировки.

В структуре тренировочного занятия количество повторений скоростно-силовых упражнений в одной серии в зависимости от подготовленности игрока и мощности развиваемых усилий колебалась в пределах 6–12 повторений. Число серий в рамках отдельного занятия составляло – 2–6. Отдых между сериями – 2–5 мин.

В пределах одной тренировки скоростно-силовые упражнения выполнялись, как правило, после упражнений по обучению технико-тактическим действиям и развитию координации в подготовительной части занятия.

В процессе тренировки большое внимание уделялось развитию таких координационных способностей как кинестетическая дифференцировка (чувство мяча), пространственно-зрительная ориентация, переключение двигательной деятельности, реакции. В меньшей степени таким способностям как равновесие, ритма, чувства времени, дистанции.

За период формирующего педагогического эксперимента в экспериментальной группе по сравнению с контрольной произошли достоверно значимые изменения в таких тестах, как: «бег 50 метров», «вертикальный прыжок с места», а также в тесте – «Время выполнения игрового задания».

В остальных тестах, характеризующих скоростно-силовые и координационные способности наблюдалась положительная, хотя и недостоверная из-за малой продолжительности эксперимента динамика в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой.

Внутригрупповая динамика средних значений, так же свидетельствуют об эффективности использования предложенных нами комплексов упражнений. В контрольной группе на достоверном уровне изменился один показатель – «дистанционная скорость бега», в экспериментальной – четыре – это «дистанционная скорость бега»; «прыгучесть»; «координация движений» и «способность переключать и распределять внимание».

Таким образом, можно отметить, что методическая программа, построенная на основе учета возрастных особенностей и характеристик соревновательной деятельности футболистов 12–14 лет и направленная на развитие комплекса скоростно-силовых и координационных способностей, оказала достоверно положительное влияние на специальную физическую составляющую подготовки футболистов. Работа является актуальной и требует, на наш взгляд, дальнейшего изучения.

Литература

1. Варюшин, В. В. Тренировка юных футболистов: Учеб. пособие для вузов / В. В. Варюшин; Российский футбольный союз.– М.: Физическая культура, 2007.

2. Лях, В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях // Физическая культура в школе.– 2000.– № 4.– С. 6–13; № 5.– С. 3–10.

3. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР.– М.: Российский футбольный союз; Terra-Спорт, 2000.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БАКАЛАВРОВ (на примере футбола)

И. М. Туревский,

*доктор педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Д. Р. Тарасов,

*студент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Актуальность внедрения инновационных педагогических программ в процесс профессиональной подготовки педагогов физической культуры определяется несоответствием содержания высшего педагогического образования по направлению «физическая культура» новым социальным требованиям российского общества, стремительно меняющимся потребностям личности, условиям жизни и деятельности человека (Ю.Д. Железняк, 2012).

Формирование компетентного педагога – приоритетное направление процесса подготовки педагога физической культуры, ориентированного на будущее, способного решать профессиональные проблемы, исходя из приобретенного учебного опыта и адекватной оценки конкретной ситуации (Л. И. Лубышева, 2006; Л. И. Лубышева, В. А. Магин, 2003).

Предложенное исследование заключается в необходимости разработки и апробации современной образовательной модели, обеспечивающей реализацию компетентного и личностного подходов в соответствии с принципами модернизации отечественной системы образования в свете Болонских соглашений, а также дидактическое обеспечение профессиональной подготовки студентов физкультурных специальностей на основе компетентного подхода. В тоже время наблюдается противоречие между необходимостью оптимальной интеграции общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций и существующей ограниченностью подготовки педагогов физической культуры преимущественно в рамках узкопрофессиональных компетенций.

Мы предположили, что подготовка педагога в области физической культуры на основе компетентностной модели станет более эффективной, если:

– профессиональная компетентность будет рассматриваться как системная характеристика профессиональной деятельности, включающая необходимые знания (медико-биологические, психолого-педагогические, в области теории и методики физической культуры и спорта и др.);

– умения будут применяться для решения учебно-воспитательных, социально-педагогических, организационно-управленческих, научно-исследовательских задач;

– педагоги будут владеть использованием умений и навыков в изменяющихся условиях обучения и профессиональной деятельности.

На современном этапе развития физкультурного образования компетентностный подход приобретает все большую актуальность, превращаясь из относительно локального в общественно значимое явление (А. Л. Андреев, 2005, В. И. Байденко, 2005). Реализация новых подходов предполагает повышение эффективности системы подготовки кадров в сфере физической культуры на основании выхода за рамки «знаниевого», предметно-ориентированного образования в сторону компетентностного подхода, который предоставляет обучаемому максимальные возможности для самореализации.

Областью профессиональной деятельности педагога физической культуры являются физическое воспитание, спортивная тренировка, оздоровительная и адаптивная физическая культура, направленные на выявление и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей человека, формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям средствами физической культуры (Л. П. Матвеев, 2008; М. Я. Виленский, О. Ю. Масалова 2010; В. П. Лукьяненко, 2010).

В разнообразии средств физического воспитания, используемых в целях гармоничного развития современного человека, одно из ведущих мест занимают спортивные игры и футбол, в частности. Они относятся к числу самых распространенных видов физических упражнений у людей всего мира (Ю. И. Портных, 2006; Ю. Д. Железняк, 2010 и др.).

Учебный курс «Спортивные игры и методика преподавания» является структурной единицей федерального образовательного компонента учебного плана, формирующей профессиональные компетенции педагога физической культуры для их применения в профессиональной деятельности.

Компетентностная модель подготовки педагога физической культуры соответствует ГОС ВПО по количеству часов, имея по содержанию различия, отраженные в структуре распределения учебных часов и в содержании компетентностной модели общепрофессиональной подготовки педагога физической культуры (Кривсун С. Н., 2009).

Технология формирования профессиональных базовых компетенций на основе компетентностной модели общепрофессиональной подготовки педагога физической культуры в процессе занятий спортивными играми включает пять взаимосвязанных последовательных этапов.

На I курсе делается акцент на введение в учебную дисциплину, рассматривается роль и место спортивных игр в воспитании личности студен-

та, его физической подготовки. Даются педагогические основы обучения и тренировки, формы организации занятий и соревнований, методические принципы преподавания средствами футбола, гандбола, бадминтона, настольного тенниса и подвижных игр.

Специфика профессиональных базовых компетенций педагога физической культуры выражается в их содержательной наполненности специфическими видами профессионально-педагогической деятельности, что отражается в дескрипторах, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Перечень профессиональных базовых компетенций педагога физической культуры

Профессиональные базовые компетенции педагога физической культуры	Профессиональные компетенции студентов, формируемые в процессе занятий спортивными играми (на примере футбола)
<p align="center">Учебно-воспитательная компетенция (содержательный компонент)</p>	1. Умеет анализировать и перерабатывать научно-методический материал в учебный материал.
	2. Умеет разрабатывать учебно-методический материал.
	3. Умеет определять правильную методическую последовательность обучения материалу.
	4. Владеет подбором и постановкой дидактических задач обучения.
	5. Умеет определять дозирование физических нагрузок.
	6. Умеет выбирать методы и приемы обучения.
	7. Умеет выбирать вариант планирования прохождения учебного материала.
	8. Владеет комплектацией вспомогательных и подводящих упражнений для облегчения освоения основных упражнений.
	9. Умеет разрабатывать календарь спортивно-массовых внеклассных мероприятий.
	10. Умеет предупреждать и исправлять ошибки у занимающихся.
<p align="center">Учебно-воспитательная компетенция (оперативный компонент)</p>	1. Умеет объяснить и анализировать технику двигательного действия.
	2. Умеет сочетать показ упражнения со словесным объяснением их выполнения.
	3. Владеет подачей команд и распоряжений.
	4. Умеет осуществлять показ двигательного действия.
	5. Умеет варьировать методы и приемы обучения, физическую нагрузку в соответствии с конкретной педагогической ситуацией.
	6. Умеет определять в ходе занятий оптимальное соотношение физической, технической и тактической подготовленности занимающихся.
	7. Умеет рационально использовать инвентарь, оборудование, ТСО и разнообразные ориентиры в соответствии с возникающими в ходе занятия педагогическими ситуациями.

Профессиональные базовые компетенции педагога физической культуры	Профессиональные компетенции студентов, формируемые в процессе занятий спортивными играми (на примере футбола)
	8. Умеет оказывать помощь и страховку в процессе занятий. 9. Умеет осуществлять контроль выполнения двигательных действий. 10. Умеет подводить итоги занятия.
Учебно-воспитательная компетенция (материальный компонент)	1. Умеет рационально готовить место проведения занятий. 2. Знает технические условия оборудования и инвентаря 3. Умеет самостоятельно ремонтировать оборудование и инвентарь 4. Знает технику безопасности при проведении занятий
Социально-педагогическая компетенция	1. Умеет установить взаимоотношения с группой занимающихся. 2. Умеет установить взаимоотношения индивидуально с каждым занимающимся, определяет интересы и мотивы. 3. Владеет навыками взаимоотношений с родителями занимающихся. 4. Умеет установить взаимоотношения с партнерами по деятельности (коллегами). 5. Умеет установить взаимоотношения с руководителями системы.
Организационно-управленческая компетенция	1. Умеет руководить индивидуальной педагогической работой занимающихся. 2. Умеет руководить коллективной педагогической работой занимающихся. 3. Владеет методами формирования само- и взаимоконтроля у занимающихся. 4. Умеет осуществлять личностно-ориентированную направленность занятий. 5. Владеет методами и технологиями проведения внеклассной работы спортивной направленности. 6. Владеет методами и технологиями проведения внешкольной работы спортивной направленности. 7. Владеет технологией организации самостоятельной работы занимающихся по выполнению домашнего задания.
Научно-исследовательская компетенция	1. Владеет средствами и методами повышения профессионально-педагогической квалификации. 2. Умеет передавать опыт коллегам, учащимся. 3. Владеет анализом и оценкой качества своей профессиональной деятельности. 4. Владеет современными методиками исследования, обработки и оформления результатов научных исследований. 5. Владеет методами профессиональной адаптации в новых производственных условиях на основе эффективного научно-методического анализа своей профессиональной деятельности.

На учебных лагерных сборах (если они проводятся) после I курса (используемые средства – подвижные игры, гандбол, футбол) студенты получают знания и умения проведения занятий и соревнований во внешкольных формах работы (оздоровительные лагеря, по месту жительства населения, в трудовых коллективах, в местах отдыха). Особое внимание уделяется навыкам агитации и пропаганды спортивных игр (организация клубов, проведение праздников и т. д.).

На II курсе более углубленно изучается методика преподавания, приемы организации внеклассных занятий, углубляется система занятий по использованию спортивных игр (в частности, волейбола) в проблеме воспитания личности. Бакалавры учатся формировать нравственные, психические и двигательные качества учащейся молодежи средствами предмета, знакомятся с документацией планирования, техническими средствами обучения, вырабатывают практические умения.

На III курсе бакалавры подводятся к более высокому уровню профессиональной компетентности – завершается представление о методике и технологии педагогического труда в школе. Появляется целостное представление о циклах уроков физкультуры. Средствами спортивных игр (в частности, футбола и баскетбола) реализуются воспитывающие, обучающие, конструктивно-оперативные и другие функции учителя.

На этом же курсе (на некоторых факультетах на IV) в основном через обзорно-методические занятия заканчивается формирование организаторских и исследовательских компетенций, общепедагогических (во взаимосвязи общественных, психолого-педагогических, медико-биологических и специальных знаний) профессиональных знаний и умений, отражающих специфику специальности. Содержание занятий обогащается системой компетентностно-ориентированных заданий направленных на формирование базовых компетенций педагога физической культуры

Компетентностная модель профессиональной подготовки педагога физической культуры в процессе занятий спортивными играми позволяет:

– внедрить в учебный процесс образовательную технологию, сочетающую реализацию принципов компетентностного и личностно-ориентированного подходов в контексте профессиональной подготовки студентов физкультурных специальностей;

– определить содержание профессиональной компетентности педагогов физической культуры и ее структурных компонентов;

– расширить и углубить знания бакалавров о будущей профессиональной деятельности, раскрывая возможности практического применения курса «Спортивные игры и методика преподавания» в профессиональных целях.

ВЗАИМОСВЯЗЬ УНИВЕРСИТЕТСКОЙ СИСТЕМЫ ОБУЧЕНИЯ С ПОДГОТОВКОЙ МАГИСТРАНТОВ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*И. М. Туревский,
доктор педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Новые учебные планы и компетенции, характеристика специальности 033100 «Физическая культура» предъявляют повышенные требования к профессиональной подготовке студентов-магистрантов. Они должны понимать основные научные проблемы и перспективы развития областей знаний, соответствующих специальной подготовке, их взаимосвязь со смежными областями; должны иметь представление об основах информационно-технологического обеспечения образования, науки и техники; понимать интеграционные процессы наука-производство, наука-образование, междисциплинарные связи в учебном процессе.

Объединить все это в единое образовательное пространство может такая дисциплина учебного плана факультета физической культуры (ФФК) как «История и методология науки о физической культуре и спорте» (ИМН ФК).

Грамотно поставленная научно-исследовательская работа магистрантов позволяет решать как минимум три задачи второго этапа высшего образования:

- вооружает будущего специалиста умением уточнять (углублять) имеющиеся знания в области теории и методики физической культуры, педагогики, психологии, медико-биологических и спортивных дисциплин;
- интегрирует содержание отдельных дисциплин учебного плана;
- нивелирует издержки образования, построенного на репродуктивной основе, и придает ему деятельностный, творческий характер.

На ФФК ТГПУ им. Л. Н. Толстого усилена самостоятельная деятельность магистрантов посредством включения ее в научно-методическую деятельность. Непосредственное преподавание дисциплины ИМН ФК начинается с I курса магистратуры. Программа, разработанная на ФФК, предусматривает изучение методологических основ науки, что позволило наметить стратегические цели исследований на весь период обучения и подготовки магистерской диссертации.

Формирование противоречий и проблем, объектов и предметов, целей и задач, гипотез, методов и средств исследования физической культуры человека происходит во взаимосвязи теории с практикой, что определило необходимость разработки нового подхода в физическом воспитании. Студенты учитывают возрастные закономерности и региональные особенности структуры взаимосвязей психомоторных способностей, влияние психолого-педагогических условий на развитие различных сторон личности.

Особое внимание уделяется творческому изучению различных методов исследования, в том числе и с использованием компьютерных техно-

логий. Работа над полученным эмпирическим материалом продолжается на лабораторных занятиях. После статистической обработки материала (как правило, с помощью компьютерных программ «Statistic» и др.) формируется таблица.

Одни студенты рассчитывают средние показатели и их ошибки, другие – достоверность различий показателей тестирования между группами, третьи – коэффициенты корреляций между различными свойствами (качествами) испытуемых. Каждый магистрант, рассчитывая коэффициенты корреляции и достоверность различий между групповыми показателями, дает педагогическую оценку и логику полученных математических параметров, использует полученные результаты научно-методической деятельности на практике в спортивно-педагогических и теоретических дисциплинах.

Формирование будущего педагога по физической культуре средствами самообразования можно разделить на ряд этапов.

На первом этапе появляется интерес к самостоятельной работе, происходит накопление теоретических и научных знаний, в том числе и по физическому воспитанию, и чем более они разнообразны и генерализованы, тем легче реализовать их в реальной педагогической действительности.

На втором этапе полученные знания сталкиваются с практически-ми и проблемными ситуациями физической культуры и спорта, трансформируются в профессионально-педагогическую технологию учительского мастерства.

На третьем этапе подсистема профессионально-педагогической подготовки педагога по физической культуре выводит его за пределы полученных программных знаний и умений, расширяет жизненный диапазон, проявляет стойкий интерес к самообразованию, творческому поиску и решению непредвиденных, экстремных задач физического воспитания, качественно повышая потолок своих возможностей. Другими словами, на этом этапе происходит накопление критической массы знаний и навыков, способной к саморазвитию в процессе дальнейшего образования и самообразования студента в соответствии с бесконечным многообразием требований жизни.

В учебном плане магистратуры университета предусматривается большой объем теоретического материала, который, естественно, повышает научно-профессиональный уровень магистрантов. В этом плане, как показывает практика, внедрение в самостоятельную деятельность элементы научно-исследовательской деятельности повышает уровень креативности и качества магистерских диссертаций на 43–53 %.

Встал вопрос, что мы можем сделать для университета?

Для примера приведем фрагмент научно-исследовательского проекта магистрантов 1-го курса ФФК в плане самостоятельной деятельности в процессе подготовки магистерских диссертаций.

Магистрантами 1-го курса ФФК ТГПУ им. Л. Н. Толстого 2012 года выпуска проведен мониторинг физического, социального, психического

и духовного состояния студентов других факультетов, поиска взаимосвязей и взаимовлияния друг на друга этих сторон развития. Ими создавались отдельные модули программы, позволяющие: проводить регистрацию всех параметров субъектов; осуществлять отдельные виды психолого-педагогического тестирования; накапливать, хранить и анализировать информацию, полученную при исследовании отдельных функциональных систем организма; формулировать общее заключение по результатам обследования.

Поскольку ставить вопрос об ограничении возрастающего функционального напряжения в процессе обучения студентов нереально, необходимо было научить студентов не физкультурных специальностей здоровому образу жизни, создать необходимый оптимум деятельности.

Эти проблемы в настоящее время особенно важны в быстромеменяющемся мире, где студенты постоянно вынуждены находиться в ситуации выбора, принятия решения и адаптации к учебной деятельности, экономическим, политическим, социальным и экологическим условиям. Помочь им в этом может система специального обучения дифференциальными траекториями, направленным на развитие личностной активности, способности самостоятельного принятия решения и самореализации.

Исследовательский проект включал изучение:

- социологических данных; индекса здоровья;
- душевного благополучия; физического самочувствия;
- двигательной подготовленности (5 тестов); личностной установки;
- интра- и экстрадиагностики, успеваемости по всем предметам.

Результаты исследований, полученных магистрантами ФФК, показали, что социальные данные (место жительства, происхождение, семья, тип школы) положительно взаимосвязаны с индексом здоровья, физическим самочувствием, самооценкой и успеваемостью по психолого-педагогическим дисциплинам. Студенты, закончившие инновационные школы, имеют низкие показатели по физической подготовленности. Выпускники сельских школ – низкую самооценку, оценку сокурсников и удовлетворительную успеваемость.

Показатели физической подготовленности тесно взаимосвязаны с физическим самочувствием, самооценкой и оценкой сверстников. Остальные показатели социокультурного здоровья (душевное благополучие, социальное здоровье и др.) имеют положительные взаимосвязи с составляющими интра-диагностики и успеваемостью; отрицательные с результатами экстра-диагностики.

Студенты с высоким уровнем душевного благополучия имеют низкие показатели самооценки и успеваемости в предметном блоке специальности ($R = -0,7$). Личностные установки студентов (такие свойства как авторитаризм, демократизм, либерализм) имеют взаимосвязи с некоторыми показателями экстра-диагностики.

Полученные данные позволяют в какой-то мере решать проблему нахождения оптимальных механизмов самореализации студента, как биосоциальной системы, в индивидуальной траектории обучения.

Следует отметить, что основная масса студентов считает здоровый образ жизни (ЗОЖ) основополагающим для жизнедеятельности, в профессиональной и личностной самореализации. Однако эта ценность является скорее декларируемой, так как многие имеют низкую физическую подготовленность, не соблюдают элементарных норм ЗОЖ. В этой связи на занятиях по физическому воспитанию была сформирована новая парадигма – здоровье как общественная и индивидуальная (отношение студента к самому себе) ценность, обеспечивающая успехи и благополучие на всех уровнях.

Таким образом, в результате самостоятельного поиска группы магистрантов ФФК, показано, что физическая культура в общем плане помогла решать практические задачи с ориентацией на выявление и практическую реализацию биосоциального потенциала студента, его способности к самореализации. В частности, организация физического воспитания через дифференцированные группы к индивидуальным траекториям уже находят свое применение в нашем университете.

Данные комплексных исследований позволили магистрантам ФФК предложить ряд педагогических условий, способствующих оптимизации обучения без ухудшения здоровья студентов.

1. Для всех студентов – демократический подход к занятиям по физическому воспитанию (выбор физкультурно-спортивного вида деятельности, педагога, времени занятий).

2. Для студентов, закончивших инновационные учебные заведения, избранными ими средствами – повышение физических кондиций с опорой на ведущие (наиболее развитые) качества.

3. Для студентов с интровертированной направленностью личности – основные средства спортивные игры и групповые (командные) виды физкультурно-спортивной деятельности.

4. Для студентов с низкой самооценкой – демонстрация положительной динамики в результатах физкультурной деятельности (желательно в показателях силы и выносливости).

Двухлетний эксперимент, проведенный магистрантами ФФК по программе самостоятельной работы, со студентами других факультетов, подтвердил их предположения. При повышении общего уровня проявлений социокультурного здоровья, студенты, с которыми проводился эксперимент, быстрее адаптировались к стрессовым ситуациям, у них стала выше успеваемость, появилась потребность в занятиях различного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Литература

1. Борисов, М. М. Психолого-педагогические подходы к формированию здорового образа жизни у студенческой молодежи: Коллективная моногр. / М. М. Борисова и др.; Под ред. М. Я. Виленского.– Ярославль: Ремлер, 2013.– С. 65–76.

2. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Учеб. пособие / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова.– М.: ВЛАДОС, 2000.
3. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки: Учеб. пособие / Под ред. И. М. Туревского.– М.: Академия, 2003.
4. Туревский, И. М. Структура психомоторной подготовленности человека: структура, онтогенез, практика: Моногр. / И. М. Туревский.– Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2012.
5. Шабалина, О. Л. Общепедагогическая подготовка учителя физической культуры в процессе высшего профессионального образования: Коллективная моногр. / О. Л. Шабалина и др.; Под ред. М. Я. Виленского.– Ярославль: Ремлер, 2013.– С. 274–283.

СИСТЕМА АНАЛИЗА ОСВОЕНИЯ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С КОМПЛЕКСНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В РАЗВИТИИ

*Д. С. Антипов,
аспирант
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

На сегодняшний день наблюдается повышенный интерес к средствам и методам укрепления психофизического здоровья детей, профилактики заболеваний, развитию жизненно необходимых ребенку физических качеств. Очевидно, что большая роль в решении данных проблем отводится физическим упражнениям.

Плавание, как вид таких упражнений содействует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, поддержанию достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма. Систематические занятия по обучению плаванию положительно влияют на физическое здоровье, укрепление нервной системы, формирование личности ребенка с комплексными (сложными) нарушениями развития (данный вид нарушений представлен несколькими первичными нарушениями, каждое из которых, будучи взятым отдельно, определяло бы характер и структуру аномального развития. Все имеющиеся нарушения оказывают многообразное воздействие друг на друга и взаимно усиливаются. Вследствие этого, отрицательные последствия таких дисфункций качественно и количественно значительно грубее, чем простое суммарное сложение отдельных нарушений [1]).

У младших школьников с КНР (комплексными нарушениями развития) наблюдаются разнообразные нарушения двигательной функции. Про-

цесс обучения движениям таких детей отличается рядом трудностей, обусловленных следующим: малым по сравнению с нормой объемом восприятия; низкой скоростью переработки информации; снижением функционирования мнемической функции; непониманием речевой инструкции; низким уровнем развития произвольного внимания; недоразвитие эмоциональной и мотивационно-потребностной сферы; низким уровнем физической подготовленности, повышенной тревожностью. Психомоторное развитие характеризуется: бедными и однообразными движениями, нарушениями общей координации и мелкой моторики.

Накопленный педагогический опыт позволяет говорить о целесообразности разделения коррекционно-образовательного процесса на три этапа с выделением специфических задач обучения.

1 этап освоение воды (глубина воды не должна превышать 50–60 см).

Основные задачи

- научить передвигаться в воде разными способами: ходьба, бег, прыжки, ползание, ходьба на руках и т. п.;
- преодоление боязни воды;
- научить погружаться в воду с головой;
- научить задерживать в воде дыхание;
- научить открывать глаза в воде.

2 этап умение использовать свойства воды

Основные задачи:

- научить всплытию и лежанию на воде;
- научить выдоху в воду;
- научить скольжению на груди и на спине.

Третий этап обучение определенным способам плавания

Основная задача третьего этапа – научить проплывать 10–15 м на мелкой воде (глубина воды по грудь), сохраняя согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.

Переход на следующий этап следует осуществлять только после освоения предыдущего.

Мы считаем, что на занятиях целесообразно применение фронтального и группового способов организации в сочетании с индивидуальным (дифференцированным) подходом.

При обучении данной категории детей плавательным действиям, перед педагогом встает проблема, неоднородности состава групп, и как следствие разным уровнем и темпом освоения поставленных задач.

Анализ трудностей учащихся, со сложными нарушениями в развитии, при овладении плавательными действиями, а так же анализ изучаемых упражнений и элементов позволили нам разработать систему оценки освоения изучаемого материала, основанную на индивидуально-дифференцированном подходе. Данная система позволяет проследить за динамикой каждого обучающегося в отдельности, а так же построить процесс обучения с учетом индивидуальных особенностей.

Чтобы оценить качество выполнения предложенных упражнений был отобран ряд информативных показателей:

На 1-м этапе (анализ подготовительных упражнений):

- передвижения в воде;
- опускание лица в воду;
- погружение в воду с головой;
- погружение в воду с открытыми глазами.

Для оценки индивидуальных показателей на данном этапе разработана шкала оценивания:

- 0 – ученик не выполняет;
- 1 – ученик выполняет с помощью;
- 2 – ученик выполняет с незначительной помощью;
- 3 – ученик выполняет самостоятельно.

На 2-м этапе (анализ выполнения плавательных упражнений):

Удержание тела на поверхности воды:

- лежание на поверхности воды на груди с поддерживающими средствами;
- лежание на поверхности воды на спине с поддерживающими средствами;
- лежание на поверхности воды способом «поплавок»;
- лежание на поверхности воды способом «звездочка» на груди;
- лежание на поверхности воды способом «звездочка» на спине;
- согласование движений с дыханием.

Скольжение:

- скольжение на груди с поддерживающими средствами;
- скольжение на груди;
- скольжение на спине;
- скольжение в согласовании с дыханием.

На 3-м этапе (анализ выполнения плавательных упражнений):

Работа ног при плавании кролем на спине и груди:

- движение ногами у бортика кролем на груди;
- движение ногами у бортика ногами кролем на спине;
- движение ногами у бортика кролем на груди в согласовании с дыханием;
- работа ногами кролем на груди с поддерживающими средствами;
- работа ногами кролем на груди с поддерживающими средствами, в согласовании с дыханием;
- работа ногами кролем на спине с поддерживающими средствами;
- работа ногами кролем на спине без поддерживающих средств.

Работа рук без согласования дыхания:

- плавание на груди с работой одной руки;
- плавание на спине с работой одной руки;
- плавание на груди с чередованием движений рук, на задержке дыхания;

- плавание на спине с чередованием движения рук без работы ног;
- и. п. лежа на груди 1 – рука вперед, 2 – вдоль туловища, плавание, разделяя движения рук без доски;
- плавание кролем на груди на задержке дыхания.

Для оценки индивидуальных показателей на этапе разработана шкала оценивания:

- 0 – ученик не выполняет;
- 1 – ученик выполняет с помощью инструктора;
- 2 – ученик выполняет с ошибками, которые исправляет с помощью инструктора;
- 3 – ученик выполняет с ошибками, которые исправляет самостоятельно;
- 4 – ученик выполняет самостоятельно, без ошибок.

Анализ техники выполнения плавательных действий:

Положение тела при плавании кролем на спине:

- положение плеч выше таза, уровень воды проходит по линии ушей, под подбородком;
- колебание тела относительно продольной оси;
- шея прямая, взгляд направлен вверх-вперед.

Движение ног при плавании кролем на спине:

- движения выполняются от бедра, носок оттянут, голень и стопа повторяют движение бедра;
- движение выполняется за счет энергичного разгибания ноги в коленном суставе;
- рабочее движение выполняется снизу вверх;
- движения попеременные в направлениях сверху вниз, снизу вверх.

Работа рук в плавании кролем на спине:

- вход руки в воду близко к продольной оси тела или напротив одноименного плечевого сустава, ладонь развернута наружу, кончики пальцев направлены вниз;
- во время «захвата» воды кисть ребром ладони движется вперед-вниз и немного наружу;
- во время фазы подтягивания рука энергично сгибается в локтевом суставе, кисть движется назад и вверх;
- во время выхода из воды кисть расслаблена, большим пальцем или тыльной стороной вверх;
- движение рук в «противофазе».

Положение тела при плавании кролем на груди:

- тело занимает высокое положение, вытянутое положение и хорошо обтекаемое горизонтальное положение;
- голова держится строго на продольной оси тела;
- лицо опущено в воду, лицевой череп скрыт, взгляд направлен вперед вниз.

Движения ног при плавании кролем на груди:

- движения выполняются от бедра, носок оттянут, голень и стопа повторяют движение бедра;

– энергичное движение голенью и стопой вниз с полным выпрямлением ноги в коленном суставе;

– работа ног в «противофазе»;

– ритм и интенсивность подчинены движению рук.

Плавание кролем на груди в сочетании с дыханием:

– вдох выполняется во время нахождения рта над поверхностью воды;

– вдох энергичный через рот;

– выдох после кратковременной задержки дыхания на протяжении всей остальной части движения, выполняется в воду.

Для оценки индивидуальных показателей на рассматриваемом этапе разработана шкала оценивания:

1 – слабо выражено;

2 – выражено;

3 – выражено в достаточно высокой степени.

Полученные индивидуальные показатели, в виде оценки заносятся в таблицу.

Фамилия, имя	Упражнения			
	Передви- жение в воде	Опускание лица в воду	Погружение в воду с головой	Погружение в воду с открытыми глазами
Иванов И.	2	1	0	0
Сидоров И.	2	1	0	0

Периодичность записей определяется в соответствии с календарно-тематическим планированием, динамикой освоения, а так же зависит от количества занятий в неделю.

Таким образом, данная система позволяет:

– отметить индивидуальные успехи каждого занимающегося;

– проследить динамику конкретного ребенка и группы в целом;

– рационально использовать индивидуальные возможности обучающихся;

– спланировать следующие занятия с учетом освоения материала.

Литература

1. Жигорева, М. В. Дети с комплексными нарушениями в развитии: педагогическая помощь: Учеб. пособие для студ, высш. учеб. заведений / М. В. Жигорева.– М.: Академия, 2006.

2. Макаренко, Л. П. Учись плавать кролем / Л. П. Макаренко.– М.: Физкультура и спорт, 1981.

3. Осокина, Т. И. Обучение плаванию в детском саду / Т. И. Осокина и др.– М., 1991.

4. Гребенщикова, З. В. Плавание: основы самостоятельной работы: Учеб.-метод. пособие для студентов факультета физической культуры

(специальность 033100 «Физическая культура») / З. В. Гребенщикова.– Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2007.

5. Викулов, А. Д. Плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Викулов, А. Д.– М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.

6. Яблонская, С. В. Физкультура и плавание в детском саду / С. В. Яблонская, С. А. Циклис.– М.: Сфера, 2008.

АСПЕКТЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ПОЛИМОТИВАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О. Ю. Малоземов,

*кандидат педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВПО «Уральский государственный
лесотехнический университет» (Екатеринбург, Россия)*

Постоянный жизненный фон у человека обусловлен одновременным проявлением и действием мотивационных факторов различного происхождения. Поэтому актуальной является не сама по себе констатация полимотивированности человеческой деятельности, а проблема ее форм и механизмов. Наиболее постоянная форма адаптации в мотивационной сфере заключается в формировании системы, предназначенной для достижения той или иной цели или получения определенного промежуточного результата. Исходя из этого, понятно, что особой чертой адаптации мотивов является то, что она никогда не находится в стадии стабильности, и все время претерпевает внутренние динамические изменения [4].

Поведение побуждают не ситуативные факторы, а мотивационные процессы. Если в экспериментах фиксируется изменение поведения в определенных ситуациях, то это означает, что в них актуализируются дополнительные мотивационные отношения, которые, взаимодействуя с изучаемым мотивом, вносят коррекции в поведение [2]. То есть, одни и те же ситуативные факторы могут вызывать различные мотивационные комплексы и, следовательно, различное поведение, деятельность. Максимально дифференцируя, можно допустить, что у одних учащихся это будут поведенческие девиации, у других – стремление к физкультурно-оздоровительной деятельности. Поэтому в одних случаях двигательная деятельность на занятиях по физической культуре вызывает положительные эмоции и способствует здоровьесберегающей деятельности, а для других – отрицательные эмоции и отторгается на уровне деятельности.

Способность ситуации активизировать мотивацию не представляет собой ничего необычного. Ряд потребностей по своей сути являются экзогенными, по терминологии Г. А. Меррея [12] – реактивными, предполагающими актуализацию именно внешними факторами. К экзогенным, на-

пример, относятся мотивация избегания, возбуждаемая восприятием угрозы, и мотивация сохранения. К мотивационному «вектору» сохранения Г. А. Меррей относит довольно широкий круг разнообразных явлений – от общественного строя до освещенности рабочего места, от здоровья до нужного количества пуговиц на одежде. Общая особенность этих явлений состоит в том, что активность по отношению к ним обычно вызывается констатацией их изменения, отклонения от сохраняемого состояния. Эту особенность важно учитывать в мотивации сохранения здоровья. С нашей точки зрения, именно поэтому, пока здоров – мотивация самосохранения не актуальна, когда заболел (означает, что появляются отклонения в здоровье), данная мотивация актуализируется.

На актуализацию мотивации влияют также обнаруживающиеся новые возможности действия, изменения в вероятности достижения целей, в восприятии причинности и другие моменты, зависящие от ситуации [2]. Спорный вопрос о соотношении мотивов и цели, в теории личностной адаптации решается довольно просто: мотивы могут формировать цель, а цель может обуславливать появление мотива или мотивов, поскольку и цель, и мотивы имеют один и тот же источник – потребность самореализоваться в действии, или обеспечить свою целостность как организма и как мыслящего существа [4].

Одной из форм адаптации мотивов является их изменение в процессе формирования уверенности в достижимости поставленной цели. По мере укрепления такой уверенности, основанной на оценке промежуточного результата, на оценке своих внутренних и внешних возможностей, начинают усиливаться центральные мотивы деятельности, и снижается выраженность и роль других мотивов, например, мотива отдыха, сомнения и т. п.

В то же время, задержка в продвижении к цели, неудачи во время деятельности, наличие значительных внешних препятствий или слабые возможности, используемых для достижения цели орудий (в том числе и мысленных), снижают значимость мотивов достижения цели, а сомнение и потеря четких ориентиров движения цели, могут привести к решению о смене цели. Проблема отношения между функциями мозга и поведением базируется на выживаемости – мозг является основой агрессивного поведения [8].

Следовательно, разнообразие физкультурной деятельности, реальность достижения двигательных и оздоровительных целей мотивационно обоснованно, привлекательно, а однообразие, снижение вероятности достижения успеха в двигательной деятельности – наоборот, снижает мотивацию к овладению личностной физической культурой. Поэтому естественно, что любое преобразование ситуации влечет сдвиги в актуализированной мотивации и способно влиять на поведение. Такого рода влияния и фиксируются в конкретных экспериментах в качестве «ситуационных факторов».

Особенно отчетливо феномен полимотивации проявляется в многочисленных исследованиях выбора целей, проведенных в рамках проблем

«ожидаемой ценности», уровня притязаний, мотивации достижений и др. [8]. Мотивационное взаимодействие, лежащее в основе подобных выборов, зафиксировано, например, в таком термине, как «результатирующая валентность», отражающем тот факт, что итоговое побуждение к цели является суммарным, возникающим на основе ее мотивационного значения, вероятности ожидания успеха и отдельно неуспеха. По нашему мнению, роль преподавателя физической культуры, мотивирующего учащихся к здоровьесбережению средствами двигательной деятельности, по большому счету, сводится к тому, что он за счет качественного многообразия видов, способов движений, должен для каждого учащегося находить (подсказывать) индивидуальные варианты оздоровления, личностного роста в физкультурно-оздоровительной сфере.

Рассмотрим виды полимотивации, поскольку взаимодействие и сочетание различных побудительных сил в определении поведения не происходит однообразно, оно распадается на ряд характерных видов и форм [2]. В причинах полимотивированности активности выделяются как минимум два различных случая.

Первый предполагает онтогенетическую фокусировку потребностей, а также непосредственно развивающихся на их основе мотивационных отношений в новые мотивационные образования, приобретающие в результате фиксированное полимотивационное, или поливалентное значение. «Большинство инструментальных ценностей поливалентны» [5, с. 46–47]. Например, одежда и согревает, и служит для хранения предметов, и украшает и др. Здоровье является благом для человека и само по себе, и как средство для достижения других целей, видов деятельности. На комплексной потребностной основе у человека формируются практически все опосредствованные мотивационные отношения, поэтому, онтогенетически они являются поливалентными, а побуждаемая ими деятельность – полимотивированной. Следовательно, физкультурно-оздоровительная деятельность также онтогенетически полимотивирована, поэтому, искать один мотив этой деятельности бессмысленно и бесперспективно.

Во втором случае речь идет о складывающейся в конкретной ситуации полимотивации, создаваемой тем, что человек одновременно испытывает ряд взаимосодействующих или противоречивых побуждений и поэтому вынужден их согласовывать, задерживать, находить компромисс и т. д. Данный случай полимотивации отличает то обстоятельство, что поведение является следствием реального взаимодействия побуждений и активного участия в этом процессе субъекта, сопоставляющего, взвешивающего возможности и варианты поведения и принимающего решения.

Таким образом, полимотивированность поведения может иметь онтогенетический и (или) ситуативный характер. Оба случая полимотивации, безусловно, взаимосвязаны [2]. С одной стороны, сложившееся в онтогенезе поливалентное мотивационное отношение является следствием ситуативного взаимодействия, сложения и фиксации побуждений в прошлом.

Так, одновременное восприятие человеком некоторой цели как привлекательной и труднодоступной может быть итогом разочарований, при прежних попытках ее достижения. Поэтому особенно важно, чтобы дети с самого начала имели положительный опыт в физкультурной деятельности, нельзя их ругать, высмеивать, оскорблять, наказывать за неумение выполнить что-то. Напротив, необходимо создавать всем известную «ситуацию успеха» в двигательной деятельности постоянно на каждом занятии. Такие ситуации должны быть всегда привлекательными и в меру доступными.

С другой стороны, в ситуации актуализируются уже поливалентные, комплексные мотивационные отношения, поэтому случай ситуативного взаимодействия побуждений по существу означает не изначальное установление, а дальнейшее развитие полимотивации. Ввиду взаимосвязанности онтогенетической и ситуативной суммации и сочетания побуждений классификационные схемы, выделяющие виды и формы полимотивации, могут касаться обоих процессов. Концепция опоры на «витагенный опыт» учащегося здесь применима сполна [1, с. 315]. Иными словами, важен и предыдущий положительный, успешный опыт в двигательной деятельности, и подкрепляющие здоровьесохранное поведение актуальные ситуативные факторы. Именно поэтому, важно, чтобы у взрослого человека, при ухудшении здоровья, связанного с гиподинамией (а такое происходит практически со многими), имелся детско-юношеский положительный опыт физкультурной деятельности рекреативной направленности. Если такого опыта нет, или он отрицателен, то вероятность того, что взрослый человек обратит внимание на двигательную культуру, начнет активно заниматься, существенно снижается, а общая направленность полимотивации здоровьесбережения будет ориентирована, скорее всего, на альтернативные способы поддержания здоровья (медикализация и пр.).

Одна из классификационных схем, различающая виды полимотивации при конкурирующих мотивах, следует из классификации конфликтных ситуаций К. Левина [10]. В ней выделяются три типа одновременного действия противоположных побуждений. В ситуации типа «приближение-избегание», когда, например, человек решает вопрос, обращаться ли за помощью к неприятному для него лицу, одна и та же цель обладает для субъекта и позитивной, и негативной ценностью, т. е. – имеет амбивалентное мотивационное значение. Поэтому начинать физкультурную деятельность сложно ввиду амбивалентности мотиваций. Мотивации: необходимость и возможность оздоровления, улучшения самочувствия, повышения двигательных показателей и внешней привлекательности и т. п. – положительные, а мотивации: преодолеть лень, заставить себя выполнить двигательный режим, в чем-то себе отказывать, изменить привычный стиль жизни, общения и т. п. – имеют отрицательный смысл.

В двух других случаях человек оказывается перед выбором между несколькими целями, имеющими позитивное (ситуация «приближение-приближение») или негативное (ситуация «избегание-избегание») значе-

ние. В этом случае он должен выбрать одно из альтернативных благ или зол. Поэтому, на занятиях по физической культуре надо стремиться, чтобы учащиеся выбирали вид деятельности, задания из нескольких нравящихся, а не из неприятных им видов. Следовательно, для организации такого выбора необходимо знать, выяснять предпочтения, ценностные ориентации учащихся как в физкультурно-спортивной деятельности, так и в оздоровительной сфере в целом. Таким образом, изучение внутренней картины здоровья и болезни учащихся является задачей, выходящей на мотивационные основы здоровьесбережения.

Важно подчеркнуть, что полимотивированным в этих случаях является не только акт выбора, но и последующее поведение, цель которого кроме собственного мотивационного значения приобретает дополнительное значение от отвергнутой альтернативы. Особенно отчетливо это видно в случае конфликта «избегание-избегание», в котором выбранное меньшее зло имеет значение избавления от большего зла [2]. Например, учащиеся понимают, что быть слабым, больным, физически неразвитым и прочее это плохо («зло»), но и постоянно физически «работать над собой», лишаясь при этом многих субкультурных молодежных удовольствий, тоже плохо, «зло». В этом смысле педагог обязан показать учащемуся, а может быть и доказать, какое «зло» меньшее, какое большее.

Выделяется четвертый тип конфликтной ситуации («двойного приближения-отрицания») [11], в которой перед субъектом стоит выбор между амбивалентными, то есть одновременно и позитивными и негативными, целями, например, приобретать ли хороший товар, но дорогой, или плохой, но дешевый. Данный тип конфликтной ситуации, очевидно, является более сложным и сочетает в себе особенности трех предыдущих типов. Иными словами, осуществляется выбор между хорошим – «приятно заниматься», так как становишься сильнее, здоровее, привлекательнее, но при этом необходима регулярность, режимность занятий, а значит, чем-то надо пожертвовать (карьерой, работой, общением, комфортным досугом и т.п.). Либо не заниматься физической культурой – это плохо (ухудшение самочувствия, здоровья, внешних социально привлекательных качеств и т.п.), но при этом нет обязательности, больше свободы, свободного времени для других приятных дел. Поэтому, если человек даже желает заниматься физической культурой и получает от этого удовольствие, ему трудно сделать такой однозначный выбор в полном объеме на перспективу жизнедеятельности. В этом на наш взгляд, суть конфликтной ситуации «двойного приближения-отрицания» в приложении мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Таким образом, потребности человека находятся в конкурирующем отношении не только в буквально конфликтных ситуациях, при одновременной актуализации противоречащих побуждений, но также из-за того, что «...объем большинства ресурсов, которым располагает человек для деятельности, меньше, чем суммарный объем потребностей в этих ресур-

сах» [5, с. 62]. Из-за этого обстоятельства решение удовлетворить некоторую потребность означает автоматический отказ от удовлетворения ряда других.

Следует подчеркнуть, что мотивационное значение затрат, которых требует удовлетворение потребности, представляет собой не теоретический конструкт, а реальный психический феномен, активно участвующий как в процессах принятия решений, так и в последующей деятельности. Даже ненужная цель может получить побудительное значение при осознании, что она достается практически даром, а радость от нужного приобретения может серьезно омрачаться мыслью о том, во что это обошлось [2]. Видимо поэтому, обладая всеми сведениями, знаниями по здоровому образу жизни, осознавая пользу физической культуры, лишь немногие могут решиться на полноценную повседневную здоровьесберегающую двигательную деятельность, усматривая за этим большие и неоправданные затраты (времени, сил и др.). Если к этому добавить вероятностный характер здоровья и болезни, а также зачастую отсутствие у молодого человека накопленного опыта болезней, то в качестве самоцели физкультурная деятельность для сохранения здоровья, само физическое здоровье и здоровьесбережение в целом становятся еще менее мотивационно значимыми.

В связи с этим, распространенность и специфичность взаимодействия мотивационных побуждений по линии фактора цены деятельности позволяет рассматривать его в качестве особой формы полимотивации. В отношении деятельности человека это означает, что она «... в общем случае является не только поливалентным, но и амбивалентным процессом, сочетающим полезные и вредные аспекты, качества блага и цены за него» [5, с. 66]. Одно из последствий данного представления состоит в различении в деятельности мотивов-побудителей и мотивов-тормозов.

Достаточно полная схема соотношения различных мотивов в побуждении сложных видов деятельности была предложена Б. И. Додоновым [3]. Согласно этой схеме, деятельность побуждается следующим составом «предельных» мотивов: 1) удовольствие от самого процесса деятельности – П, 2) прямой результат деятельности – Р, 3) вознаграждение за деятельность – В, 4) депривация страха наказания; избежание санкции, грозящей в случае уклонения от деятельности или недобросовестного ее исполнения – Д. Каждый из этих мотивов, представляющих, по существу, различные формы мотивации, может вносить разный удельный вклад в суммарную мотивацию деятельности, причем как позитивный, так и негативный. Обозначив количественную меру такого вклада при помощи условных цифровых индексов, можно получить формализованное выражение мотивационной структуры конкретной деятельности.

Можно рассмотреть подобную схему полимотивации при четырехбалльной оценке: 0 – индифферентное отношение, ± 3 – максимальное удовольствие (неудовольствие). Например, не ориентированный на хорошую академическую успеваемость, но хорошо подготовленный в двигательном

и техническом отношении учащийся играет в футбол на уроке. Формула его полимотивации при этой деятельности, возможно, будет следующая: П3 Р2 В0 Д0. Это означает, что учащемуся процесс игры доставляет существенное удовольствие, результат игры его заметно интересует, к вознаграждению (отметке) за игру он равнодушен, и его не мотивируют неприятные последствия невыполнения данного учебного задания. Другую формулу можно предложить для ответственного и хорошо успевающего по предметам учащегося, но слабого в физическом плане, который, например, сдает на уроке тест на выносливость (бег 1000 метров на время): П-3 Р0 В2 Д2. Это может означать, что сам процесс вызывает у него явное отрицание и негативные эмоции, к спортивному результату он индифферентен, вознаграждение за деятельность (в виде отметки) для него существенно, так же как и наказание за неисполнение этой деятельности (не зачет).

В первом варианте возможности для усиления мотивации (хотя она и так достаточная, поскольку интересен сам процесс игры в футбол) имеются со стороны усиления значимости вознаграждения и депривации страха наказания. Если с позиции гуманистической педагогики к наказанию лишней раз лучше не прибегать, то возможен вариант усиления значимости вознаграждения: сменить акцент с отметки за деятельность, на похвалу, приведение учащегося в качестве примера для других в данной деятельности и т. п.

Во втором случае, по понятным причинам, ситуация с повышением и управлением мотивации двигательной деятельности значительно сложнее. Однако, и здесь возможны варианты: довести до учащихся, что результат деятельности (бег на 1000 метров) будет поставлен в зависимость от степени прироста показателей в данном упражнении за определенный период; можно процесс сдачи двигательного теста совместить, например, с игровой ситуацией (эстафета, командный зачет и пр.). В любом случае преподавателю необходимо искать те мотивационные основания, которые снижают внутреннюю конфликтную ситуацию.

В заключение отметим, что физические качества и двигательные умения, свободное владение своим телом представляют одну из наиболее престижных областей в подростково-молодежной среде, влияя на восприятие и социальный статус учащихся. Это необходимо учитывать, имея целью повышение мотивации учащихся к двигательной деятельности. Другое дело, что в педагогической практике многие преподаватели, не желая преодолевать свою «педагогичность», часто не задумываются об индивидуализации у учащихся мотивационных особенностей физкультурной деятельности [6]. Это, в свою очередь, приводит к дополнительным сложностям, безынициативности обучаемых на физкультурных занятиях, потребительскому отношению к урокам физической культуры, в целом снижает результативность многих физкультурно-оздоровительных программ и тормозит внедрение здоровьесберегающих инноваций в образовательной практике.

Литература

1. Белкин, А. С. Ситуация успеха. Как ее создать? / А. С. Белкин.– М.: Просвещение, 1991.
2. Вилюнас, В. К. Психология развития мотивации / В. К. Вилюнас.– СПб.: Речь, 2006.
3. Додонов, Б. И. Эмоция как ценность / Б. И. Додонов.– М.: Политиздат, 1978.
4. Кабанов, С. А. Физиологические и психологические проблемы оценочной деятельности, адаптации, стресса и поведения человека / С. А. Кабанов, С. А. Личагина, А. С. Аминов.– Челябинск: Изд-во «ЮУрГУ», 2005.
5. Магун, В. С. Потребности и психология социальной деятельности личности / В. С. Магун.– Л.: Наука, 1983.
6. Малоземов, О. Ю. Мотивационные основания использования физической культуры в здоровьесбережении учащихся: Моногр. / О. Ю. Малоземов.– Омск: СибГУФК; Екатеринбург: Изд-во АМБ, 2007.
7. Темникова, Е. Н. Витагенный опыт как средство активизации познавательной деятельности учащихся: Дис. ... канд. пед. наук / Е. Н. Темникова. – Екатеринбург: УрГПУ, 2000. – 163 с.
8. Фромм, Э. Автоматический конформизм / Э. Фромм // История зарубежной психологии.– М.: Изд. МГУ, 1986.– С. 172–184.
9. Heckhausen, J. Evolutionary perspectives on human motivation / J. Heckhausen // American behavioral scientist.– Vol.43(6).– 2000.– P. 1015–1030.
10. Lewin, K. A dynamic theory of personality. Selected papers / K. Lewin.– N. Y.: McGraw-Hill, 1935.
11. Miller, N. E. Experimental studies of conflict / N. E. Miller // Hunt J. McM. (ed.). Personality and the behavior disorders.– Vol. 1.– N.Y.: Ronald, 1946.– P. 431–465.
12. Murray, H. A. Pryba analizy sil kieruckowych osobowosci / H. A. Murray // Reykowski J.(red.). Problemy osobowosci I motywacji w psychologii amerykaskiej.– Warszawa, PWN, 1964.– S. 165–191.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ОТБОРА ДЕВОЧЕК 7–8 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ

*Е. Ю. Малахова,
старший преподаватель
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*
*Л. В. Руднева,
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В настоящее время танцевальные виды спорта, в частности акробатический рок-н-ролл приобретают все большую популярность во всем мире, как вид двигательной активности, способствующий гармоничному развитию личности.

В известной степени, акробатический рок-н-ролл больше, чем танец, и больше, чем вид спорта. Это живое воплощение эмоционального духа современной молодежи, ее стремления к свободному, энергичному образу жизни и самовыражению [4].

Акробатический рок-н-ролл представляет собой определенный синтез танца и парных акробатических упражнений, что предоставляет спортсменам широкие возможности для проявления двигательных способностей в специфических танцевально-акробатических композициях. Собственно танцевальные движения в сочетании с технически сложными акробатическими элементами исполняются в высоком темпе, без пауз и статических поз, с особой характерной окраской, определяемой особенностями музыки «рок-н-ролл»[2].

Привлечение детей к занятиям рок-н-роллом возможно благодаря привлекательности его хореографических и акробатических движений, выполняемых в виде постановочного танца под музыкальное сопровождение, красоте, грациозности и точности выполняемых ими двигательных действий. Благодаря своей яркой индивидуальности и колорита акробатический рок-н-ролл привлекает большое количество детей.

География акробатического рок-н-ролла довольно широка. В мире существует более 30 национальных федераций. Только в Европе его развивают в двадцати странах. В России данный вид представлен в 46 регионах.

Однако, из-за отсутствия научно-обоснованной системы функционирования этого вида спорта, наблюдаются не только позитивные тенденции, но и слабые стороны, препятствующие его развитию и массовости.

В частности, недостаточно освещены вопросы, связанные с процессом отбора детей к занятиям акробатическим рок-н-роллом.

В результате наших наблюдений и опыта тренерской работы мы отмечаем, что уже на начальных этапах занятий дети испытывают большие трудности в овладении многими специфическими для рок-н-ролла двига-

тельными действиями и большая часть детей так, и остается за пределами спортивных достижений. Поэтому важно уже вначале спортивной деятельности провести грамотный отбор к занятиям данным видом спорта.

Определенный вклад в исследования и разработку вопросов спортивного отбора внесли ученые В. П. Филин, В. К. Бальсевич, Н. Ш. Булгакова, Ю. Г. Травин, В. Д. Сечин, В. Г. Губа и др. В области акробатического рок-н-ролла эту проблему затрагивают Г. П. Артемьева, Е. Н. Балунова, Л. А. Карпенко и др.

При анализе литературных источников по вопросам спортивной ориентации и отбора мы обнаружили использование различных научных понятий и терминов. В ряде источников отмечается, спортивная ориентация – это вид социальной ориентации, направленный на оказание организационной помощи детям и молодежи в выборе предпочитаемой спортивной специализации с учетом индивидуальных способностей, склонностей и интересов»[3].

В мероприятиях по ориентации исходным пунктом является ребенок, которому дается совет, рекомендация – какой вид спортивной деятельности ему больше пригоден, при отборе, напротив, доминирующим является вид деятельности, к которому подбирается кандидатура.

«Производить отбор – значит, как бы просеивать спортсменов через сито, оставляя среди занимающихся данным видом спорта, только подходящих лиц. Ориентация в свою очередь преследует цель – помочь человеку выбрать спортивное увлечение, которое бы больше всего соответствовало его физическим возможностям, складу характера, вкусам. Правильная ориентация рождает гармоничного человека определенных стремлений и возможностей» [3].

В акробатическом рок-н-ролле, спортивное мастерство, подразумевает демонстрацию технически правильной формы движений. Спортсменам необходимо показать проявление физических качеств, координационных способностей, гибкости, ловкости, выносливости и амплитуды движений. Упражнения оцениваются согласно не только техническим, но и стилистическим и эстетическим требованиям [5].

Целью нашего исследования является разработка и экспериментальное обоснование программы отбора для детей (девочек) 7–8 лет желающих заниматься акробатическим рок-н-роллом.

Программа отбора включала исследование физического развития и двигательной подготовленности девочек 7–8 лет для занятий акробатическим рок-н-роллом. Так, физическое развитие определялось по показателям: длины и массы тела, весоростовому индексу, жизненной емкости легких, окружности грудной клетки, осанке, силе мышц – сгибателей кисти.

При спортивном отборе юных спортсменов для занятий акробатическим рок-н-роллом наиболее значимыми морфологическими критериями у девочек является, невысокий рост, масса тела, осанка, что в свою очередь является залогом успешности в соревновательной деятельности. Для оцен-

ки уровня развития двигательных способностей девочек мы использовали следующие двигательные тесты такие как: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сила кисти, статическое равновесие с закрытыми глазами (проба Ромберга), наклон вперед из положения стоя, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, челночный бег 3 x 10 м, а также тесты, оценивающие психологические особенности детей: тест на внимание, оценку свойств нервной системы (теппинг-тест) и функциональное состояние нервно-мышечного аппарата.

При разработке программы отбора мы руководствовались стандартом по виду спорта «Акробатический рок-н-ролл» в котором изложены нормативные требования по общефизической подготовке для зачисления в группы начальной подготовки, а также некоторыми примерными показателями физического развития к занятиям акробатическим рок-н-роллом по данным лаборатории спортивного отбора ВНИИФК[6].

Данная программа отбора апробировалась нами на базе клуба акробатического рок-н-ролла «Аллегро г. Тулы. В экспериментальную группу были зачислены дети, прошедшие тестирование по нашей программе, в контрольную группу – все желающие, но имеющие низкие показатели по большинству двигательных тестов. Исследование проводилось в 2014–2015 учебном году.

В результате проведенного исследования мы установили, что по показателям физического развития (невысокий рост, гармоничное телосложение) дети экспериментальной группы в большей степени подходят для дальнейшей специализации (групповые или парные номинации) в акробатическом рок-н-ролле. В данной группе мы отметили более высокие показатели в овладении «техникой ног» акробатического рок-н-ролла, в частности основным ходом.

В экспериментальной группе девочек прослеживалась динамика в развитии двигательных способностей. Так по пяти тестам из семи отмечаются достоверные различия, что указывает на эффективность проведенной программы отбора.

По результатам наших наблюдений и данных статистики из контрольной группы в другие виды спорта ушло 60 % детей. В экспериментальной группе продолжили занятия данным видом спорта 90 % девочек.

Таким образом, можно констатировать, что вопрос о разработке критериев отбора в акробатический рок-н-ролл является актуальным, а данные полученные в ходе нашего исследования могут служить отправной точкой в изучении данного вопроса.

Литература

1. Балунова, Е. Н. Развитие двигательных способностей юных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле / Е. Н. Балунова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена.– 2007.– Т. 15.– № 39.– С. 242–244.

2. Голев, А. Б. Школа рок-н-ролла / А. Б. Голев, Т. И. Козлова // Методическое пособие.– М., 2008.

3. Глужаловский, А. А. Проблемы теории спортивного отбора // Теория и практика физической культуры.– 2006.– № 8.

4. Терехин, В. С. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов: учебное пособие / В. С. Терехин, Е. Н. Медведева, Е. С. Крючек, М. Ю. Баранов.– 2-е изд., испр. и доп.– М.: Спорт, 2015.

5. Руднева, Л. В. Эффективность развития прыгучести у девочек, занимающихся акробатическим рок-н-роллом по программе «формейшн» / Л. В. Руднева, М. В. Куликова, Е. Ю. Малахова // Современные концепции научных исследований: Сб. науч. работ XII междунар. науч.-практ. конф. // Под ред. д-ра пед. наук, проф. Д. П. Каркушина.– Ч. 1.– № 3.(12).– С. 119–120.

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл.- Консультант Плюс, 2015 г. [Электронный ресурс] URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_173967/?frame=1

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ I КУРСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ

*К. А. Левин,
старший преподаватель
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*
*Л. В. Руднева,
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Одной из актуальных проблем в настоящее время является привлечение студентов к занятиям физической культурой [3], так как в современных условиях увеличиваются требования к физической подготовленности студенческой молодежи (Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне») [2], необходимой им для дальнейшей трудовой деятельности. Сегодняшняя молодежь – это будущие педагоги, родители, защитники Родины и их здоровье и психоэмоциональное состояние является залогом благополучия всей страны.

Однако, как показывают наши наблюдения, состояние здоровья студентов не соответствует запросам сегодняшнего дня. Это обусловлено тем, что студенческая молодежь имеет не высокий, а порой и низкий уровень

мотивации и потребности к занятиям физической культурой. Так большинство студентов имеет позитивно-пассивное отношение к физической культуре, а примерно около 20 % негативно относится к занятиям физическими упражнениями [4].

Студенты отмечают положительное влияние физических упражнений на состояние здоровья, но занимаются от случая к случаю, объясняя это нехваткой времени и высокой степенью занятости.

На наш взгляд, у современных студентов не сформирована потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, что ведет к снижению мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, к снижению уровня физической и умственной работоспособности, двигательной подготовленности и физического развития молодежи в целом.

В связи с этим актуальное значение приобретает изучение психолого-педагогических условий развития мотивации к занятиям физической культурой студентов.

Исследование проводилось в течение 2014–2015 гг. на базе ФГБОУ ВПО «Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого» на занятиях физической культурой. Выборку составили студенты первого курса факультета естественных наук.

В результате анкетного опроса, проведенного в начале года, нами выявлено, что 47 % студентов не всегда получают удовольствия от занятий физической культурой, 32 % опрошенных знают о пользе занятий для здоровья и развития. Большая часть студентов (61 %) отвечают, что регулярно занимаются физкультурой, но интереса к занятиям нет (40 %). По результатам анкетирования на начальном этапе исследования, нами отмечена слабая мотивация к занятиям физкультурой.

Для решения данной проблемы нами были разработаны следующие психолого-педагогические условия, которые на наш взгляд должны будут способствовать повышению мотивации будущих педагогов:

- проведение диагностики особенностей мотивации студентов;
- учет специфических особенностей современного студенчества;
- включение всех студентов в различные виды физкультурно-спортивной деятельности, каждый студент получит возможность найти область деятельности, в большей степени соответствующую его физическому развитию, интересам, и склонностям. Включение студентов в дополнительные занятия в спортивных секциях университета (аэробика, волейбол, футбол, атлетическая гимнастика и др.), а также в участие в различных соревнованиях и спартакиадах проводимых в университете и городе;
- на занятиях физической культурой использование интерактивных методов и технологий (диалоговые, игровые, тренинговые, проблемные);

В процесс занятий по физической культуре включались такие методы способствующие активизации учебного процесса как блиц-игра «Здоровье и профессионально важные качества будущего специалиста»; круглый стол по теме «Роль физической культуры в жизни студента»; мозговой

штурм по теме «Пути повышения эффективности занятий физической культурой у студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата»; тренинг постановки и прояснения целей по теме «Цели, которых мы хотим достичь, занимаясь физической культурой».

– организации бально-рейтингового контроля учитывающая в баллах следующие показатели: индивидуальную динамику показателей физической подготовленности, посещаемость занятий, участие в соревнованиях, научных конференциях, результаты самостоятельной работы, в том числе на факультативах и в спортивных секциях и т. п. [1].

На завершающем этапе исследования нами отмечена положительная динамика у наблюдаемых студентов. Доминирующими мотивами явились: мотив достижения успеха, социально-моральный, эмоционального удовольствия, физического самоутверждения, что говорит о стремлении студентов к улучшению своих личных результатов и повышению мотивации к занятиям физической культурой.

Отмечена также положительная динамика в мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности, в частности увеличилось количество студентов занимающихся в спортивных секциях до 80 %.

Таким образом, затронутый нами вопрос является значимым и требует дальнейшего изучения.

Литература

1. Левин, К. А. Рейтинговая система оценивания студентов на занятиях физической культурой / Обеспечение качества учебного процесса: традиции и инновации: Материалы XLII учеб.-метод. конф. профессорско-преподавательского состава, аспирантов, магистрантов, соискателей ТГПУ им. Л. Н. Толстого.– Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2015.– С. 133–134.

2. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.14 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

3. Федеральный закон от 29.11.12 г. № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.13 г. № 99-ФЗ, от 23.07.13 г. № 203-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации».

4. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учеб. пособие / В. В. Чешихина, В. Н. Кулаков, С. Н. Филимонова.– М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Д. И. Матчин,
студент*

*ЧОО ВО-Ассоциация
«Тульский университет (ТИЭИ)» (Тула, Россия)*

*Ю. В. Липатова,
заместитель заведующего кафедрой
ЧОО ВО-Ассоциация*

«Тульский университет (ТИЭИ)» (Тула, Россия)

*И. Е. Липатова,
доцент
ЧОО ВО-Ассоциация*

«Тульский университет (ТИЭИ)» (Тула, Россия)

Оздоровительная физическая культура в последнее время широко внедряется в дошкольные учреждения различного профиля. И, как отмечают специалисты в области дошкольного образования, причин этому много: неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата; сокращение двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных» занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении [2].

В настоящее время проблема нарушений осанки у различных возрастных категорий населения стоит весьма остро. Так при проведении врачебного обследования желающих заниматься в спортивных и оздоровительных секциях Российского государственного университета физической культуры были выявлены нарушения осанки у 80,8 % людей. Среди взрослых у 92 % был обнаружен тот или иной дефект осанки, среди детей школьного возраста – у 80 %, среди дошколят – у 60 % [1].

Подлинную внешнюю красоту придают человеку не только красивые черты лица, но и хорошая осанка. С точки зрения физиологии также важно выработать правильную осанку. При различных нарушениях осанки мягкие внутренние органы (сердце, легкие, печень и т. д.) оказываются в столь неудобных положениях, что их нормальная функция становится невозможной. Кроме того, нарушения осанки у детей дошкольного возраста могут привести к развитию такого серьезного заболевания, как сколиотическая болезнь, требующая длительного лечения и, к сожалению, не всегда эффективного. Вот почему важно формировать правильную осанку изначально, с детского возраста, чтобы в дальнейшем не пришлось ее исправлять.

Проблеме нарушений осанки посвящено немало работ Колесова (1988), Бальсевича В. К. (1985), Булича Э. Г. (1986), но реальное практическое применение корригирующих упражнений во всех формах двигатель-

ной активности дошкольников в режиме дня оставляет желать лучшего. Нет адаптированных к особенностям режима дня дошкольников комплексов физических упражнений для исправления нарушений осанки [3].

В связи с вышесказанным проведенное нами теоретико-методическое исследование с целью выявления методики коррекции осанки детей дошкольного возраста средствами оздоровительной физической культуры является актуальным.

По данным литературных источников выявлена актуальность проблемы для современных дошкольников, которая выражается в увеличении количества детей с нарушенной осанкой. У 80 % старших дошкольников обнаружены те или иные нарушения осанки, которые связаны, прежде всего, с недостаточной двигательной активностью – гиподинамией. Эти негативные тенденции в состоянии здоровья детей характерны и для России в целом, и для Тульского региона [1].

Старший дошкольный возраст – период максимальных темпов роста организма и отдельных его частей, увеличения функциональных резервов. К возникновению и развитию нарушений осанки приводит целый ряд причин: нерациональный режим, различные заболевания, приводящие к ослаблению связочно-мышечного аппарата и организма в целом, а также неудовлетворительно поставленное физическое воспитание и недостаточное внимание взрослых к воспитанию у детей навыка правильной осанки. Нарушения осанки в переднезаднем направлении проявляются в увеличении или уменьшении естественных изгибов позвоночника, в отклонениях от правильного положения плечевого пояса, туловища, головы. Так в сагиттальной плоскости различают нарушения осанки, связанные с увеличением физиологической кривизны позвоночного столба (круглая спина, сутулая спина, кругло-вогнутая спина) и с уменьшением (плоская спина, плосковогнутая спина). Типичное нарушение осанки во фронтальной плоскости – ассиметричная осанка [3].

Предупреждение нарушений осанки основано на проведении двух основных групп мероприятий:

- Организация благоприятных для ребенка условий внешней среды, условий статической нагрузки, питания, режима дня, гигиенических условий [4].
- Улучшение физического развития ребенка путем широкого использования различных видов физических упражнений.

Сокращение двигательной активности детей в дошкольном возрасте из-за приоритета «интеллектуальных» занятий ведет к снижению мышечного тонуса и общей слабости мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Легко воспитывается и закрепляется у дошкольников навык правильной осанки, если одновременно с общеукрепляющими организм оздоровительными мероприятиями (рациональный распорядок дня, полноценный сон, питание и закаливание) дети ежедневно занимаются оздоровительной физической культурой [2].

Обобщая литературные данные можно дать следующее определение понятию «оздоровительная физическая культура». Оздоровительная физи-

ческая культура – это производная от обобщенного понятия «физическая культура». Оздоровительная физкультура использует все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека. Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и т. д.

Оздоровительная физическая культура выполняет следующие функции, имеющие непосредственное отношение к проблеме формирования стабильного здоровья:

1. Образовательная функция – использование оздоровительной физической культуры в общей системе образования с целью формирования жизненно-важных двигательных умений и навыков, приобретение специальных знаний в области теории и методики физической культуры, необходимых для ведения здорового образа жизни.

2. Оздоровительная функция – использование средств оздоровительной физической культуры в системе мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учетом возраста, профессиональной деятельности, наличия заболеваний или расстройств здоровья и т. п.

3. Воспитательная функция – формирование качеств личности и черт характера, позволяющих сформировать оптимальный психологический климат в обществе, коллективе, семье, а также формирование потребности в соблюдении норм здорового образа жизни.

4. Рекреативная функция – использование средств оздоровительной физической культуры в обеспечении полноценного отдыха, восстановления физических и психических сил с учетом характера и специфики производственного утомления [2].

Широкое использование физической культуры с целью исправления нарушений осанки основано на механизмах лечебного действия физических упражнений. На основе механизма тонизирующего действия они повышают общий жизненный тонус организма, улучшают протекание нервных процессов, активизируют деятельность всех органов и систем организма, укрепляют его защитные силы. Механизм трофического действия позволяет активизировать обмен веществ, и частности местные трофические процессы в мышцах. Благодаря механизму нормализующего действия физические упражнения могут разрушить ранее сформировавшийся стереотип неправильной осанки и восстановить осанку, свойственную здоровому человеку. Наилучшими способами реабилитации дошкольников с нарушениями осанки средствами оздоровительной физической культуры являются: массаж, гимнастика, подвижные игры, спортивные развлечения [3].

Необходимо подчеркнуть исключительно важное значение физических упражнений в профилактике возникновения дефектов осанки: занятия физкультурой и спортом с самого раннего возраста обеспечивают детям гармоничное развитие, прививают любовь к двигательной активности, за-

кладывают основу для выработки у них правильной осанки. Для исправления сутулости, например, необходимо: укрепить глубокие мышцы спины; растянуть передние связки грудного отдела позвоночника; увеличить подвижность в грудном отделе позвоночника; укрепить мышцы, удерживающие лопатки в правильном положении. Основным средством оздоровительной физической культуры, направленным на коррекцию осанки является гимнастика. Среди особенностей корригирующей гимнастики, прежде всего, следует отметить следующие: длительность занятий; систематичность; использование специальных упражнений, направленных на коррекцию дефекта; темп; моторная плотность урока [1].

Литература

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура» / Артамонова Л. Л. и др.– М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010.
2. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений.– Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
3. Потапчук, А. А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур.– СПб.: Речь, 2007.
4. Смирнова, Е. Е. Психолого-педагогические условия формирования творческих способностей студентов при изучении общепрофессиональных дисциплин в техническом вузе / Е. Е. Смирнова // депон. рукопись.– № 1170-В2005.

ИЗ ОПЫТА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ «СПОРТ СЛЕПЫХ» В ТУЛЬСКОМ РЕГИОНЕ

О. В. Белашенко,

*тренер-преподаватель по гольболу
ДЮСШ «Восток» (Тула, Россия)*

И. А. Оськин,

*заслуженный тренер России
директор ДЮСШ «Восток» (Тула, Россия)*

Л. В. Руднева,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В настоящее время Тульский регион является важным звеном в подготовке спортсменов-инвалидов. Методической базой и кузницей Чемпионов является спортивно-реабилитационный центр и открывшееся сравнительно недавно отделение адаптивного спорта в ДЮСШ «Восток» г. Туле, целе-

направленно обозначивший задачу развития адаптивного спорта в Тульском регионе.

Тульские спортсмены-инвалиды успешно выступают на Всероссийских и Международных соревнованиях. В прошлом году ими было завоевано более 60 медалей, 30 из которых – золотые. В 2012 году Туляки впервые выступили на Паралимпийских играх. Владимир Федин завоевал в Лондоне бронзовую медаль по дзюдо в спорте для слепых.

В Тульской области почти 3 тысячи человек занимаются адаптивной физической культурой и свыше 700 – адаптивным спортом, 500 из них – дети.

В настоящее время сложилось несколько направлений функционирования адаптивного спорта. Наибольшее распространение получили три из них: паралимпийское, сурдлимпийское и специальное олимпийское.

В качестве квалификационного признака основным является выделения этих видов в нозологические группы по виду заболевания- инвалидности. Так, в паралимпийском движении принимают участие лица с поражениями опорно-двигательного аппарата и зрения; в сурдлимпийском – слуха; в специальном олимпийском – с поражением интеллекта.

Самым мощным является паралимпийское направление. В регионе развиваются около 14 видов спорта среди инвалидов. Специфичным видом спорта для инвалидов по зрению является голбол, входящий в программу Летних паралимпийских игр.

Количество лиц с нарушением зрения (лиц с частичной и тотальной потерей зрения) в Тульском регионе насчитывается около 3000 человек. 2/3 от этого количества составляют дети и молодежь и лишь около 20 человек занимаются данным видом спорта.

В голбол играет команда из 6 человек: трех основных игроков, которые произвольно располагаются на своей половине площадки и 3-х запасных. Игра ведется озвученным мячом (со встроенным колокольчиком). Мяч похож на баскетбольный, сделанный из каучука весом 1250 гр, при этом он не прыгуч. Игра проходит исключительно в спортивном зале 18x9 м при полной тишине. На полу нанесена специальная выпуклая разметка, в обоих концах прямоугольной площадки находятся ворота 9x1,40 м. Матч состоит из двух таймов по 12 минут.

Цель игры: забросить мяч за линию ворот защищающей команды, в то время как она пытается помешать. Если по ходу игры разрыв в счете достиг 10 мячей, то игра прекращается. Спортсмены на площадке должны находиться в экипировке и специальных очках.

Голбол в Тульском регионе начал активно развиваться с 2003 года. Его основоположником является действующий тренер Колесников В.А., вырастивший сильнейшую команду Тулы. В настоящее время подготовкой молодежной сборной занимается главный тренер, член сборной по голболу, мастер спорта по «Спорту слепых» тренер-преподаватель Белошенко О.В.

В 2013 г его воспитанники на Чемпионате России заняли – 9 место, в 2014 г – 6 место, а в 2015 г. – стали Чемпионами России. В команде

4 учащегося обучаются в коррекционном классе для детей с нарушением зрения МБОУ СОШ № 51. Два воспитанники Белошенко О. В. имеют звания Мастера спорта по «Спорту слепых».

Обучение двигательным действиям детей в «Спорте слепых» достаточно длительный и трудоемкий процесс, в котором, на наш взгляд, можно выделить ряд особенностей:

- первоочередное внимание следует уделять развитию тактильных ощущений;

- большой удельный вес занятий должны составлять упражнения на развитие слуховой памяти;

- необходим индивидуальный подход к каждому спортсмену;

- большое значение имеет дифференцировка двигательных заданий в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов, так как процесс развития физических качеств несколько заторможен, в отличие от здоровых детей;

- необходимо выполнение большого количества имитационных движений (бросков мяча);

- для лучшего понимания и усвоения двигательных действий целесообразным является проговаривание вслух некоторых элементов техники вместе с тренером;

- большое внимание уделять развитию концентрации и переключению внимания;

- для развития коллективных действий применять в тренировочном процессе групповые упражнения в ходьбе, беге, передвижениях, в игровых действиях с мячом;

- использовать для развития слуховой памяти различные звуковые сигналы (озвученный мяч, бубен, хлопki, свисток и др.)

- для ориентации в пространстве использовать яркую разметку площадки и другие ориентиры;

- большое значение в учебно-тренировочном процессе отводить на развитие скоростно-силовых качеств; для этого в тренировочном процессе использовать беговые упражнения и приседаниями, отжиманиями др.;

- в процессе занятий большое место отводить на развитие равновесия и тренировки вестибулярного аппарата спортсменов, так применять беговые упражнения с поворотами на 180, 360 градусов, подпрыгивания на месте с поворотами, перешагивание через предметы.

Выбор приемов подачи учебного материала определяется с учетом имеющихся нарушений, цели и задач тренировочного процесса, а также и уровнем профессиональных компетенций педагога. Здесь требуется отличное знание не только методики адаптивной физической культуры и спорта, но и дидактических принципов их применения. Неправильно подобранная нагрузка может навредить здоровью и привести к весьма нежелательным последствиям [1].

В процессе тренировочного процесса отслеживается динамика как количественных показателей: степень развития двигательных способно-

стей (скоростно-силовых способностей, силы, точности движений), так и качественных показателей овладения техникой гольбола (бросков, перемещений и т. п.).

Несмотря на общие позитивные тенденции в организации тренировочного процесса и подготовки спортсменов в гольболе, в Тульском регионе, следует выделить ряд существенных проблем его развития к их числу можно отнести следующие:

1. Малая информированность лиц с отклонениями в стоянии здоровья о гольболе;
2. Недостаточное оснащение спортивных залов для занятий данным видом спорта;
3. Низкая вовлеченность коррекционных образовательных учреждений по пропаганде данного вида спорта;
4. Отсутствие достаточного количества специалистов по адаптивному спорту [2,3];
5. Отсутствие интернатов для слабовидящих и слепых;
6. Недостаточная разработанность программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности по видам спорта для различных нозологических и возрастных групп;
7. Недостаточное участие специалистов Тульской области в работе общероссийских семинаров, конференций, дискуссионных площадок по адаптивному спорту, что препятствует внедрению лучших российских и международных практик.

В совместной деятельности с факультетом физической культуры ТГПУ им. Л. Н. Толстого разрабатываются приоритетные задачи по научно-методическому обеспечению лиц различных нозологических групп занимающихся адаптивным спортом. В 2015 году открыты курсы по профессиональной переподготовке по «Адаптивной физической культуре в образовании».

Затронутые выше проблемы являются значимыми и решение которых будет способствовать популяризации адаптивных видов спорта, в частности гольбола, росту спортивного мастерства наших Туляков и социальной интеграции данной категории детей.

Литература

1. Руднева, Л. В. Экспериментальная методика психомоторного развития и формирования ритмичности двигательных действий детей с трудными нарушениями речи. Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования / Л. В. Руднева, М. В. Куликова.– 2014.– № 4.– С. 39–50.
2. Романов, В. А. Научные подходы к организации здоровьесохраняющего обучения и воспитания специалиста физической культуры / В. А. Романов // Современные проблемы науки и образования.– 2014.– № 3; URL: www.science-education.ru/117-13809 (дата обращения: 14.10.2014).

3. Тарасенко Л. В. Дисциплина «Адаптивная физическая культура» в контексте подготовки педагогов по физической культуре / Л. В. Тарасенко, О. П. Панфилов, Л. В. Руднева // Актуальные проблемы проектирования и реализации конкурентоспособных образовательных программ: Материалы ХLI учеб.-метод. конф. профессорско-преподавательского состава, аспирантов, магистрантов, соискателей ТГПУ им. Л. Н. Толстого; Под общ. ред. В. А. Панина. Тула, 2014.– С. 92–94.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

В. В. Стулов,

*кандидат педагогических наук, доцент
Тульский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия
народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации»
(Тула, Россия)*

Анализ реального образовательного процесса в высших учебных заведениях дает основание говорить о том, что в настоящее время уровень теоретических знаний и практических навыков студентов недостаточен для организации ими самостоятельных занятий по физической культуре. Подтверждением этому служит отсутствие у большинства студентов устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Освоение дисциплины «Физическая культура» зачастую осуществляется без должного лекционного (теоретического) курса и проведения методико-практических занятий, что ведет к преобладанию в методике преподавания дисциплины кондиционной подготовки студентов в ущерб теоретической и методической.

Многие высшие учебные заведения не располагают в необходимой мере современной учебно-тренировочной и материально-технической базой, оснащенной спортивным оборудованием, тренажерами и спортивным инвентарем для качественного проведения учебных и внеучебных занятий, поэтому они вынуждены ориентироваться только на занятия общей физической подготовкой, значительная часть которых осуществляется на открытых площадках. Численность студентов на учебных занятиях зачастую превышает 15 человек на одного преподавателя, что исключает возможность индивидуализации учебных занятий.

Поэтому, повышение эффективности системы физического воспитания в условиях реформирования высшего образования остается актуальной задачей. Для повышения эффективности физического воспитания студентов, на наш взгляд, необходимо:

– перейти (по возможности) от образования централизованного к индивидуально-ориентированному образованию. Для этого необходимо более широко использовать активные методы и средства обучения студентов, развивать у них творческую самостоятельность и способность организовывать свою деятельность;

– внедрение в образовательный процесс по физической культуре рейтинговых и кредитно-модульных систем оценки учебной и исследовательской деятельности студентов. Это позволит повысить мотивацию к занятиям, положительно отразится на эффективности профессионального образования будущих специалистов;

– прохождение теоретического и методического разделов учебной программы по физической культуре с использованием новых информационных технологий (например, самостоятельное изучение студентами во внеучебное время теоретического раздела программы путем использования компьютерных учебников);

– расширение теоретического раздела программы по теме «Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья». Особое внимание при этом следует уделить значению средств физической культуры для профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения;

– разработать соответствующие тесты и контрольные нормативы, чтобы в ходе их выполнения в полной мере нашли отражение все стороны овладения студентами соответствующими профессионально важными умениями и навыками;

– моделирование на занятиях по физической культуре ситуаций профессиональной деятельности, что позволит будущему специалисту принимать решение, самостоятельно действовать в сложных ситуациях;

– физическое воспитание в вузах необходимо строить с активным использованием не только основных (обязательных занятий), но и шире использовать самостоятельную физическую тренировку студентов;

– создание разносторонней спортивной среды (секций по видам спорта различного уровня), адаптированной к способностям и возможностям каждого студента;

– внедрение (как один из путей интенсификации физической подготовки) элементов спортивной культуры в культуру физического воспитания. Речь идет о творческом переносе передовых методик, наработанных в области спорта, в практику физического воспитания студентов;

– создание и внедрение в учебный процесс нетрадиционных систем занятий физическими упражнениями, а также тренировочных программ (оздоровительно-тренировочных, кондиционно-тренировочных, авторских, вариативных), включающих систему упражнений или видов деятельности для управления параметрами физического состояния занимающихся, коррекции физической нагрузки, физического состояния, тренированности;

– применение различных компьютерных программ с освещением структуры движений для создания у студентов представлений о выполнении отдельных упражнений, приемов и действий.

Таким образом, реализация вышеизложенного в организации образовательного процесса высшего учебного заведения по дисциплине «Физическая культура» могло бы:

– во-первых, значительно повысить у студентов интерес к занятиям физической культурой и спортом;

– во-вторых, способствовать обеспечению студентов важнейшими аспектами знаний о жизнедеятельности человека, потенциале его здоровья, средствах, принципах и методах здорового образа жизни;

– в-третьих, качественно улучшить показатели физической подготовленности студентов для социальной и профессиональной деятельности.

Литература

1. Андриющенко, Л. Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» / Л. Б. Андриющенко // Теория и практика физ. культуры.– 2002.– № 2.– С. 47–54.

2. Шилько, В. Г. Организация физического воспитания студентов в классическом университете с использованием спортивно-оздоровительных технологий / В. Г. Шилько // Теория и практика физ. культуры.– 2007.– № 3.– С. 2–6.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БЫСТРОТЫ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

В. В. Борисова,

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Е. В. Букреев,

студент

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Футбол остается одним из привлекательных видов физической активности для детей разного возраста.

Как полагает А. А. Деркач (1985), игра создает особого рода практику в поведении ребенка и таким образом способствует формированию ценных качеств личности. В игре, как говорил Л. П. Матвеев (1977), развиваются физические силы ребенка, тверже делается рука, гибче тело, вернее глаз, развивается сообразительность, находчивость, инициатива [3].

Одним из важных задач физического воспитания является развитие двигательных способностей. В связи с этим, ряд ученых (В. В. Варюшин, В. П. Филин, В. В. Лобановский) отмечают, что одним из наиболее значимых физических качеств для футболистов является быстрота, которая в значительной мере влияет на качество игровой деятельности [1].

Сенситивным периодом развития скоростных способностей является возраст 11–14 лет (Л. П. Матвеев, В. И. Лях, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов). Однако в доступных нам программах ДЮСШ по футболу для детей данного возраста раздел, направленный на развитие быстроты, на наш взгляд, представлен недостаточно и слабо отражено использование игрового метода в воспитании этого качества. Это и определило направление наших исследований [2].

Как отмечают видные ученые (Д. Б. Эльконин, 1978; 1988; Н. А. Фомин, Ю. М. Вавилов, 1991; Ю. И. Портных, 1994 и др.) при решении задач воспитания человека, его подготовки к требованиям жизни, особое место принадлежит использованию игрового метода в обучении и воспитании [1, 3].

На наш взгляд наиболее полно отразил методические способности использования игрового метода в футболе К. Л. Вихров (1983): ярко выраженная эмоциональность игровых действий; близость отдельных движений к целостным действиям в игре; комплексное воздействие на двигательные, физические и психические качества; направляющее развитие идей игры в игровых действиях; определенная роль каждого игрока и взаимосвязь всех играющих; большая самостоятельность действия в известной мере ограничиваемая правилами; постоянно изменяющаяся игровая обстановка, внезапно складывающиеся игровые ситуации; многообразие способов достижения поставленной цели; наличие элементов состязания; исключительно высокие требования к творческим, инициативным, правильно ориентированным, слаженным двигательным действиям.

В каждом отдельном игровом упражнении большинство отмеченных особенностей могут выражаться по-разному в зависимости от конкретного содержания и вида игрового упражнения, способа его проведения, а также подготовленности футболистов.

В последнее время на уровне детского спорта наблюдается тенденция возможно быстрее получения спортивного результата, зачастую в ущерб технике, а самое главное физическому и психологическому здоровью детей [1].

Поэтому в настоящее время широкие педагогические возможности игры, игровой деятельности в подготовке юных футболистов используются не полно и как следствие недостаточно эффективно, в связи с этим данная проблема является актуальной.

Таким образом, основное противоречие, которое мы пытались разрешить в нашей работе, заключается в необходимости разработки программы по совершенствованию быстроты у начинающих футболистов в подготовительном периоде, и недостаточной разработанностью данной проблемы в теории и практике физической культуры.

Цель нашей работы заключалась в исследовании и обосновании методических особенностей применения игровых упражнений, направленных на совершенствование быстроты, в учебно-тренировочном процессе юных футболистов.

С целью наблюдения изменений показателей, характеризующих совершенствование быстроты и технических навыков футболистов, нами были приняты следующие тесты: быстрота - оценивалась по времени пробега 30 и 100 метровых отрезков по прямой с места; общая скоростная выносливость юных футболистов исследовалась по показателям челночного бега 10 x 15 x 20 м.; скоростно-силовые качества юных футболистов оценивались по результатам прыжка в длину с места; техническая подготовленность оценивалась нами по нескольким показателям (жонглированию, времени ведения мяча с обводками 5-ти стоек, ударам на точность).

Исследование и экспериментальная часть работы проводились в секции по футболу на базе МБОУСОШ № 25 г. Тулы. Всего в ходе исследования было обследовано 24 мальчика 10–12 летнего возраста. 12 мальчиков составили контрольную группу и 12 – экспериментальную. Суть экспериментальной работы заключалась в том, что нами была разработана экспериментальная методика совершенствования быстроты у юных футболистов, в которую были отобраны игровые упражнения. Тренировки проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа. Разработанные комплексы включали в себя игровые упражнения технико-тактического характера, направленные на совершенствование быстроты у юных футболистов. Отличие в методике проведения тренировки юных футболистов в экспериментальной группе состояло в том, что в течение подготовительного периода использовалась система целенаправленных средств и методик игровой деятельности. В контрольной группе тренировки проводились по общепринятой методике без учета этих комплексов упражнений. Контрольное тестирование проводилось в начале учебного года (сентябрь) и в конце (в мае).

Основные методические особенности использования игровых упражнений в экспериментальной группе заключались в следующем: при занятии с футболистами 12–14 лет тренировки строились с учетом того, что данный возраст является сенситивным для развития скоростных и скоростно-силовых способностей; упражнения для развития быстроты давались в начале основной части тренировочного занятия. На тренировках реализовывались потребности в игровом творчестве, самоутверждении, саморазвитии и самосовершенствовании. В подготовительной части урока необходимо было выполнять упражнения, которые помогали успешно решать задачи основной части занятия. С этой целью использовались игровые упражнения, которые характеризуются всесторонними формами движений. Используя игры, необходимо было следить за тем, чтобы тренировка была непрерывной и интенсивной. В то же время упражнения и игры, применяемые в этой части занятия, не должны были быть, излишне утомительными и слишком эмоциональными, иначе они могут оказать от-

рицательное влияние на способность занимающихся тонко воспринять технические приемы. Развитие быстроты должно было оптимально сочетаться с воспитанием других двигательных качеств юных футболистов.

Для оценки результатов до и после эксперимента футболисты обеих групп тестировались по показателям двигательной и технической подготовленности. В качестве критерия эффективности был принят прирост результатов в контрольных испытаниях.

Анализ внутригрупповой динамики результатов в конце эксперимента, свидетельствует о более существенных положительных изменениях у футболистов экспериментальной группы, по сравнению с контрольной. Так, за период формирующего педагогического эксперимента внутри групп достоверно ($p < 0,05$) улучшились показатели в следующих тестах:

- Контрольная группа – бег 100 м., ведение мяча.
- Экспериментальная группа – бег 100 м., прыжок в длину с места, ведение мяча, удар на точность.

Выявленные различия мы объясняем различиями в педагогических влияниях на футболистов контрольной и экспериментальной групп.

Таким образом, экспериментальные комплексы игровых упражнений, применяемые на занятиях оказывают положительное влияние на развитие быстроты и технические способности юных футболистов экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Литература

1. Варюшин, В. В. Тренировка юных футболистов: Учеб. пособие для студентов вузов: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В. В. Варюшин.– М.: Физ. культура, 2009.

2. Губа, В. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. Губа, П. Квашук, В. Никитушкин.– М.: ФиС. – 2009.

3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студентов вузов, обуч-ся по спец. «Физ. культура» / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова.– 7-е изд., стереотип.– М.: Академия, 2012.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ДВИГАТЕЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТАРШЕКЛАССНИЦ

В. В. Борисова,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Е. В. Букреев,

*студент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Е. А. Никитина,

*студент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

При физиологически обоснованной потребности в двигательной активности, следует особое внимание уделять вопросам мотивации школьников на занятиях физической культурой. Более выраженное снижение интереса к занятиям физическими упражнениями в 9–11-х классах проявляется у девушек. Тематические разделы, затрагивающие аспекты обучения технических основ отдельных видов спорта, многими из них воспринимаются как необходимость для получения положительных оценок по предмету «Физическая культура» [1].

Решение проблемы мотивации и оздоровления школьников на занятиях физкультурой во многом обусловлено возможностью использования различных оздоровительных направлений, одним из которых является скандинавская ходьба [3].

Скандинавская ходьба или ходьба с палками вобрала в себя технику различных направления спорта: лыжи, спортивная ходьба, коньки и т. п.

В настоящее время наработан методический материал для работы с различными социальными группами, но, несмотря на это, вопросы практического применения средств скандинавской ходьбы в рамках школьной программы, и их влияния на двигательную и функциональную подготовленность старшеклассниц остаются мало освещенными [2].

Цель исследования состояла в экспериментальном обосновании эффективности воздействия средств скандинавской ходьбы на двигательную подготовленность, функциональное состояние и физическую работоспособность старшеклассниц.

Параметры функционального состояния обследуемого контингента определялись в процессе измерений частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), определения индекса Руффье, а также использования пробы Штанге.

Двигательная подготовленность школьниц определялась посредством использования контрольных тестов: бег на 30 метров, бег на 1000 метров,

наклон туловища вперед, подтягивание на низкой перекладине, челночный бег 3 x 10.

Для определения физической работоспособности использовался тест PWC170 (степэргометрия при однократной нагрузке: подъем на ступеньку высотой 30 см. в течение 2-х минут в темпе 30 циклов в минуту).

В октябре 2014 г. – апреле 2015 г. был проведен формирующий эксперимент, в котором приняло участие 20 школьницы 10-х классов. Были сформированы две группы: контрольная (КГ), которая состояла из школьниц 10А класса и экспериментальная (ЭГ), в которую вошли школьницы 10Б класса. Все группы были одинаковы по количественному составу, равному 10 человек.

Объем двигательной активности в экспериментальной и контрольной группах соответствовал требованиям программы по физической культуре для старших классов. Уроки с учащимися 10-ых классов проводились 3 раза в неделю по 45 минут учителем физической культуры. Отличие в методике проведения уроков по физической культуре в экспериментальной группе состояло в том, что в течение учебного года (один раз в неделю) урок физической культуры был посвящен изучению основ скандинавской ходьбы. На этот раздел часы были выделены из вариативной части программы.

Согласно распределению учебного времени по комплексной программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича, 2011г. на освоение элементов скандинавской ходьбы в 10-ых классах отводилось 34 часа В контрольной группе в течение учебного года третий урок физической культуры был посвящен углубленному освоению упражнений волейбола.

Методика проведения занятий скандинавской ходьбой строилась по общепринятой схеме, состоящей из трех частей: подготовительной (разминка, вводный раздел), основной (основная часть передвижений) и заключительной (заключительный раздел, заминка).

Методические особенности занятий скандинавской ходьбой заключались в следующем: индивидуальный подбор высоты палок для ходьбы; учет уровня подготовленности занимающихся; выполнение ряда подводящих упражнений на базе лыжных ходов (попеременный двухшажный ход); обучение правильному дыханию при выполнении основных шагов; обучение расслаблению отдельных мышц туловища.

В результате использования основных компонентов школьной программы и средств скандинавской ходьбы существенно повысились показатели двигательной подготовленности школьниц экспериментальной группы, по сравнению с контрольной. Улучшение достигнуто по всем исследованным показателям, хотя и не на достоверном уровне. Наибольший прирост в экспериментальной группе по сравнению с контрольной зафиксирован нами в следующих контрольных упражнениях: «Наклон туловища из положения стоя» (тест Васильева), «Подтягивания на низкой перекладине» и бег на 1000м. Наименьший прирост в тесте: «Бег на 30 м».

Так же существенно, повысились показатели функционального состояния школьниц экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Значительное, статистически достоверное улучшение достигнуто в показателях индекса Руффье, пробы Штанге.

Полученные в результате эксперимента данные являются подтверждением гипотезы о положительном влиянии занятий скандинавской ходьбой на динамику показателей общей физической работоспособности. При сравнении указанной динамики было установлено, что занятия скандинавской ходьбой являются более эффективными для повышения уровня общей физической работоспособности, по сравнению с традиционной методикой физического воспитания.

Таким образом, использование в процессе педагогического эксперимента скандинавской ходьбы, как средства повышения показателей двигательной подготовленности, функционального состояния и общей физической работоспособности позволило достичь положительной динамики в исследуемых показателях.

Литература

1. Безруких, М. М. Возрастные особенности организации двигательной активности у детей 6–16 лет / М. М. Безруких, М. Ф. Киселев, Г. Д. Комаров и др. // Физиология человека.– 2000.– С. 100–107.

2. Панфилов, О. П. Структура психомоторики и сенситивные проявления двигательных способностей детей / О. П. Панфилов, И. М. Туревский, В. В. Борисова и др. // Теория и практика физической культуры // научно-методический журнал.– 2012.– № 12.– С. 38–42.

3. Теоретико-методологические аспекты проектирования инновационных технологий в подготовке специалиста по физической культуре / О. П. Панфилов, В. В. Борисова и др. // Культура физическая и здоровье: науч.-метод. журнал.– 2012.– № 4(40).– С. 36–39.

ПОВЫШЕНИЕ НАДЕЖНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕБРОСОК ПРЕДМЕТОВ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ КАК КОМПОНЕНТ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТОК-«ХУДОЖНИЦ»

В. В. Борисова,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

А. В. Титова,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

О. П. Панфилов,

*доктор биологических наук, профессор
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого», Тула, Россия*

Групповые упражнения являются наиболее сложным видом соревновательной программы в художественной гимнастике и имеют ряд отличий от индивидуальных упражнений. Они выше по сложности, характеру двигательных действий и энергетике.

Особенностью групповых упражнений являются различные виды взаимодействий, в том числе и переброски предметов, обязательные во всех упражнениях. Выполнение перебросок предметов является обязательным требованием для композиции групповых упражнений. Согласно правилам соревнований 2013–2016 г.г. каждая команда сеньорок должна выполнить 5 трудностей с обменом, юниорок – 4 [3].

Так как переброски предметов являются основным и наиболее технически сложным элементом, то тренировка группового упражнения начинается именно с них.

Под надежностью перебросок в групповых упражнениях в художественной гимнастике понимается реализация перебросок без потери предметов [6]. Потеря даже одного предмета при выполнении переброски приводит к аннулированию ее ценности, и судьями дается сбавка за техническую ошибку в работе с предметом.

Использование только простейших элементов бросков и ловли предметов не позволяет гимнасткам обеспечить должный уровень подготовки и уверенности при выполнении перебросок. Наибольший эффект достигается при изменении программы тренировок, включение в нее новых элементов и средств, что не только повышает надежность выполнения перебросок, но и вносит разнообразие в тренировочный процесс. К таким средствам можно отнести спортивную игру «Ринго» [4, 5].

Игра ринго – это спортивная игра с одним или двумя резиновыми кольцами, в которой два игрока или две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Цель игры – направить кольца над

сеткой, чтобы они коснулись площадки соперника, и предотвратить такую же попытку с его стороны.

Достоинство этой спортивной игры заключается в том, что она, во-первых, является доступной для различных возрастных категорий и может быть использована с целью развития целого ряда двигательных способностей: скоростных, скоростно-силовых, координационных, а во-вторых, данная игра по структуре двигательных действий сходна с взаимодействиями гимнасток в групповых упражнениях вследствие чего ее можно применять в тренировочном процессе для повышения надежности перебросок [5].

Таким образом, актуальность нашего исследования заключается в разрешении объективного противоречия между необходимостью повышения надежности выполнения перебросок предметов в групповых упражнениях, как необходимого фундамента для оптимального обеспечения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности гимнасток-«художниц» с одной стороны, и недостаточностью научно-обоснованных средств и методов управления надежностью выполнения перебросок предметов гимнастками разных уровней квалификации, с другой.

Целью исследования являлась разработка методики использования в учебно-тренировочном процессе гимнасток-«художниц» спортивной игры ринго как средства повышения надежности при выполнении перебросок в групповых упражнениях.

В качестве теста по оценке надежности выполнения перебросок предметов гимнасткам было предложено выполнить каждую из 4-х перебросок в каждой композиции (с обручами и мячами) по 10 раз. Рассчитывалось среднее значение удачно выполненных перебросок в течение 5 тренировочных занятий.

Надежность выполнения перебросок определялась нами на тренировочных занятиях в начале эксперимента (май 2014 года) и в конце эксперимента (май 2015 года). Надежность вычислялась по каждой переброске отдельно, а также вычислялся общий показатель надежности по всем четырем переброскам в упражнении с обручем и аналогично – в упражнении с мячом.

Надежность выполнения перебросок предметов в композиции групповых упражнениях мы определяли по формуле предложенной В. М. Дьячковым, Н. Г. Сучилиным, В. В. Брейзером, Ю. А. Федяевым (1976) [2]:

$R = n/M$, где

R – коэффициент надежности выполнения перебросок,

M – количество удачно выполненных перебросок,

n – общее количество перебросок.

Необходимо отметить, что чем ближе был определяемый коэффициент к 1, тем надежность перебросок считалась выше, т. е. выше точность их выполнения.

Кроме того в педагогическом эксперименте мы проводили тестирование специальной соревновательной деятельности, тем самым определяли

уровень исполнительского мастерства гимнасток, который отражал качественный показатель надежности выполнения перебросок в групповых упражнениях.

Качественный показатель надежности выполнения перебросок определялся нами:

- по количеству баллов, набранных в соревнованиях по критерию «трудность», максимальная оценка за который – 2 балла;
- по средней общей оценке за выступление в каждом упражнении в отдельности.

Мы использовали средние результаты соревнований (три старта – до эксперимента и три старта – после).

На базе МОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа № 6» г. Тулы был проведен формирующий эксперимент, в котором приняли участие 2 команды гимнасток по 5 человек в каждой в возрасте 11–12 лет, занимающихся в учебно-тренировочных группах третьего года обучения (УТ-3). Одна команда (тренер Титова А. В.) составила экспериментальную группу (ЭГ), другая (тренер Халилова Р. А.) – контрольную (КГ). Все тренеры являлись мастерами спорта по художественной гимнастике.

В экспериментальную и контрольную группы вошли команды с опытом выступлений в групповых упражнениях, имеющие 1 разряд. Все команды выполняли по 2 композиции с однородными предметами: 5 обручами и 5 мячами.

Объем двигательной активности в экспериментальной и контрольной группах был одинаковый и соответствовал требованиям программы ДЮСШ [1]. Занятия проводились 6 раз в неделю по 2 часа. В обеих группах команды в каждом упражнении выполняли по 4 переброски. Все переброски были практически одного уровня сложности. Однако команда экспериментальной группы работали по предложенной нами методике с включением игры ринго в тренировочный процесс гимнасток.

Контрольная команда тренировалась в обычном режиме. В период проведения эксперимента у гимнасток и контрольной и экспериментальной группы были запланированы шесть соревнований регионального и всероссийского уровня: первенство города Тулы (апрель 2014 г.), первенство Тульской области (май 2014), турнир городов России по художественной гимнастике, посвященный годовщине Победы в Великой Отечественной войне (май 2014) – в начале эксперимента и те же соревнования – в конце эксперимента (апрель – май 2015 года).

С целью совершенствования надежности перебросок в групповых упражнениях разработана экспериментальная методика использования спортивной игры ринго в тренировочном процессе гимнасток-«художниц» группы УТ-3.

Основные особенности занятий с применением данной методики заключались в следующем: мы использовали ринго во время проведения летнего лагерного сбора (август 2014 года, 21 день) ежедневно и далее в те-

чение восьми месяцев 1 раз в неделю; игра ринго включалась нами в подготовительную часть тренировки и продолжалась 30 минут, что не противоречило общему плану учебно-тренировочной работы; броски и ловли кольца выполнялись в различных положениях и в движении; гимнасткам приходилось за время игры выполнять подряд определенное количество перебросок кольца без ошибок; гимнастки выполняли переброски колец с различной высотой и дальностью; переброски кольца во время игры выполнялись в условиях ограниченного пространства – площадки; переброски выполнялись в комбинации с последующими действиями (поймал и сразу бросил кольцо); полет кольца во время подачи в игре должен был быть приближенным в отношении горизонтальной плоскости поверхности игровой площадки, что соответствовало горизонтальным переброскам в групповых упражнениях в художественной гимнастике; мы следили за тем, чтобы кольцо не вращалось во время его полета на 180 градусов или более («козлик», «баранка») относительно поверхности площадки, тем самым обеспечивая стабильность высоты броска; во время выполнения броска кольца обязательным условием являлся контакт одной из частей ступни с поверхностью площадки. Полный отрыв обеих стоп от площадки в момент броска кольца вел к потере очка. Таким образом, мы совершенствовали переброски в групповых упражнениях, используя метод выполнения бросков из различных положений.

Разработанная нами методика использования спортивной игры ринго в тренировочном процессе гимнасток-«художниц» доказала свою эффективность и позволила повысить надежность выполнения перебросок предметов в групповых упражнениях и уровень исполнительского мастерства гимнасток.

В экспериментальной группе по сравнению с контрольной наблюдался равномерный, статистически достоверный прирост показателя «коэффициент надежности» выполнения всех четырех перебросок в групповом упражнении с пятью обручами. Аналогичные изменения были зафиксированы нами и по обобщенному коэффициенту надежности. В групповом упражнении с пятью мячами в первой и третьей перебросках наблюдались достоверные улучшения данного показателя в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. При выполнении второй и четвертой перебросок, а так же по обобщенному значению коэффициента надежности в экспериментальной группе наблюдалась тенденция к улучшению данного показателя, тогда как в контрольной группе он остался практически без изменений.

Качественный показатель коэффициента надежности перебросок предметов при выполнении упражнения с пятью обручами после эксперимента достоверно изменился в положительную сторону в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Это выразилось как в улучшении показателя «трудность исполнения», так и в общей сумме баллов за упражнение в целом. В упражнениях с пятью мячами достоверного прироста

показателя, характеризующего трудность выполнения упражнения между экспериментальной и контрольной группами зафиксировано не было. Тем не менее, данные результаты не повлияли отрицательно на общую сумму баллов после выступления в экспериментальной группе. Напротив, по этому показателю был достигнут достоверный прирост в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Литература

1. Дополнительная образовательная программа: Художественная гимнастика / Сост. А. В. Титова.– Тула, 2011.

2. Дьячков, В. М. Повышение надежности действия спортсмена / В. М. Дьячков, Н. Г. Сучилин, В. В. Брейзер и др. // Научно-спортивный вестник. № 3.– Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, 1976.– С. 20–24.

3. Мирошниченко, Т. М. Методика построения композиций групповых упражнений в художественной гимнастике: Автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. наук по физич. восп. и спорту / Т. М. Мирошниченко.– К., 2006.

4. Теоретико-методологические аспекты проектирования инновационных технологий в подготовке специалиста по физической культуре / О. П. Панфилов, В. В. Борисова и др. // Культура физическая и здоровье // научно-методический журнал.– 2012.– № 4(40).– С. 36–39.

5. Титова, А. В. Игра «Ринго» как средство повышения надежности при выполнении перебросок предметов в групповых упражнениях в художественной гимнастике / А. В. Титова, В. В. Борисова, В. Г. Пашинцев // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. Вып. 4. Ч. 2.– Тула: Изд-во ТулГУ, 2014.– С. 232–238.

6. Семибратова, И. С. Надежность выполнения перебросок предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики / И. С. Семибратова // Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2007.

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ
ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНОЛОГИИ
«СПОРТИВНЫЙ ВЫХОДНОЙ»
В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ
ПО КАРАТЭ ДЕТЕЙ 7–8 ЛЕТ**

А. Н. Кондратьев,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

И. В. Полякова,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Е. О. Кондратьева,

*студент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Сегодня каратэ, как компонент спортивной культуры, позволяет решать задачу воспитания жизнеспособной личности – нравственно-волевого, духовно развитого, физически активного, социально адаптированного, психологически устойчивого человека, обладающего знаниями и способностями, необходимыми для жизни в современном обществе [4].

В условиях острой необходимости развития массового спорта и модернизации физического воспитания подрастающего поколения внедрение новых технологий с использованием средств каратэ оправдано и может быть актуально не только в физическом воспитании младших школьников, но и в системе непрерывного образования в целом.

Проведенные ранее исследования (А. Н. Кондратьев, 2006) определили гипотезу и выступили в качестве опорного материала для разработки технологии «Спортивный выходной» в тренировочном процессе по каратэ детей 7–8 лет.

В качестве рабочего определения использовалось следующее: **педагогическая технология** – сложная и открытая система приемов и методик, объединенных приоритетными общеобразовательными целями: концептуально взаимосвязанных между собой задач и содержания, форм, методов организации учебно-воспитательного процесса, где каждая позиция накладывает отпечаток на все другие, что и создает в итоге определенную совокупность условий для развития учащегося [3].

Разработка и апробация технологии «Спортивный выходной» осуществлялись с целью получения максимального эффекта обучения и тренировки при минимальном педагогическом воздействии. Реализация данной системы сосредоточена в трех основных компонентах: концептуальном, процессуальном и содержательном (рис. 1).



Рис. 1. Структурная модель технологии «Спортивный выходной»

Концептуальный компонент

Концептуальную основу технологии физического воспитания детей 7-8 лет составили следующие организационно-методические предпосылки:

- формирование физической культуры личности;
- активное использование элементов спортивной культуры человека;
- применение нетрадиционной формы организации учебно-тренировочных занятий по каратэ, основанной на привлечении родителей, как гаранта эмоциональной стабильности детей, учебной и спортивной дисциплины;
- интенсификация самостоятельных занятий в домашних условиях, используя помощь и пример взрослых;
- использование достижений детей на еженедельно проводимых турнирах как способ мотивации родителей к максимальному включению в реализацию технологии;
- экономия времени использования спортивных сооружений и бюджетного (внебюджетного) финансирования в части заработной платы тренера-преподавателя;
- комплексная реализация образовательной, воспитательной и оздоровительной функций.

Применение разработанной технологии на основе приведенной концепции возможно только на этапе начальной подготовки. В дальнейшем

данная организация учебно-тренировочного процесса по каратэ может быть мало эффективной, либо невозможной, ввиду необходимости изучения более сложных технических приемов, присутствия тактической подготовки и увеличения двигательной нагрузки.

Процессуальный компонент

Организационные условия экспериментальной части работы содержали набор соответствующих воздействий на условия учебно-тренировочной деятельности, которые позволили решить вопросы, связанные с координацией совместной деятельности тренера-преподавателя и родителей испытуемых, направленные на оптимизацию занятий: обеспечение адекватного тренировочного режима, рационализацию самостоятельной работы, мотивацию к начальным спортивным достижениям.

Организационными условиями являлись:

- формирование экспериментальной группы на основе мониторинга готовности младших школьников и их родителей заниматься по технологии «Спортивный выходной»;
- согласование с руководством образовательного учреждения возможность присутствия родителей во время внеурочных занятий по каратэ;
- проведение семинара-тренинга с родителями участников экспериментальной группы с подробным изложением содержания и организации предстоящих занятий по предложенной технологии;
- построение занятий выходного дня: (тренировочное занятие с присутствием, а по желанию и с участием родителей длительностью 60 минут; проведение минитурнира с целью объективной оценки выполнения домашних заданий в течении 15 мин; консультирование родителей по проведению занятий с детьми в домашних условиях – 15 мин);
- составление расписания домашних тренировочных занятий с учетом режима дня детей 7–8 лет;
- разработка формы инструкций для проведения самостоятельных тренировок.

Содержательный компонент

Методические условия экспериментальной части работы содержат инновационную форму организации внеурочного физического воспитания младших школьников средствами и методами обучения традиционному каратэ с максимальным привлечением к данному процессу родителей испытуемых.

В рамках осуществления педагогического эксперимента разработаны:

- учебно-тренировочная программа по каратэ для начальной подготовки детей 7–8 лет (теоретическая, физическая (общая и специальная), техническая, интегральная (соревновательная);
- рациональное построение тренировочных и соревновательных нагрузок соответственно возрасту и физической подготовленности испытуемых;
- содержание средств каратэ для изучения в младшем школьном возрасте;

- замена японских терминов на русские с целью доступности использования как детьми, так и родителями;
- система оценки технической подготовленности.

Таблица

Изменение показателей физической подготовленности мальчиков 7–8 лет в период эксперимента

№	Тесты	Группы	До эксперимента		После эксперимента	
			М ± σ	p	М ± σ	p
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	ЭГ (n=16)	2,06±1,41	≥0,05	4,5±1,13	≥0,05
		КГ (n=14)	2,0±1,46		4,8±2,05	
2	Бег 30 метров, с	ЭГ (n=16)	6,95±0,25	≥0,05	6,91 ±0,31	<0,05
		КГ (n=14)	6,92±0,1,6		6,3 ±0,32	
3	Тест Васильева, см	ЭГ (n=16)	5,8±0,93	≥0,05	15,5±1,15	<0,05
		КГ (n=14)	6,3±0,79		11,2±0,84	
4	Челночный бег 3x10, с	ЭГ (n=16)	9,66±0,42	≥0,05	8,84±0,48	≥0,05
		КГ (n=14)	9,96±0,61		8,9±0,55	
5	Прыжок в длину с места, см	ЭГ (n=16)	107,5 ±1,22	≥0,05	119,7 ± 1,5	≥0,05
		КГ (n=14)	108,15±1,12		117,8 ± 1,7	

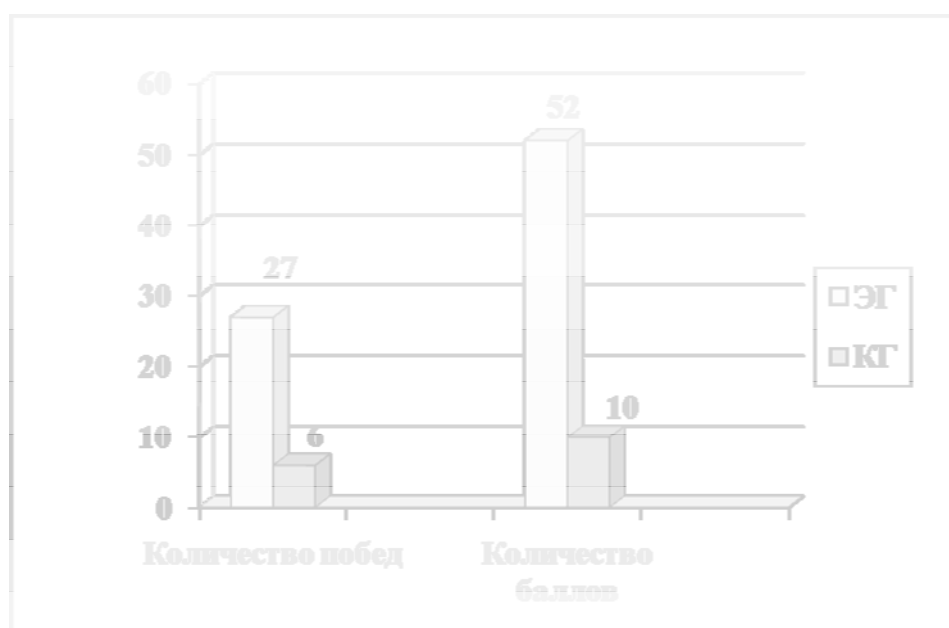


Рис. 2. Соотношение результатов выступления на соревнованиях участников экспериментальной и контрольной групп

Эффективность реализации технологии «Спортивный выходной» определялась по:

– приросту показателей физической подготовленности детей в течение эксперимента (март 2014г. – сентябрь 2015г.), приведенных в таблице;

– уровню технической подготовки на областных соревнованиях по каратэ «Турнир Новичка - 2015» (май 2015г.), приведенных в рис.2.

Динамика показателей физической подготовленности младших школьников экспериментальной и контрольной групп констатировала прирост результатов по всем исследуемым показателям. В тоже время достоверных различий между результатами ЭГ и КГ по тестам, характеризующим развитие силы, скоростно-силовых и координационных способностей не выявлено. Таким образом, на стадии констатирующего эксперимента дети ЭГ и КГ улучшили свой результат в тесте сгибание и разгибание рук в упоре лежа в среднем на 2,5 цикла. Длина прыжка с места в ЭГ достигла 119,7 см, в то время как до эксперимента составляла 107,5 см, а в КГ этот показатель улучшился до 117,8 с 108,15 см. Прирост показателей в выполнении теста челночный бег 3x10, характеризующего координационные способности, в обеих группах колеблется в диапазоне 1с.

Данная динамика показателей объясняется использованием одинаковых средств физической и технической подготовки испытуемых. Однако следует заметить, что участники ЭГ достигли прироста результатов, несмотря на минимальное педагогическое участие. Этот факт указывает на то, что использование технологии «Спортивный выходной» в тренировочном процессе по каратэ детей 7–8 лет не снижает темпов развития вышеуказанных физических кондиций.

Существенные изменения в контрольных тестах у мальчиков ЭГ и КГ наблюдались по развитию гибкости и быстроты, причем по показателю гибкости результаты достоверно выше у участников экспериментальной группы, в то время как по развитию быстроты лидирует контрольная группа. Таким образом, у испытуемых ЭГ прирост по показателю «Тест Васильева» составил 9,7 см, по сравнению с исходными данными, у детей контрольной группы – 4,9 см. Высокие темпы роста показателей гибкости в экспериментальной группе свидетельствуют об эффективном воздействии экспериментальной технологии. Целенаправленный подбор упражнений на гибкость в каждом самостоятельном домашнем занятии по каратэ обеспечил развитие вышеуказанных способностей младших школьников.

В упражнениях, характеризующих быстроту (бег 30 метров) наблюдался более высокий результат по окончании года в контрольной группе, что на наш взгляд можно объяснить определенными трудностями развития быстроты в домашних условиях, а одного занятия в неделю с педагогом в условиях спортивного зала оказалось крайне недостаточно для развития данной кондиции. Результаты школьников экспериментальной группы в беге 30 метров практически не изменились в ходе эксперимента и оста-

лись на уровне 6,9 с, в то время как прирост данного показателя участников контрольной группы составил 0,62 с.

Повышение уровня физической подготовленности учащихся как экспериментальной, так и контрольной групп связано со специфичностью двигательных действий традиционного каратэ как средства физической культуры. Занятия каратэ требуют от детей комплексного проявления разнообразных двигательных способностей и навыков в различных сочетаниях, а также содействуют воспитанию умения применять различные по длительности и амплитуде движения, помогают сочетать их во времени и пространстве, оказывают влияние на развитие координации движений, быстроты реакции и других физических качеств.

Таким образом, в результате применения технологии «Спортивный выходной» у испытуемых существенно увеличились показатели развития силы, гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей. Сравнение среднegrupповых результатов учащихся контрольной и экспериментальной групп показало, что по большинству показателей достоверное преимущество какой-либо из групп не выявлено.

На областных соревнованиях среди детей «Турнир новичка» критериями судейства являлись:

- правильность выполнения упражнения;
- сила и точность нанесения ударов и блоков;
- динамика передвижений и разворотов.

Уровень технической подготовки оценивался не по количеству занятых призовых мест (всего 4 возможных), а по количеству побед в отборочных, полуфинальных и финальных встречах. Победа в каждом круге соревнований оценивалась определенным количеством баллов.

В результате выступления на данных соревнованиях участники экспериментальной группы продемонстрировали результат, достоверно превышающий достижения детей контрольной группы. Таким образом, в ЭГ в общей сложности пройдено 27 кругов соревнований, что в перерасчете на количество испытуемых в среднем составляет 1,8 круга на участника. В КГ пройдено 6 кругов соревнований – в среднем 0,4 круга на участника. Количество побед было переведено в баллы, где ЭГ набрала 52, а КГ – 10 баллов.

Такие высокие показатели технической подготовки младших школьников, занимающихся в условиях предлагаемой технологии «Спортивный выходной» по сравнению с их сверстниками – участниками контрольной группы, которые занимались каратэ в условиях традиционных секционных занятий обусловлен направленностью и содержанием как тренировок, так и самостоятельных занятий, использованием средств спортивной культуры и вовлечением в тренировочный процесс родителей испытуемых.

Литература

1. Бальсевич, В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В. К. Бальсевич.– М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006.
2. Кондратьев, А. Н. Здоровьеформирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ. Дис. ...канд. пед. наук / А. Н. Кондратьев.– Тула, 2006.
3. Липский, И. А. Технологический потенциал социально-педагогической деятельности / И. А. Липский // Педагогика.– 2004.– № 9.– С. 34–43.
4. Лубышева, Л. И. Спортизация в общеобразовательной школе / Л. И. Лубышева.– М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2009.
5. Маряшин, Ю. Е. Современное каратэ / Ю. Е. Маряшин.– М.: ООО «Издательство АСТ», 2002.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧОМ НА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

*А. В. Кучина,
студент*

*ЧОО ВО-Ассоциация
«Тульский университет (ТИЭИ)» (Тула, Россия)*

*Е. Е. Смирнова,
доцент*

*ЧОО ВО-Ассоциация
«Тульский университет (ТИЭИ)» (Тула, Россия)*

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность – естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям [2].

В дошкольных учреждениях важно проводить комплекс занятий, игр, упражнений, направленных на развитие и совершенствование движений детей, используя при этом методику обучения, стимулирующую работу мышления, развитие воображения и творческой активности [4]. Приобщение

к спорту с раннего детства способствует развитию у ребенка ловкости, быстроты реакции; повышает активность, развивает чувство коллективизма.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч – это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. В играх с мячом развиваются быстрота, прылучность, сила, так как ребенку часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, расположенную на значительном расстоянии. Ребенок должен высоко подпрыгнуть, доставая мяч или бросая его в высоко расположенную цель, быстро перебежать на другое место площадки, чтобы успеть поймать мяч, или противодействовать овладению мячом соперником и т. д. Действия с мячом способствуют развитию умения схватить, удержать, бросить предмет, а также рассчитать направление броска, согласовать с ним силу, воспитывают выразительность движений, хорошую пространственную ориентировку. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений, так как дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках [1].

Например, при передвижении по площадке (с мячом или без мяча) ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге приставным шагом (вперед, спиной вперед, в стороны) и т.п. Ребенок выполняет эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умений у детей самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры: ребенок должен самостоятельно подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Во время действий с мячом создаются условия для включения в работу левой руки, что важно для полноценного развития ребенка семилетнего возраста. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти, способствуют совершенствованию двигательной реакции детей. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки [3].

Обучение действиям с мячом способствует совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движения во времени и в пространстве.

Занимаясь с мячами различного веса и объема, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах

пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передвигать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность [3].

Особый интерес представляет использование игрового метода проведения упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании игровых упражнений с мячом, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Таким образом, назрела необходимость поиска эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы нам видится в использовании на физкультурных занятиях со старшими дошкольниками, наряду с многочисленными средствами физической культуры, игровых упражнениях с мячом.

В связи с вышесказанным проведенное нами исследование с целью теоретического обоснования применения игровых упражнений с мячом в физкультурно-оздоровительных занятиях со старшими дошкольниками является актуальным.

Теоретической базой исследования явились научные труды В. К. Бальсевича, Н. Кожуховой, О. В. Головиной, Т. А. Гусевой, Ж. К. Холодова и В.С. Кузнецова и др.

В процессе исследования нами было выявлено, что первые семь лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими особенностями основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющим фактором с первых месяцев жизни является окружающая среда и воспитание ребенка. Поэтому очень важно создать такие условия и так организовать образование и воспитание, чтобы было обеспечено бодрое, положительно эмоциональное состояние ребенка, полноценное физическое и психическое развитие и оздоровление ребенка в процессе физического воспитания [2,3].

В целом физические упражнения оказывают тонизирующее влияние на организм детей. Занятия физическими упражнениями содействует развитию костной и мышечной системы, сердечнососудистой и дыхательной систем. Чистота помещений, физкультурного инвентаря, игрушек, одежды, обуви служат профилактикой заболеваний.

Нами выяснено, что упражнения в бросании, катании, ловле мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Игровые упражнения с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках, что, в свою очередь, влияет на здоровье ребенка.

Под влиянием таких упражнений ускоряется кровообращение, повышается деятельность органов дыхания, улучшается обмен веществ, сердечнососудистая система становится более устойчивой к отрицательному влиянию внешней среды, совершенствуется функций организма, повышается активность и общая работоспособность.

Обучение дошкольников игровым упражнениям и действиям с мячом включает этап первоначального обучения, углубленного разучивания и закрепления, а также совершенствования движений.

Обучение следует начинать в специально созданных условиях, а закреплять – в подвижных играх. При обучении очень важно, чтобы дети усвоили главные элементы двигательных действий. Если упражнения с мячом подбираются и проводятся с учетом возможностей каждого ребенка, они способствуют не только более быстрому формированию навыков владения мячом, но также и общему развитию всех детей, как менее подготовленных, так и более сильных [1].

Таким образом, можно сделать вывод, что игровые упражнения с мячом, применяемые в дошкольных учреждениях на физкультурно-оздоровительных занятиях, являются достаточно эффективным средством развития двигательной активности ребенка, интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Литература

1. Гуляницкая, И. Е. Физическая культура в дошкольных образовательных учреждениях Санкт-Петербурга / И. Е. Гуляницкая, С. О. Филиппова // Физическое воспитание детей Санкт-Петербурга: Матер. гор. науч.-практ. конф.– СПб., 1998.– С. 10–13.

2. Гусева, Т. А. Формирование здоровья ребенка в процессе дошкольного и начального образования Тюмень / Т. А. Гусева.– 2004.

3. Детские подвижные игры / Под ред. Е. В. Конеевой.– Ростов н/Д.: Феникс, 2006.

4. Смирнова, Е. Е. Психолого-педагогические условия формирования творческих способностей студентов при изучении общепрофессиональных дисциплин в техническом вузе / Е. Е. Смирнова // депон. рукопись.– № 1170-В2005.

ИССЛЕДОВАНИЕ ХАРАКТЕРА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ В СТРУКТУРНЫХ КОМПОНЕНТАХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРОСТКА

*Г. А. Кузьменко,
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «Московский педагогический
государственный университет» (Москва, Россия)*

Значимость воспитания интеллектуальных способностей у подростков-спортсменов обусловлена множеством факторов, среди которых – необходимость формирования адаптивных качеств и способностей личности к успешной реализации интеллектуального компонента нагрузки спортивной деятельности.

Цель нашего исследования – с учетом содержания интеллектуальных запросов и интеллектуальных потребностей подростков-спортсменов выявить группы интеллектуальных способностей и стилей деятельности, сопряженных с ними качеств волевой и регулятивной природы, позволяющих личности наиболее успешно решать интеллектуальные задачи различных этапов деятельности. В исследовании приняло участие 270 подростков-спортсменов 11–12 и 13–14 лет, занимающихся различными видами спорта: футбол, хоккей; борьба; теннис, бадминтон (одиночный разряд), легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, фигурное катание. Опросными методами анкетирования и интервьюирования мы выявляли степень сформированности смыслов интеллектуальных потребностей как запросов на качество деятельности и интеллектуальных, волевых, регулятивных способностей и интеллектуальных стилей, обеспечивающих успешность реализации некоторых, представленных ниже потребностей, соотнося их с ведущими позициями ученых, исследовавших данную проблематику [1,2,3,6,7,8,9,11,12]. В таблице 1 раскрыто содержание мнений, высказанных подростками, классифицированных и идентифицированных с ключевыми способностями и качествами, отражающими (в общей сумме высказываний) содержательную полноту категориально-понятийного аппарата, призванного обеспечивать успешность воспитания интеллектуальных способностей на каждом из этапов деятельности за счет применения данных разноплановых атрибутов, в том числе, и как критериев интеллектуальной активности. Педагогический анализ мнений подростков позволил нам выявить наиболее актуальные способности, стили и качества, за счет которых юный спортсмен решает интеллектуальные проблемы спортивной деятельности. В таблице 1 представлены способности и качества, избранные достаточным от общей выборки (n=270) количеством опрошенных в объеме от 40% от общего контингента до 100%, что связано со стиливыми особенностями осуществления деятельности.

Значимость рассмотрения проблемы содержания интеллектуальных способностей также связана с тем, что процесс реализации ключевых видов спортивной подготовки – физической, технической и тактической (общей, специальной и специфической направленности) – имеет свой те-заурус, тогда как предметное поле интеллектуальной подготовки реализу-ется через содержание представленных выше видов подготовки на этапах реализации операции, действия, деятельности и активности. При этом со-держание интеллектуальной подготовки в ходе ее первичного освоения, или ознакомления с целями и задачами, формирует информационную ос-нову, обеспечивающую развитие направленности подростка на освоение способов оптимизации деятельности средствами не только физических и функциональных, но и интеллектуальных ресурсов личности. Далее ин-теллектуальная подготовка встраивается в процесс всех видов спортивной деятельности (собственно соревновательной и подготовительных к ней: игровой, коммуникативной, учебной, контролирующе-оценочной, трени-ровочной, восстановительно-рекреационной, рефлексивной и организаци-онной), выступая технологическим и смысловым аспектом повышения их эффективности и экономизации, при этом «в организации деятельности подростка важен принцип информационной достаточности, который по-зволяет юному спортсмену принимать адекватные решения и целесообраз-но организовывать деятельность» [10], в том числе – посредством реализа-ции выделенных качеств и способностей.

Таблица 1

**Особенности реализации интеллектуальных потребностей
подростка в видах интеллектуальных способностей
на различных этапах спортивной деятельности**

Некоторые интеллектуальные потребности и запросы	Интеллектуальные способности, интеллектуальные стили, сопряженные с ними качества, обеспечивающие решение интеллектуальной проблемы
<i>Этапы спортивной деятельности (ЭСД): 1. этап мыследеятельности</i>	
продемонстрировать направленность сознания на выполнение предстоящих соревновательных задач [6]	мотивация на качество процессуальных атрибутов деятельности; сформированность ценностно-мотивационной сферы – сформированность личностных смыслов деятельности; целеполагание; концентрация внимания на структуре деятельности; классификация; способность к оперированию вербальными понятиями; рационализация содержания установки; отбор основных опорных пунктов; автономность; целеустремленность;
сформировать мотивацию достижения	мотивация на качество процессуальных атрибутов деятельности; способность к абстрагированию; способность к деятельностному проектированию пути развития ситуации; способность к достраиванию образа движения и поведения; к построению плана деятельности; вербализация; смелость (социальная); целеустремленность; настойчивость;

Некоторые интеллектуальные потребности и запросы	Интеллектуальные способности, интеллектуальные стили, сопряженные с ними качества, обеспечивающие решение интеллектуальной проблемы
быть информированным, своевременно собрать и проанализировать информацию о сопернике	мотивация к познанию, мотивация (научно-) исследовательского поиска; способность к критическому анализу в ходе обработки информации; концентрация внимания; оперативное мышление; проблемное мышление; аналитичность; (долговременная) память (выделение опорных пунктов, классификация); организованность; помехоустойчивость;
продемонстрировать наблюдательность	мотивация (научно-)исследовательского поиска; целеполагание; устойчивость, объем, концентрация внимания; оперативное, критическое мышление; фиксация в памяти наблюдаемых особенностей деятельности партнера / соперника (схематизация); критический анализ информации; организованность; целеустремленность;
продемонстрировать способность к предвосхищению возможных вариантов поведения соперников и своих партнеров по команде	мотивация познания и социального взаимодействия; комбинаторные способности; способность к абстрагированию; социальная перцепция, аналитическая способность, способность к конструктивному рефлексивному анализу положительного и отрицательного соревновательного опыта (рефлексивность); дивергентность; интуитивность; инновативность; смелость;
свободно сориентироваться в обстановке, правильно предвидеть и оценить весь комплекс трудных и опасных факторов соревнования [3]	мотивация управления развивающейся ситуацией; экстраполяция (способность к предвосхищению); способность к абстрагированию; рациональное, интуитивное мышление; уравновешенность, быстрое течение времени; смелость; мобилизационная готовность [11]; психоэмоциональная устойчивость;
продемонстрировать способность в стиле мышления только на комбинационную тактическую борьбу [12]	мотивация творческой активности; оперативное, творческое, комбинаторное мышление; декодирование информации; инициативность; смелость; настойчивость; психоэмоциональная устойчивость к сбивающим факторам
своевременно осмыслить и оценить условия деятельности, актуализировав прошлый опыт [8]	мотивация на перманентную оперативную интеллектуальную активность в деятельности; способность к систематизации, классификации фактов; к рациональной обработке информации; к определению оптимальных способов решения двигательной задачи на основе имеющегося опыта;
<i>ЭСД: 2. Отражение действительности</i>	
увидеть особенность пространственно-временных параметров движения	мотивация на результативность оперативной интеллектуальной активности; зрительное восприятие; концентрация внимания; способность к систематизации, классификации фактов; к рациональной обработке информации; оперативное, критическое мышление; категоризация; оперативная память; настойчивость;

Некоторые интеллектуальные потребности и запросы	Интеллектуальные способности, интеллектуальные стили, сопряженные с ними качества, обеспечивающие решение интеллектуальной проблемы
услышать и зафиксировать темпо-ритмовые особенности движения	мотивация на результативность оперативной интеллектуальной активности; слуховое восприятие, концентрация внимания, оперативное мышление, способность к систематизации, к достраиванию образа; оперативная память;
воспринять предоставляемую извне информацию, сопоставляя ее с личным (двигательным) опытом	мотивация на результативность интеллектуальной активности; зрительное, слуховое восприятие; устойчивость внимания; выделение опорных пунктов; память (серийная организация материала); рефлексивный анализ индивидуального опыта; оперативное мышление; помехоустойчивость;
прочувствовать пространственно-временные и динамические особенности исполнения упражнения	мотивация на процесс познания; восприятие пространства и времени; объем внимания; концентрация внимания; анализ мышечно-суставных ощущений; критическое мышление; категоризация; схематизация; аналитичность; вербализация; помехоустойчивость;
сопоставить модельное исполнение техники упражнения с собственным, определить погрешности собственной техники исполнения упражнения	поисковая мотивация (научного, творческого поиска); зрительное, слуховое кинестетические восприятие; концентрация внимания; мысленный, вербальный анализ (разложение на части идеального и собственного) исполнения техники упражнения; мышление (анализ, синтез, сравнение, обобщение); аналитичность; схематизация; дискурсивное мышление; критичность; рационализация; упорство;
понять сущность основы техники исполнения движения	поисковая мотивация (научного, творческого поиска); переключаемость, устойчивость, объем внимания; оперативное, абстрактно-логическое мышление; аналитичность, самостоятельность мышления; целеустремленность; дисциплинированность;
понять, в чем состоит ключевое звено техники исполнения (определяющий фактор успеха)	поисковая мотивация (научного, творческого поиска); переключаемость, устойчивость внимания; оперативное, критическое мышление; аналитичность, самостоятельность мышления; целеустремленность; социальная смелость; дисциплинированность; ответственность;
понять, что можно отнести к деталям техники	поисковая мотивация (научного, творческого поиска); переключаемость внимания, оперативное, абстрактно-логическое, образное, критическое, мышление (операции: анализ, синтез, абстракция, сравнение, обобщение); синтетичность, самостоятельность мышления; социальная смелость; дисциплинированность
правильно воспринять и понять сущность учебного материала	мотивация качества деятельности (к освоению учебного материала), к аналитической /синтетической обработке информации; зрительное, слуховое кинестетические восприятие; устойчивость внимания; оперативное, критическое мышление (операции: анализ, синтез, абстракция, сравнение, обобщение); кратковременная (зрительная, слуховая; двигательная, эмоциональная, образная, вербальная) произвольная память;

Некоторые интеллектуальные потребности и запросы	Интеллектуальные способности, интеллектуальные стили, сопряженные с ними качества, обеспечивающие решение интеллектуальной проблемы
продемонстрировать способность по движениям звеньев тела и их положений мгновенно оценить следующий ход и направленность действий соперника	мотивация к аналитической/синтетической обработке информации; экстраполяция как предвосхищение движения; слежение; анализ, сопоставление, классификация; оперативная память (серийная организация материала); визуализация;
<i>ЭСД: 3. принятия решения, формирования плана и программы поведения</i>	
продемонстрировать умение построения (четкого) плана предстоящих действий [7]	мотивация достижения; способность к целеполаганию; способность отбирать из личного опыта эффективные способы решения интеллектуальных задач; долговременная память (декодирование материала положительного опыта); информационная компетентность, сформированность категориального/ понятийного аппарата действий; комбинаторные способности; оперативность, аналитичность (рефлексивный анализ) / синтетичность, креативность мышления; автономность; решительность; организованность;
продемонстрировать способность к своевременному принятию оптимального решения [1]	мотив достижения (оперативной самоорганизации деятельности); скорость обработки (оперативной оценки) внешней и внутренней информации; аналитичность/ синтетичность, критичность, оперативность мышления; комбинаторные способности; полнезависимость; внутренний локус контроля; автономность; решительность; (социальная) смелость; адекватно-завышенная самооценка;
продемонстрировать способность к оперативному подбору контратакующих действий, необходимых для дезорганизации эффективности деятельности противника	мотивация на процесс (на опережающее интеллектуальное противодействие); скорость восприятия и обработки информации (оценки текущей ситуации с выявлением локализации личных преимуществ); объем, переключаемость, концентрация внимания; экстраполяция (предвосхищение, предвидение) схемы деятельности соперника; оперативность (быстрота), креативность мышления по отбору средств, нарушающих структуру движения соперника; визуализация; инновативность; полнезависимость; автономность; решительность; социальная смелость; адекватная, адекватно-завышенная самооценка;
продемонстрировать способность сразу увидеть несколько возможных путей и моментально выбрать наиболее эффективный	мотивация к действию, мотивация достижения; оперативная обработка внешней информации; рефлексия на положительный опыт; отсеивание ассоциаций; визуализация; быстрое течение времени; комбинаторика, оперативность (быстрота) мышления; инновативность; дивергентность; уверенность; социальная смелость; адекватная, адекватно-завышенная самооценка;

Некоторые интеллектуальные потребности и запросы	Интеллектуальные способности, интеллектуальные стили, сопряженные с ними качества, обеспечивающие решение интеллектуальной проблемы
ЭСД: 4. программа реализации функции, выполнение действия и программы поведения, коррекция	
продемонстрировать способность спроектировать ожидаемые результаты	мотивация достижения; аналитичность мышления (сформированность образа результата); образность, аналитичность/ синтетичность, критичность мышления; проективная способность; логический отбор; классификация; способность выносить суждения; комбинаторные способности; внутренний локус контроля; рефлексия на себя, на деятельность; ответственность; социальная смелость;
продемонстрировать способность к продолжительному удержанию цели как основному результату поведения	мотивация на процесс (удержание/ достижение образа информативной цели); принятие цели как программы поведения; концентрация внимания на образе цели, задаче; аналитичность, дисциплинированность мышления; способность к произвольной регуляции деятельности на-стойчивость, упорство
продемонстрировать способность к изобретению эффективных действий и приемов	мотивация творчества; концентрация внимания на деятельности; дивергентное мышление; аналитичность (от анализа – к новому действию) мышления (анализ содержания проблемы; классификация видов противодействий действию / анализ субъективных трудностей и внешних препятствий); синтетичность (от нового действия – к анализу) мышления; критичность (на предмет самооценки эффективности) мышления; адекватно-завышенная самооценка; социальная смелость;
ЭСД: 5. отражение операции как результат действия	
продемонстрировать способность схватить суть основных взаимосвязей, присущих проблемной ситуации	поисковая мотивация; целостность восприятия ситуации; объем внимания; аналитичность, критичность мышления (причина-следствие); рационализация; оперативность анализа; рефлексивный анализ положительного опыта конструктивного разрешения проблемы; способность управлять психоэмоциональным состоянием; самостоятельность; социальная смелость
продемонстрировать способность к применению рациональных стратегий поведения	поисковая мотивация; нравственно-деловая направленность; концентрация внимания на процессе деятельности (демонстрация функции слежения); индуктивное мышление; адаптивный характер стратегий поведения; смелость; самостоятельность; адекватная, адекватно-завышенная самооценка; легкость вступления в новые социальные контакты (ради дела); оптимальная саморегуляция психоэмоционального состояния;
ЭСД: 6. отражение результатов операции	
продемонстрировать способность к проведению оперативного анализа полученного результата	мотивация поиска истины; направленность на комплексную характеристику качества деятельности (а не личности исполнителя); целостность восприятия; критичность, аналитичность мышления; способность

Некоторые интеллектуальные потребности и запросы	Интеллектуальные способности, интеллектуальные стили, сопряженные с ними качества, обеспечивающие решение интеллектуальной проблемы
в целом	к систематизации; категориальная оценка результата; гибкий познавательный контроль; оперативная память; вербализация; социальная смелость; готовность к дискуссии; адекватная, адекватно-завышенная самооценка;
продемонстрировать способность: к оперативному мышлению и прогнозированию направленности поведения на конструктивное изменение ситуации; к организации логической последовательности действий при решении технико-тактических задач	поисковая мотивация (направленная на выявление ресурсов преобразования ситуации); концентрация внимания; оперативная обработка информации; анализ (сравнительный), синтез; критичность, аналитичность мышления (выявление фактора, инициирующего необходимость изменения ситуации); регуляторный опыт; быстрое течение времени; сканирующий контроль; решительность;
ЭСД: 7. отражение параметров результатов	
способность к оперативному отражению [2] и фиксации параметров исполнения действия, тактического приема или стиля деятельности	поисковая мотивация (на содержательный анализ процесса исполнения действия / деятельности); (безличностная) самооценка; концентрация внимания; быстрота мышления, с различными модальностями, ожидаемого именно в данных условиях и именно в данной ситуации; аналитичность мышления (сличение результата действия с «акцептором действия» – моделью исполнения); критичность мышления (определение параметров различия между реальным и идеальным исполнением и построение программы корректировки); визуализация; вербализация; автономность; адекватная самооценка; социальная смелость;
ЭСД: 8. представление функциональных признаков результата или программы	
продемонстрировать способность к оперативному анализу параметров исполненного движения, его динамических и пространственно-временных характеристик	поисковая мотивация (оценки качества деятельности); целостность восприятия; чувство дистанции, пространства, времени, усилий и др.; дифференцировочная способность; сформированность (полнота) идеального образа движения; способность к сличению параметров действия и деятельности; способность формулировать суждение; аналитичность, критичность мышления; визуализация; вербализация; комбинаторные способности; способность к проектированию деятельности; оптимально-завышенная самооценка; социальная смелость;
ЭСД: 9. пополнение знаний, обогащение операционных механизмов, цель функции в деятельности (установка, формирование новой программы действий)	
продемонстрировать: устойчивое стремление к достижению успеха; способность к выработке новых решений и способов, позволяющих эффективно	мотивация достижения (конкретность, информативность, полнота содержания процессуальных и результативных параметров достижения); побудительные мотивы – направленность на изменение; сохранение смысловых установок акмеологической направленности; полнота, логичность, преемственность целеполагания; самоанализ

Некоторые интеллектуальные потребности и запросы	Интеллектуальные способности, интеллектуальные стили, сопряженные с ними качества, обеспечивающие решение интеллектуальной проблемы
организовать деятельность; способность мгновенно находить выход из трудной ситуации, основываясь на специфических чувствах без осознания путей и условий их возникновения [12].	(оперативный, рефлексивный); способность к объективной оценке качества деятельности; аналитичность, критичность мышления (поисковая активность в определении характера субъективных трудностей и поиска оптимизации ситуации); адаптивность; рефлексия (самооценка успешности – неуспешности); способность к изменению стереотипа самопрезентации [9]; автономность от внешних установок; гибкость, конструктивность поведения; позитивность; толерантность (открытость новому социальному опыту); эмоциональная устойчивость; оптимальная, оптимально-завышенная самооценка; социальная смелость; целеустремленность, ответственность;

Интеллектуальная активность подростка обеспечивает успешность процессов обучения, воспитания и тренировки. Вместе с тем, проблема поддержания интеллектуальной активности в видах спортивной деятельности, обусловлена интеллектуальным поведением тренера, в большей или меньшей мере актуализирующим интеллектуальную сферу личности подростка-спортсмена, и является одной из проблем детско-юношеского спорта. Показателем интеллектуальной активности в условиях коммуникации выступает наличие интеллектуально опосредованных терминов, понятий, качественных характеристик деятельности, представленных в едином понятийном ключе, формирующем единый понятийный аппарат тренера и спортсмена, поскольку важна связь «интеллектуальной активности с явлениями самодеятельности, инициативы < ... >, когда интеллектуальная активность выступает в качестве самостоятельного уровня действия – уровня творческого действия» [4], а понятийный аппарат отражает «дифференцированность, интегрированность, иерархическое строение, доступность, функциональную обобщенность» [5] формируемого знания, умения и способности.

Рассмотренный выше материал не задействует компоненты эмоционального и социального интеллекта, поскольку представленные в качестве примера интеллектуальные запросы ориентированы на индивидуальную активность вне социальной коммуникации, коллективных взаимодействий и противодействий. Аналогичная разработка содержания интеллектуальных потребностей к социальной коммуникации, способностей и качеств, обеспечивающих данную коммуникацию в условиях сотрудничества, соперничества, конкуренции и конфронтации, позволит выявить структурно значимые компоненты интеллектуальных способностей и сопряженных с ними качеств. Представленный материал способствует обогащению содержания иницируемой тренером интеллектуальной актив-

ности подростка на этапах осуществления действия и спортивной деятельности в целом.

Литература

1. Алаторцев, В. А. Изучение психической готовности спортсмена к соревнованию / В. А. Алаторцев.– М., 1970.
2. Анохин, П. К. Функциональная система как основа физиологической архитектуры поведения / П. К. Анохин.– М., 1979.
3. Барабанщиков, А. В. Готовность к прыжку с парашютом / А. В. Барабанщиков.– М., 1982.
4. Богоявленская, Д. Б. Психологические основы интеллектуальной активности / Д. Б. Богоявленская.– М., 1988.
5. Виноградов, А. Г. Проявление творческой интеллектуальной активности в связи с особенностями организации понятийного знания / А. Г. Виноградов.– Киев, 1990.
6. Ганюшкин, А. Д. О различных степенях психической готовности спортсменов к соревнованиям / А. Д. Ганюшкин.– Казань, 1974.
7. Генев, Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. Генев.– М., 1971.
8. Дьяченко, М. И. Психологические проблемы готовности к деятельности. / М. И. Дьяченко.– Минск, 1976.
9. Колпакова, Л. М. Психология адаптивности к трудной ситуации: на примере матерей, имеющих детей с двигательной патологией / Л. М. Колпакова.– Казань, 2011.
10. Кузьменко, Г. А. Информационный компонент как предпосылка и процессуальная составляющая в развитии интеллектуальных способностей подростка-спортсмена / Г. А. Кузьменко.– М., 2010.
11. Орлов, Г. С. Формирование мобилизационной готовности высококвалифицированных футболистов к соревнованию / Г. С. Орлов.– СПб., 2006.
12. Яковлев, Б. П. Психическая нагрузка в спортивной деятельности / Б. П. Яковлев.– Великие Луки, 2000.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ

И. В. Полякова,

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

В. Ю. Трусилов,

студент

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

За последние годы состояние здоровья детей и подростков в нашей стране катастрофически ухудшилось. Наиболее уязвимы дети, переходящие из начальной в основную школу, что может быть связано с:

- возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки;
- выходом на первый план фактора оценки, отныне призванного играть главную, если не определяющую роль, в самоконтроле ребенка и контроле со стороны родителей за его успеваемостью;
- усложнением характера взаимоотношений «учитель – ученик» и межличностных отношений внутри класса с увеличением риска возникновения конфликтных ситуаций.

Термин «здоровьесбережение» стал в современной педагогической литературе общепринятым. Он включает систему мер, направленных на профилактику так называемых «школьных болезней» и улучшение здоровья участников образовательного процесса – учащихся и учителей – с использованием здоровьесберегающих технологий.

По мнению Н. В. Никитина, на сегодняшний день существует несколько направлений здоровьесберегающей деятельности, нашедших свое отражение в педагогических технологиях:

- создание авторских программ по учебным предметам естественно-научного цикла, ориентированных на углубленное изучение биологических основ оздоровительного влияния физических упражнений на организм школьника;
- усиление здоровьесберегающего компонента в системе занятий физкультурой и спортом;
- разработка технологий оздоровительной работы со школьниками (за счет нового режима деятельности, адекватного потребностям детей в восстановлении и отдыхе; рационального питания);
- рациональное использование материально-технических ресурсов и финансовых средств в здоровьесберегающих целях.

Здоровьесберегающие технологии в школе реализуются на основе лично-ориентированного подхода, лично-развивающих ситуаций. Предполагается активное участие самого обучающегося в освоении куль-

туры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося.

Изучив и проанализировав теоретическую и методическую литературу по теме исследования, сделан вывод, что качество жизни оказывает серьезное влияние на учебную и повседневную деятельность человека. Правильно организованный режим позволяет сохранять высокую работоспособность организма ребенка, нормальный уровень физического развития и здоровья, противостоять агрессивному воздействию факторов внешней среды.

Для правильной и эффективной организации здоровьесбережения необходимо систематически контролировать и корректировать индивидуальный стиль жизнедеятельности в соответствии с определенными условиями: достаточная двигательная активность, правильное питание, постоянное закаливание, соблюдение правил личной гигиены, отсутствие вредных привычек, рациональный режим труда и отдыха.

Поскольку существующее в практике количество уроков физической культуры не может полностью обеспечить формирование знаний и навыков здоровьесбережения ребенка по всем компонентам, необходимо решение данной задачи в процессе занятий в спортивных секциях.

Вышеизложенное определило основные направления и тематику нашего исследования «Педагогические условия формирования умений здоровьесбережения младших школьников в процессе занятий мини-футболом».

Занятия в школьной секции «Мини-футбол» позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное – воспитывая сознательную личность, способную к самостоятельной здоровьесберегающей деятельности.

Программа секции решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- участие в соревнованиях по футболу;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Литература

1. Глазко, Т. А. Физическая культура и здоровый образ жизни в вопросах и ответах: Учеб-метод. пособие / Т. А. Глазко, Р. И. Купчинов. – Минск, 2006.

2. Методические рекомендации «Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения» / Под ред. М. М. Безруких и В. Д. Сонькина.– М.: Триада-фарм, 2002.

3. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов.– М.: Изд-во АПКИПРО, 2002.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А. Ю. Фролов,

кандидат педагогических наук

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Г. А. Петрушина,

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Происходящие изменения положения человека в мире, связанные с тем, что созданная искусственная среда обитания входит в серьезные противоречия с естественной средой и самим человеком. Решающим фактором, определяющим возможность их предотвращения и разрешения, является сам человек с его представлениями о мире и своем месте в нем, формирующимися под воздействием общества, прежде всего через социальный институт образования.

Сегодня стало очевидным, что в современном обществе любой человек испытывает на себе громадный объем неблагоприятных воздействий различного характера, что неминуемо сказывается как на его психологическом состоянии, так и общем уровне здоровья [2]. Не случайным является тот факт, что в последние годы зарегистрирован выраженный всплеск различного рода острых и хронических заболеваний среди самых разнообразных слоев населения, причем нередко существенно отличающихся по своему социальному статусу, уровню доходов и т. п.

Вполне естественно, что сложившаяся в настоящее время сложная социально-экономическая, психологическая ситуация предъявляют совершенно новые требования к различным отраслям общественной жизни, в том числе и к такому роду человеческой деятельности, как физическая культура и спорт. Что же является наиболее актуальным в данной области научно-практических знаний, способным оказать реальное позитивное воздействие на представителей различных слоев современного общества?

Прежде всего, необходимо отметить, что сегодня не потеряло своей актуальности положение о необходимости широчайшего распространения

различных видов физической культуры и спорта среди разнообразных слоев населения. Очевидно, что систематические занятия различными видами физических упражнений в самых разнообразных формах будут способствовать повышению общей резистентности организма современных жителей к неблагоприятным воздействиям различного характера [3].

Особенно острой эта проблема является в отношении нашего подрастающего поколения. Существенное падение уровня физического здоровья среди молодежи, распространение среди них различных заболеваний ставит под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества в самой недалекой перспективе. К сожалению, в последние годы приходится констатировать выраженное падение уровня физического воспитания, как среди школьников, так и учащейся молодежи. Наблюдается не только необоснованное уменьшение времени занятий физической культурой и спортом среди школьников и студентов, но, что самое печальное, падение престижности здорового образа жизни, систематических занятий спортом, не говоря уже о стремительном падении престижности в обществе профессий школьного учителя физической культуры, тренера в детско-юношеских спортивных школах различной направленности.

Осмысление проблем современного образования показывает, что к настоящему времени возникла детерминированная на различных уровнях потребность в анализе продуктивных идей и разнообразных подходов к исследованию образовательного пространства субъекта и особенностей его проектирования. Исследование образовательного пространства становится необходимым для оценки возможных изменений традиционной модели образования с позиций пересмотра линейных представлений об образовательном процессе как каузально определенном канале, по которому должен нормативно двигаться ученик. Необходимо включить образуемого в решение своих проблем посредством выработки им самим собственной индивидуальной образовательной траектории движения в некотором пространстве. Привлечение пространственных представлений открывает возможности для учета многофакторности процессов развития личности в том случае, если последняя рассматривается как открытая система. Такой аспект рассмотрения личности приводит к необходимости допущения различных направлений в ее развитии в каждый момент жизни и профессиональной деятельности, а потому и выделения некой среды, при освоении которой субъект создает свое образовательное пространство через развитие необходимых для этого личностных качеств [1].

В связи с вышеизложенным чрезвычайно актуальной проблемой на современном этапе представляется работа, направленная на скорейшее восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении. Для решения данного вопроса необходимы совместные усилия различных государственных и общественных организаций, причем не

в декларативном порядке, а реально, на деле. Очевидно, что принимаемые в больших количествах различные программы уже не могут обеспечить практическое решение данной проблемы, нужны реальные экономические и социальные подходы, способные переломить неблагоприятную обстановку в области отечественной физической культуры и спорта.

Вполне естественно, что приведенные в данной статье материалы являются отражением лишь малой доли проблем, стоящих сегодня перед физической культурой и спортом. Вместе с тем, очевидно, что развитие физической культуры и спорта на совершенно новом качественном уровне является одной из наиболее актуальных проблем жизни современного общества, решение которой будет способствовать гармоническому развитию всех его представителей.

Литература

1. Николаев, Ю. М. Теория физической культуры: базовые концепции и основополагающий категориальный аппарат / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры.– 2002.– № 3.– С. 15–20.

2. Петрушина, Г. А. Факторы, обуславливающие формирование физической культуры личности студента / Г. А. Петрушина, Т. А. Шестакова, А. Ю. Фролов // Интеграционные процессы и инновационные технологии в физическом воспитании и спорте. Моногр. по материалам Международной научно-практической конференции.– Тула, 2012.– С. 86–90.

3. Физическая культура студента: Учеб. / Под ред. В. И. Ильинича.– М.: Гардарики, 2004.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

О. А. Хохлова,

*кандидат педагогических наук, доцент,
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Н. С. Алешина,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В современном мире происходят значительные социальные, технические и биологические преобразования. Внедрение передовых технологий вносит в образ жизни человека, наряду с прогрессивными явлениями, ряд неблагоприятных факторов. В первую очередь гиподинамию и гипокинезию, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бы-

тового характера. Все это приводит к нарушению обмена веществ в организме, предрасположению к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, избыточной массе тела и др. Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья молодого организма настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. Опыт десятков тысяч людей, испытавших на себе воздействие такого рода неблагоприятных факторов, показывает, что лучшим противодействием им являются регулярные занятия физическими упражнениями, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды.

Одной из актуальных проблем современного общества является создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста и социального положения.

Рассмотрим социальный аспект физической культуры в среде студенческой молодежи.

Физическая культура и спорт способствуют повышению социальной активности личности. Студенческий возраст имеет особо важное значение как период наиболее активного овладения полным комплексом социальных функций взрослого человека (гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые и др.)

Физическая культура является средством не только физического совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, что, в свою очередь, влияет на развитие социальной структуры общества. Так, от физической подготовленности, состояния здоровья и уровня работоспособности, будущих специалистов зависит выполнение ими социально-профессиональных функций.

Постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения делают учебный процесс студентов все более интенсивным и напряженным. Такие нагрузки часто приводят к уменьшению двигательной активности – гиподинамии. В сочетании с отрицательным влиянием перегрузок на психику все это затрудняет учебу студентов.

Недостаток движений способствует детренированности организма. Малоподвижный образ жизни является одной из главных причин развития хронических заболеваний внутренних органов. При этом ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость.

Движение, как проявление физической активности послужили первоосновой образования и развития систем адаптивного поведения, формиро-

вание его морфологий и функций. В процессе физического воспитания осуществляется морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его жизненно важных физических качеств, двигательных навыков, умений и знаний.

В процессе обучения у молодежи следует постоянно вырабатывать навыки здорового образа жизни.

Необходимо помнить, что систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой, правильная организация рабочего времени – необходимые условия здорового образа жизни. Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Применительно к студентам образ жизни социологи рассматривают как систему основных видов деятельности, которая связана с подготовкой специалистов высококвалифицированного умственного труда с хорошей физической подготовленностью, посредством которой раскрываются характер и мера активности учащейся молодежи, степень реализации социальных функций.

Многофункциональный характер физической культуры ставит ее в число областей общественно-полезной деятельности, в которых формируются и проявляются социальная активность и творчества студентов. Навыки общественной и профессиональной деятельности, приобретенные благодаря занятиям физической культурой, успешно переносятся на другие виды деятельности. Физическая культура позволяет представить в специфических формах и направлениях некоторые аспекты сущности человека (проявление характера, воли, решительности), создает условия общественной деятельности.

Комплексное решение задач физического воспитания в вузе обеспечивает готовность выпускников к более активной производственной деятельности, а также способность быстрее овладевать навыками, осваивать новые профессии.

Физическая культура способствует проявлению лучших свойств личности студента. При этом на высоком эмоциональном уровне реализуется одна из важнейших общественных потребностей – общение с людьми. Это особенно характерно для игровых и командных видов спорта, где общение и взаимопонимание с партнерами имеет огромное значение.

Обновление всех сторон социальной жизни выдвигает повышенные требования к личности выпускников высших образовательных учреждений. Общество заинтересовано в конкурентно способных специалистах – способных принимать и решать сложные профессиональные задачи в постоянно меняющихся экономических условиях. Таким образом, представ-

ляется актуальным переосмысление целей и задач физического образования в вузах с нефизкультурного профиля.

Учебный процесс по физической культуре в соответствии с компетентным подходом необходимо выстраивать согласно результату образования в данной области: т.е. программа должна включать отчетливые и сопоставимые параметры описания того, что студент будет знать и уметь «на выходе».

Спецификой компетентного подхода является не только передача студенту совокупности знаний, умений и навыков в сфере физической культуры и спорта, но и развитие кругозора, междисциплинарного чутья, способности к индивидуальным креативным решениям, к самообучению, а также формирование гуманистических ценностей.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОЦЕССАХ САМОПОЗНАНИЯ И САМООЦЕНКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Л. Н. Цветкова,

старший преподаватель

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Н. С. Солнцева,

старший преподаватель

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Студенчество рассматривается как социально деятельная группа, процесс подготовки которой к профессиональной деятельности стал, видом сложного учебного труда, необходимого обществу. Годы пребывания в вузе являются важным этапом в становлении личности: раскрываются потенциальные задатки, совершенствуется интеллект, происходит процесс усвоения социального опыта, наблюдается оптимум психофизического и в основном завершается соматическое развитие.

В настоящее время в вузах сложилась система разнообразных средств и методов воспитания, основу, которой составляет тесное взаимодействие умственного, физического, трудового, нравственного и эстетического воспитания. Роль физического воспитания во всестороннем развитии личности студентов проявляется по трем основным направлениям. Во-первых, оно обеспечивает высокую степень развития двигательных качеств, приобретения знаний, умений и навыков, необходимых для успешного выполнения будущей профессиональной деятельности, а так же высокий уровень учебно-трудовой активности, сохранение и укрепление здоровья. Во-вторых, приобщает студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, активному участию в спортивной жизни вуза. В-третьих,

физическое воспитание содействует развитию общественно значимых черт характера, социальной активности, оказывает влияние на формирование духовного мира, нравственное и эстетическое развитие личности студента.

Гуманистическая психология и соответственно педагогика связывают свои исследования, разработки, рекомендации с личностью учащегося, ее индивидуальностью. В условиях личностно-ориентированного обучения преподаватель приобретает иную роль и функцию в учебном процессе, несколько не менее значимую, чем при традиционной системе обучения, но иную. И это важно осознать. Если при традиционной системе образования преподаватель вместе с учащимися были основными и наиболее компетентными источниками знания, а учитель являлся к тому же контролирующим субъектом познания, то при новой формуле образования учитель выступает больше в роли организатора самостоятельной познавательной деятельности учащихся, компетентным консультантом и помощником. Его профессиональные умения должны быть направлены не просто на контроль знаний и умений учащихся, а на диагностику их деятельности, чтобы вовремя помочь квалифицированными действиями устранить намечающиеся трудности в познании и применении знаний.

Важнейшая цель физического воспитания студенчества – формирование физической культуры личности. Образование в вузе должно быть ориентировано на воспитание студента как субъекта собственной физической культуры. Для этого необходимо создать условия, в которых происходят процессы развития и саморазвития, самопознания и самооценки, обучения и самообразования. Одним из важнейших критериев, позволяющих судить о реальности такого образовательного процесса, является достижение личностью состояния, при котором реализуются ее индивидуальные и социальные процессы, получающие отражение в самоорганизации личности, в возможно полном самовыражении в социокультурной и профессиональной деятельности, в потребности и возможности самосовершенствования, достижения эффективного самоуправления. Немаловажную роль играют процесс самовоспитания – это деятельность человека, направленная на изменение своей личности. Самовоспитание, наряду с подражанием и самообразованием, является одним из путей самосовершенствования человека. Но для этого необходимо знать, что надо совершенствовать. Эти знания о себе студенты получают извне – от педагогов, родителей, товарищей и путем самопознания. Познание человеком самого себя возможно лишь при общении с другими людьми, в процессе совместной практической деятельности. Именно в этом и проявляется ведущая роль педагогов физической культуры.

Сущность педагогического процесса – становления студента как субъекта физической культуры, характеризует способность личности в самоорганизации, саморегуляции, осуществления себя как субъекта деятельности, проявления в ней активности. Присвоение студентами ценностей физиче-

ской культуры в процессе самоопределения в ее избранных видах и формах создает условия для объективирования себя на более высоком уровне.

Низкий уровень образованности студентов в этой сфере культурного развития существенно ограничивает перенос полученных знаний и практических умений на культуру учебного процесса, профессионального труда, быта и отдыха, отношение к здоровью.

Процесс формирования субъективности студента является системным фактором и проявляется во всех его сущностных сферах – самоориентации, проявление избирательной активности в собственной деятельности; в самовыражении, в эмоциональном отношении к взаимосвязям и взаимоотношениям, возникающим в социокультурной и физкультурно-спортивной деятельности, в самоорганизации, в волевых проявлениях, направленных на преодоление трудностей или приспособления к ним при освоении ценностей физической культуры, в приобщении к общекультурным и специальным знаниям, осмыслении и оценке своей жизненной позиции, своего «я», самоанализе планируемого, свершившегося и перспективного.

Таковы механизмы, опираясь на которые педагоги должны придать процессу физического воспитания субъективный характер.

В процессе обучения в вузе личность будущего педагога выступает не только как носитель новых профессиональных знаний, но и как субъект педагогической деятельности (на этапе самостоятельной жизни), обладающий определенным уровнем осознания этих нормативов. Следовательно, самосознание будущего учителя, является важным фактором становления его педагогических умений. Как известно, самосознание субъекта, как бы то ни было, отражается в его самооценке.

Самооценкой определяется осознание человеком своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей поведения, отношение к окружающему миру. Психологи рассматривают самооценку не только как компонент самосознания, но и как фундаментальное свойство личности, которое наряду с другими показателями характеризует ее активность, направленность. В процессе физического воспитания необходимо формировать у студентов адекватную самооценку своих собственных возможностей. Так как уровень самооценки тесно связан с уровнем развития интеллектуальной, общественной, трудовой активности личности. Он связан также с оценкой личности окружающими, преподавателями, родителями, товарищами.

Таким образом, высший личностный уровень развития самопознания и самооценки студентов играет важную роль не только в становлении личности будущего педагога, в формировании профессиональных умений и навыков, но так же способствует осознанию своей социальной ценности и зрелости, смысла своего бытия, места в обществе, оценке своих социальных и личностных достижений в прошлом, настоящем и возможных перспектив своего развития.

СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ

О. А. Хохлова,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Н. С. Алешина,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В образовательной системе высшей школы здоровью студенчества всегда уделялось серьезное внимание. Его основные направления общеизвестны: организация учебного процесса с учетом необходимого времени на отдых, бесплатное медицинское обслуживание в вузовских поликлиниках и амбулаториях, обеспечение учащейся молодежи дешевым калорийным и регулярным питанием в столовых и буфетах вуза, постановка физического воспитания в учебном процессе и занятия в спортивных секциях.

Безусловно, здоровье каждого является так же и его личным делом. Задача студентов понять, что здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Для укрепления своего здоровья студентам нужны, прежде всего, собственные усилия и воля, а именно, стремление к здоровому образу жизни, важной составляющей которого является физическая культура.

Физическая культура и спорт призваны стать первоочередным и повседневным средством оздоровления, укрепления физического и нервно-психологического здоровья, средством повышения жизненного тонуса. В этом качестве физическая культура выступает главным лекарством современного человека, позволяющим сохранить то количество здоровья, которое обеспечит ему полноценную творческую жизнь на долгие годы. Она во многом определяет поведение человека в труде, учебе, быту, общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Недостаточная двигательная активность у учащейся молодежи, вызванная структурой их учебно-трудовой деятельности, постоянным увеличением объема научной информации и повышением интеллектуальной нагрузки значительно ограничивает двигательную активность студентов. Сложившаяся ситуация во многом усугубляется неуклонным снижением интереса студентов к регулярным занятиям физической культурой и отсутствием у них устойчивой потребности в активной двигательной деятельности.

Очевидно, что формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями невозможно без глубокой перестройки их поведения, привычек и установок, изменения отношения к самому себе,

к здоровью, его сохранению и укреплению. Именно в этом и состоит задача физического воспитания, по средствам которого студентам прививается потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, а также положительное отношение к физической культуре и спорту.

Немаловажную роль в укреплении и сохранении здоровья студентов играют современные социально-экономические условия. Преобразования в обществе, сопровождающиеся не только позитивными, но и негативными процессами, например, развалом производства, резким расслоением населения и ухудшением материального положения значительной его части, внесли свои коррективы и в отношении к студенческому здоровью, и в его непосредственное состояние в современных условиях.

Это обстоятельство обусловлено многими факторами, в том числе ростом цен на питание и систему услуг в стране, сокращением возможностей вузов и самих студентов, сменой ценностных ориентацией последних, их раскованностью в поступках, в частности девиантного характера (курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков), и др.

Человек – система динамическая, существующая, становящаяся личностью и проявляющаяся как личность в процессе взаимодействия с окружающей средой. Деятельность человека является формой его реального существования. В самом широком плане виды деятельности подразделяются на общие для всех людей и специальные (профессиональные). Для студенческой молодежи ведущей деятельностью является учебно-профессиональная. Этот возрастной период очень широк своими возможностями в направлении выбора профессии, начала производственной деятельности, становления семейной жизни, получения различных видов и профилей образования. Студенческий период, по существу, последняя возможность получения полноценного образования, в то числе и в области физической культуры.

Поэтому в зависимости от профиля выбранной специальности, особенностей профессиональной деятельности, можно формировать весьма разный спектр профессионально значимых физических, психофизиологических, трудовых качеств, моторных действий и психофизических новообразований личности. Соответственно уровень развития и проявления перечисленных выше показателей может варьироваться в достаточно широких пределах.

Кроме того, на человека воздействует большое число факторов, обусловленных научно-техническим и социальным прогрессом. Ионизирующее излучение, всевозможные токсические нагрузки, интенсификация труда становятся отличительными чертами цивилизации. Так же на организм человека оказывает влияние широкое употребление в пищу продуктов, прошедших различные обработки, массовое применение антибиотиков и других сильнодействующих препаратов.

Воздействие перечисленных выше факторов способствует повышению заболеваемости среди подрастающего поколения, в том числе и студентов.

Однако сама природа дает в руки человека средство, которое ни с чем не сравнимо и ничем не заменимо по возможностям оздоровления организма – физические упражнения. Поэтому каждый студент, заботящийся о состоянии своего здоровья, должен это понять. Именно в этом помогает учащейся молодежи физическое воспитание, которое в условиях здорового стиля жизни, формирует у студентов ответственность за свое здоровье.

Выделяя роль здорового стиля в жизнедеятельности студентов, следует подчеркнуть, что он может быть истинно здоровым, если носит непрерывный характер. Расширяя свои знания, вырабатывая и приобретая все новые навыки, умения, привычки, студент внутренне изменяется, развивает свои потенциальные способности, вырабатывает твердый и сильный характер. Здоровому образу жизни надо постоянно учиться, а значит, ему нужно постоянно учиться.

Таким образом, формирование здорового образа жизни у учащейся молодежи требует дифференцированных педагогических воздействий и во многом зависит от сознания самих студентов, оно осуществляется в единстве с системой воспитания в целом, во взаимосвязи с целостной структурой личности, в соответствии с ее реальными возможностями.

TO THE QUESTION OF CHINA BASKETBALL ASSOCIATION TEAMS OFFENSE AND DEFENCE STRENGTH: COMPARATIVE ANALYSIS OF 2014–2015 SEASON PLAYOFF

Zhu Yan,

*Master student, School of Physical Education,
Northeast Normal University (Changchun, Jilin Province, China)*

Zhou Dianxue,

*Professor, School of Physical Education,
Northeast Normal University (Changchun, Jilin Province, China)*

1. Research object and methods

1.1. Object of study

Professional football league in 2014–2015 season CBA Chinese man comprehensive ability of attack and defense of eight playoff team as the research object.

1.2. Research methods

1.2.1. Literature and data analysis

By analysis of periodical CNKI database, induction and collation of CBA China men's basketball professional league teams defense ability and competitive ability literature, collection 2014–2015 season eight teams playoffs game statistic index data from the Chinese men's basketball professional league's offi-

cial website, we made an attempt to understand the basic situation of the teams to and carry on data processing.

1.2.2. Video observation method

By watching the 2014–2015 season CBA playoffs teams game video, analysis of eight teams offensive and defensive technique features during the regular season and playoffs, we induced and summarized the characteristics of each team and combined with the team game tactics statistic data from CBA professional basketball's official website.

1.2.3. Mathematical statistics method

Using the Statistics19.0 of SPSS statistical software, we analyzed all kinds of technical statistical indexes of 8 teams in 2014–2015 season playoff.

1.2.4. Rank and ratio method (RSR)

Rank and analogy method (RSR method for short), is the collection of classical parameters estimation and merits in the integration of modern nonparametric statistics statistical analysis method. The basic idea is in a line of N (N) evaluation object M column (M evaluation index) matrix, the dimensionless statistics were obtained through the rank conversion RSR, of the object can be evaluated by RSR values sorting or step. Calculation method is: $RSR = \sum R / (MN)$, $\sum R$ is generation table indexes rank and value evaluation object, M is evaluation index number, N is objects evaluation number. RSR values in the range 0-1, the larger value tendency evaluation objects are the best, and vice versa. This research is based on the many years world basketball competition athletes in individual and team technical indicators, such as points, zaid, 3-pointers, free throws, rebounds, assists, blocks, steals, foul, turnovers, violations and so on have demonstrated that samples are normally distributed. According to the principle of normal distribution, we chose a 5-grades evaluation method ($\bar{x} + 1.5s$, $\bar{x} + 0.5s$, $\bar{x} - 0.5s$, $\bar{x} - 1.5s$), suitable for statistical analysis of basketball game. Basing on RSR research accepted 5 level evaluation standard, we made an analysis of the technical indicators of offence and defense of the 2014-2015 season CBA playoffs teams (table 1).

Table 1

(RSR Method) Grade Standard of RSR Comprehensive Evaluation^[2-3]

Grade Standard	A grade	B grade	C grade	D grade	E grade
Value range	above 0.8	0.79 ~ 0.60	0.59 ~ 0.4	0.39 ~ 0.20	less than 0.19

2. Result and analysis

2.1.1. 2014–2015 season CBA playoffs ability of the various teams attack, RSR comprehensive evaluation analysis

Table 2

**CBA Basketball League in 2014-2015 Season Teams Offense
and Defense Strength of RSR Comprehensive Evaluation**

Team	Offense Strength				Defense Strength				Offense and Defense Strength		RSR Ranking
	RSR	Ranking	Grade	A rank	RSR	Ranking	Grade	A rank	RSR	Grade	
1. Beijing	0,82	1	A	7,5	0,88	1	A	8	0,97	A	1
2. Liaoning	0,82	1	A	7,5	0,65	3	B	6	0,84	A	2
3. Guangdong	0,68	4	B	5	0,83	2	A	7	0,75	B	3
4. Qingdao	0,78	3	B	6	0,41	6	C	3	0,56	C	4
5. Dongguan	0,54	7	C	2	0,4	7	C	2	0,25	D	8
6. Shanxi	0,60	5	B	4	0,3	8	D	1	0,31	D	7
7. Guangxia	0,55	6	C	3	0,6	4	B	5	0,50	C	5
8. Jilin	0,52	8	C	1	0,45	5	C	4	0,32	D	6

By table 4 we can see 2014–2015 season CBA playoffs ability of the various teams attack. RSR comprehensive evaluation analysis found that the overall defense ability can be divided into four levels. The first one is the Beijing team, offensive and defensive ability RSR value of 0,97. Asian champion Liaoning team offensive and defensive ability also belongs to grade A comprehensive ability level, which is 8,84. This value is slightly lower than the number one – Beijing team. These two teams are the core of the CBA league teams, the league championship teams. Guangdong team, which is the third place after two previous teams, defensive ability RSR comprehensive value is 0,75, it belongs to the offensive and defensive ability grade B level. Qingdao and Zhejiang Guangsha offensive and defensive ability level at the C level stage, offensive and defensive ability RSR values are 0,56 and 0,50. These teams belong to top 8 intermediate teams, this season because of their outstanding performances laid a solid foundation for the next CBA league. Shanxi, Dongguan, Jilin teams offensive and defensive ability is at a level D team, the ability of attack and defense is 0,31 RSR value, is far from the playoffs leaders. Their offensive and defensive ability also need to be further strengthened. 2014–2015 season CBA playoffs RSR values for various teams attack, defense capability and its performance rank correlation coefficient $r = 0,786$ ($P < 0,05$) between the two has significant correlation. It means that 2014–2015 season CBA league playoffs the present team's offensive and defensive ability RSR values can be objective response for the teams comprehensive competitive ability.

2.1.2. 2014–2015 season CBA playoffs teams final result, tapping and reference to the ability index RSR sorting prevention and Pearson correlation analysis.

Pearson correlation coefficient is used to measure whether the two data sets on a line, it is used to measure distance linear relationship between variables. The greater the absolute value of correlation coefficient is, the stronger is the correlation. The correlation coefficient is close to 1 or 1, the stronger is the cor-

relation; the correlation coefficient is close to zero, the less is correlation. Usually through the following scope determine variables related to strength: very strong correlation coefficient is 0.8 -1.0, strong correlation coefficient is 0.6-0.8, medium is 0.4-0.6; weak correlation 0.2-0.4 and very weak 0.0- 0.2 are weakly related or not related.

Table 3

CBA Basketball League in 2014-2015 Season Teams Offense, Defense Strength of RSR Rank and the Comprehensive of Rank Correlation with Game Ranking List

The competition ability correlation analysis			Offense, defense comprehensive strength	Results of the competition ranking
Offense RSR strength value	Pearson correlation	Offense Strength ranking	0,859**	0,903**
	Significant (Sig)	1	0,006	0,002
	N		8	8
Defense RSR strength value	Pearson correlation	Defense Strength ranking	0,881**	0,619
	Significant (Sig)	1	0,004	0,102
	N		8	8
Comprehensive RSR strength value	Pearson correlation	Results of the competition ranking		0,786*
	Significant (Sig)	1	----	0,021
	N			8

Note: “*” – numerical value at the 0,05 level has significant correlation, “**” – numerical value highly significant correlation at the 0,01 level.

By analysis of each participating team 2014–2015 season attack, prevent index RSR sorting and competition ability of comprehensive correlation analysis can be found that offensive ($r = 0,859$) and defensive ($r = 0,881$) coefficients were highly significant correlation, the offense and defense in basketball match ability plays a decisive role in a team game, offensive to gain the initiative to create offensive and defensive contain more rivals, get the key to victory, and finally all the playoff teams playing game scores ranking and comprehensive ability of attack and defense of teams RSR values ranking between correlation coefficient $r = 0,786$, $P < 0,5$) has significant correlation. It also suggests that in the fierce battle for CBA playoffs, offensive and defensive game comprehensive ability excellent results in the race for the team play a decisive role, but of all the teams ranking and attack, prevent index RSR sequence correlation analysis found that in the fierce conflicts between 2014–2015 CBA playoffs, the team's offensive capability RSR values with the team's record correlation coefficient

$r = 0,903$ ($P < 0,01$) have highly significant correlation. It responses the CBA playoffs each team's attack ability is generally increased in the game, the game's offense is done relatively well, attack ability has relatively large impact on the team's victory. And $r = 0,619$, ($P > 0,05$) defense RSR ability value, more embodies the CBA playoffs at present. All the team's defensive ability is generally low, efficient offensive capability and inefficient defensive ability makes a lot of team result not ideal, especially in the playoffs by opponents 3-0 swept out of the team. The reason for this mostly is because of their defensive level is too low, under the situation of the CBA playoffs cutthroat. Therefore, powerful offensive and solid defense is the key to winning.

3. Conclusion

3.1. Eight playoff teams in terms of attack, attack of the Beijing and Liaoning RSR values both is 0,82 belonging to A level attack level; Qingdao, Guangdong, Shanxi attack RSR values is between 0,60 ~ 0,78 attack and belongs to the class B level; Jilin, Dongguan, Guangsha attack RSR values between 0,52 ~ 0,58 and belongs to the C level. 8 teams offensive capability and comprehensive offensive and defensive ability line has correlation coefficient $R = 0,859$ ($P < 0,01$), and the playoffs achievements rank correlation coefficient is $R = 0,903$ ($P < 0,01$), the three has highly significant correlation.

3.2. Eight playoff teams in the defensive aspect, Beijing and Guangdong teams defensive ability RSR values were 0,88 and 0,83, belonging to A grade level. Liaoning and Zhejiang teams defensive ability RSR values were 0,65 and 0,60, belonging to the class B level of defense. Jilin, Qingdao, Dongguan defensive RSR values were between 0,40 ~ 0,45, belonging to class C defense level. Defensive ability of Shanxi RSR value was 0,30, belonging to D level. Defensive ability have dominated the sort and comprehensive ability phase relation $R = 0,881$ ($P < 0,01$) both show significant correlation. 8 teams defensive ability of the sort and the playoffs scores rank correlation coefficient $R = 0,619$ ($P > 0,05$), both of them do not show significant correlation. It also shows that eight playoff teams (except the two Asia champion teams) playoffs defensive ability is generally low.

3.3. Eight playoff teams attack and comprehensive ability, comprehensive ability of attack and defense is: Beijing and Liaoning RSR values are higher than 0,8 belonging to A grade level; Guangdong offensive and defensive comprehensive ability value is 0,75, belongs to the class B level; Qingdao and Zhejiang teams comprehensive ability of attack and defense values are 0,56 and 0,50, belongs to the C level; Jilin, Shanxi and Dongguan comprehensive ability of attack and defense RSR values are between 0,25 ~ 0,32, belonging to the D defense level. 8 teams comprehensive ability and the team's offensive and defensive playoff performance rank correlation coefficient is $R = 0,786$ ($P < 0,05$), both are significantly related, which indicates that comprehensive ability of attack and defense of playoff team RSR values can objectively show reaction ability of attack and defense of playoff teams.

3.4. Finalist teams Liaoning and Beijing comparison shows, that the offense in addition to free throw with offensive rebounds, the rest are lagging behind the

locker room and has a significant difference ($P < 0,05$), index of 3-pointers and match error compared with Beijing is highly significant difference ($P < 0,01$). The overall analysis of Beijing's attack ability significantly higher than that of Liaoning. In terms of defensive rebounds in the backcourt foul and control on data is significantly higher than that of Beijing. Two compared teams has got a significant difference ($P < 0,05$). Overall analysis shows, that Liaoning team defensive ability is slightly better than Beijing.

4. Suggestions

4.1. Eight playoff teams offensive ability is higher than defensive ability, they belong to the typical weak defensive attack; team offensive capability gap is large. Except two teams, which attack ability belongs to grade A level, the rest of the teams are under attack class B level, so in the future training should focus on strengthening the team's offensive ability, especially to strengthen the two points on the ball and 3-point percentage and create the score, because it is the key to win. In addition, they should strengthen overall coordination in attack, balanced outside threats attack effectively improve the team's offensive ability, and gradually narrow the gap between with teams.

4.2. Eight playoff teams defensive ability is low, it is the general characteristics of Chinese men's basketball. To win the game it is equally important to develop both attack and defense level. In the CBA playoffs the two teams defensive ability is in A level, the rest of the teams are in class B, so there is an evident gap between teams. Offensive ability outstanding, defensive ability weak is one of the important reasons lead to teams playoff defeat. So, in the future training should strengthen the defensive ability, stress reasonable use of body defense in order to reduce fouls, improve the ability of defensive rebounds and steals the ball at the same time, improve the defensive intensity and aggressiveness, strengthen the team overall defensive ability.

4.3. In order to provide CBA men's basketball team better development in China, developing the team competitive ability balance is very important, which was showed by the last playoffs eight teams game. At the same time, we can't ignore the influence of foreign players on the team offensive and defensive ability. The correct use of the advantages of foreign aid should reduce dependence on foreign aid in order to better improve the competition ability of domestic players.

Reference

1. Cao Weihua. CBA 2010–2011 sai ji ge dui gong fang shi li dui bi yu jing zheng ge ju fen xi [J] . Tiyu xuekan , 2012 , 19 (2) : 109–115.
2. Geng Jianhua, Wang jiangang. 2013–2014 sai ji CBA lian sai ge can sai qiu dui gong fang jing ji shi li de bi jiao yan jiu [J]. Zhongguo tiyu keji, 2015, 51 (1): 28–35 + 49 .
3. Hou Xiangfeng, Guang Hui, Li Xin. Di 27 jie yazhou nanzi lanqiu jinbiaosai zhongguo dui yu dui shou gong fang shi li bijiao [J]. Shanghai tiyu xueyuan xuebao, 2014, 38 (2): 87–94.

4. Hu Maoquan, Sun Qingzhu, Rong Hua. Di 16 jie shi jie nan zi lan qiu jin biao sai ge qiu dui gong fang neng li de bi jiao yan jiu [J]. Zhongguo tiyu keji, 2011, 47 (1): 34–39.
5. Jia Zhiqiang, Wang Jianjun, Chen Tao. Di 25 jie ya zhou lan qiu jin biao sai zhong guo nan lan yu dui shou gong fang neng li cha yi yan jiu [J]. Beijing tiyu daxue xuebao, 2010, 33 (2): 102–105.
6. Li Guo, Ma Desen, Sun Qingzhu. Di 30 jie ao yun hui nv zi lan qiu xiang mu can sai qiu dui ji shu tong ji de RSR fen xi [J]. Zhongguo tiyu keji, 2013, 49 (3): 43–50.
7. Liu Yongfeng. Di 26 jie ya zhou nan zi lan qiu jin biao sai zhong guo dui yu dui shou gong fang shi xiao de dui bi yan jiu [J]. Zhongguo tiyu keji, 2012, 48 (1): 54–61.
8. Li Guo, Sun Qingzhu. Di 30 jie ao yun hui zhong guo nan zi lan qiu dui yu dui shou gong fang zhi biao de T O P S I S fen xi [J]. Zhongguo tiyu keji, 2013, 49 (1): 88–95.
9. Meng Xiangjun, Jia Meifeng, Zhang Zhenbang. Di 30 jie ao yun hui zhong guo nv lan yu mei guo、 ao da li ya qiu dui gong fang neng li cha ju fen xi [J]. Beijing tiyu daxue xuebao, 2013, 36 (7): 135–138 + 144.
10. Zhu Yan, Zhou Dianxue. Dui di 2 7 jie shi jie da xue sheng yun dong hui zhong guo nan lan yu dui shou gong fang neng li de bi jiao yan jiu [J]. Zhongguo xuexiao tiyu (gaodeng jiaoyu), 2014 , 1 (5): 53–58.
11. GARCÍA J, IBÁÑEZ S J, GÓMEZ M A, et al. Basketball Game-related statistics discriminating ACB league teams according to game location, game outcome and final score differences[J]. International Journal of Performance Analysis in Sport, 2014, 14(2): 443–452.
12. WU L. Research of basketball offensive technical ability based on AHP analysis[J]. Information Technology Journal, 2013, 12(14): 2736–2740.
13. MALARRANHA J, FIGUEIRA B, LEITE N, et al. Dynamic modeling of performance in basketball[J]. International Journal of Performance Analysis in Sport, 2013, 13(2): 377–386.
14. MIKOLAJEC K, MASZCZYK A, ZAJAC T. Game indicators determining sports performance in the NBA[J]. Journal of Human Kinetics, 2013, 37(1): 145–151.

Научное направление 4
ПОДГОТОВКА И ПЕРЕПОДГОТОВКА
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ
К ФОРМИРОВАНИЮ У ШКОЛЬНИКОВ
ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

О. Б. Серегина,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Л. В. Тарасенко,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Модернизация системы российского образования осуществляется посредством реализации образовательных стандартов, представляющих собой совокупность требований, обязательных при реализации основных образовательных программ учебных заведений.

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего (полного) образования учителя физической культуры решают задачу достижения учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, приобретении необходимых знаний и умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении учащимися физкультурных знаний и умений в познавательной, предметно-практической деятельности и в реальной повседневной жизни.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

К предметным результатам обучения, ранее не планируемыми школьным физическим воспитанием, но определенным новым Федеральным образовательным стандартом основного общего и среднего (полного) образования, относится:

- освоение знаний об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- освоение знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности и соответствии их возрастным половым нормативам;

- овладение навыками и умениями оценки функционального состояния, физического развития и физической подготовленности индивида, а так же ведения наблюдения за динамикой их показателей;

- овладение умением планирования режима дня и жизни, обеспечивающих оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха, а также планирования, контроля и оценки учебной деятельности;

- овладение знаниями, навыками и умениями организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами оздоровления, улучшения физического развития и физической подготовленности.

Умение организовывать физкультурные занятия различной направленности основывается на понимании ученика целеполагания физкультурной деятельности, оценивании функционального состояния, подборе средств для достижения планируемой цели, структурно-грамотном построении занятий, самоконтроле и внесении на его основе в случае необходимости корректировки в дальнейшую физкультурную деятельность.

Формирование данного умения происходит постепенно и поэтапно. В этом процессе можно выделить приобретение учеником:

- элементарной грамотности (характеризуется возможностью использования учебно-познавательной деятельности для решения практических проблем образовательной и коммуникативной деятельности) – этап начального образования,

- функциональной грамотности (характеризуется способностью решать стандартные жизненные задачи в различных сферах деятельности на основе преимущественно прикладных знаний) – этап основной школы,

- компетентности (характеризуется способностью решать задачи в различных сферах деятельности, опираясь на теоретические знания: научные понятия, принципы, законы, теории, методы науки) – этап средней школы.

На этапе обретения элементарной грамотности формируются первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное,

эмоциональное, социальное) о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Происходит овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.). Формируются навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга физического развития (рост, масса тела, показатели физических качеств).

На этапе становления функциональной грамотности расширяются знания о значении физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении индивидуального здоровья, приобретаются умения организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, осваиваются умения оказывать доврачебную помощь при легких травмах, обогащается опыт использования средств физической культуры в активном отдыхе и досуге, расширяется опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, формируются умения вести наблюдения за динамикой развития физических качеств, умения оценивать текущее функциональное состояние, определять тренирующий эффект. Формируются умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные особенности и способности, состояние здоровья и режим учебной деятельности, осваиваются технические приемы и физические упражнения базовых видов спорта и умения использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

На этапе формирования компетентности проявляются умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств, умение использовать упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

Из вышеизложенного видно, что перед преподавателями факультетов физической культуры педагогических вузов стоит важная задача преобразования технологии преподавания дисциплин в направлении, обеспечивающем формирование компетенций бакалавров с ориентированием на готовность формирования личностных, предметных и метапредметных результатов обучения у школьников. Ведущая роль в решении данной задачи отводится дисциплине «Методика обучения физической культуре» и педагогической практике. Освоение дисциплины способствует формированию

у студентов понимания технологии реализации педагогической системы предмета «Физическая культура», программирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре, анализа и педагогического контроля формирования компетенций в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего (полного) образования, а педагогическая практика позволяет приобрести опыт профессиональной деятельности.

Для формирования первой профессиональной компетенции (должен обладать готовностью реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов) на практических занятиях дисциплины «Методика обучения физической культуре» студентам предлагается подготовить проект занятия и провести его с последующим анализом по следующим темам:

1. Обучение младших школьников составлению режима дня.
2. Обучение младших школьников проведению утренней гигиенической гимнастики.
3. Обучение младших школьников проведению подвижной игры (Салки).
4. Обучение младших школьников ведению мониторинга физического развития (рост, вес, показатели физических качеств).
5. Обучение учащихся средней школы профилактике травматизма на занятиях физической культурой (форма занятия, места занятий, вид физической деятельности).
6. Обучение учащихся средней школы организации рекреационных физкультурных мероприятий (вид физической деятельности, место проведения, количество участвующих).
7. Обучение учащихся средней школы вести наблюдения за динамикой развития физических качеств, умению оценивать текущее функциональное состояние (пульс, частота дыхания).
8. Обучение учащихся средней школы выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные особенности и способности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.
9. Обучение учащихся средней школы выполнять комплексы оздоровительных упражнений с учетом индивидуальных особенностей и способностей, состояние здоровья и режим учебной деятельности.
10. Обучение учащихся средней школы выполнять комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных особенностей и способностей, состояние здоровья и режим учебной деятельности.
11. Обучение учащихся средней школы техническим приемам и физическим упражнениям базовых видов спорта и умениям использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности (вид физической деятельности).
12. Обучение старшеклассников умению использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации активного отдыха, досуга и здоровой жизнедеятельности.

13. Обучение старшеклассников использованию средств физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

14. Обучение старшеклассников способам самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

15. Обучение старшеклассников умению использовать упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

Проектная и аналитическая деятельность студентов позволяет формировать профессиональные компетенции, накапливать методический материал для педагогической практики. Данные методы организации учебных занятий со студентами способствуют подготовке студентов к формированию у школьников предметных результатов обучения физической культуре.

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования. 2.83 МБ. URL: <http://www.twirpx.com/file/638463/>

2. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред Ю. Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2010 г. URL: <http://knigovodstvo.ru/book/3380/>

ПОВЫШЕНИЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ДЮСШ В ОБЛАСТИ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

О. В. Фадеенко,

педагог-психолог высшей категории

МБОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа»

(Норильск, Россия)

В последнее время в спортивных учреждениях города Норильска преобладает односторонняя ориентация на повышение эффективности соревновательной деятельности, вследствие чего недостаточное внимание уделялось здоровьесберегающей и социально-адаптивной функциям физической культуры и спорта. Данный дисбаланс вызвал ряд актуальных проблем, в основе которых лежат психологические причины:

1. Отток учащихся из спортивных секций на этапе начальной подготовки;

2. Проблемы выявления одаренных детей на этапе ранней спортивной ориентации;

3. Уход перспективных спортсменов из спорта или переход в другой вид спорта на этапе спортивного совершенствования;

4. Неудачные выступления спортсменов – членов сборной города Норильска и Красноярского края на соревнованиях высокого ранга (первенства и чемпионаты Сибирского Федерального Округа, Всероссийские соревнования);

5. Трудности адаптации молодежи к жизни «после спорта» и включения в реальные отношения социума.

Несмотря на перспективность и научную обоснованность психологических технологий, на территории Норильска отсутствуют условия для их практического применения в процессе спортивной подготовки детей и молодежи по следующим причинам:

1. Низкий уровень знаний, умений и практических навыков в области психологии спорта у тренеров-преподавателей;

2. Отсутствие специалистов данного профиля (спортивные психологи, психологи, практикующие в области спорта);

3. Территориальная удаленность Норильска и высокая стоимость авиaperелетов затрудняет прохождение курсов повышения квалификации в области психологии спорта в других регионах. На территории Норильска так же отсутствует возможность обучения и повышения квалификации в области спортивной психологии.

Также развитию психологии спорта в Норильске препятствуют и субъективные причины: недоверие тренеров-преподавателей к новым знаниям, консервативное понимание роли и места психологической подготовки в спортивной деятельности, неуверенность специалистов в собственных знаниях и практических умениях в области психологии спорта.

Для изменения данной ситуации необходимо создавать и поддерживать условия для внедрения психолого-педагогических технологий в процесс спортивной подготовки детей и молодежи, развивать систему повышения профессиональной компетенции тренеров-преподавателей в сфере спортивной психологии. Именно это и стало целью проекта «Помогая побеждать!» МБОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа».

В 2014 году данный проект участвовал в конкурсе социальных проектов благотворительной программы «МИР НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ» ПАО «ГМК «Норильский Никель». Идея была одобрена экспертами. Проект стал победителем конкурса в одной из номинаций и получил финансовую поддержку.

В ходе реализации проекта в течение 2014–2015 учебного года велась образовательная и просветительская деятельность, направленная на повышение уровня теоретических знаний тренеров-преподавателей в области спортивной психологии. В рамках проекта проведен семинар «Школа практической психологии спорта высших достижений». Автор и ведущий данного семинара Сафонов Владимир Константинович – кандидат психо-

логических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии СПбГУ, практикующий психолог с опытом работы со спортсменами международного уровня.

Данная программа разработана в Санкт-Петербургском государственном университете (СПбГУ) в строгом соответствии со стандартами высшего профессионально образования в области психологии и педагогики, прошла двухуровневую учебно-методическую экспертизу и имеет регистрационный номер. В ходе трехдневного семинара были рассмотрены основы психологического обеспечения спортивной деятельности, вопросы формирования мотивации спортсменов. Слушатели освоили применение шкалы самооценки состояния в течение дня, шкалы переживаний спортсмена на соревнованиях, карты наблюдения за эмоциональным возбуждением. Участники семинара получили сертификаты Санкт-петербургского Государственного Университета.

Особое внимание было уделено развитию навыков и умений практического использования психолого-педагогических технологий в тренировочном и соревновательном процессах. Тематика и направленность проведенных практико-ориентированных семинаров и тренингов соответствовала актуальным потребностям участников проекта. Наиболее востребованным для большинства тренеров-преподавателей стало освоение форм и методов формирования благоприятного психологического климата в группах спортсменов и тренерских коллективах, формирование и развитие мотивации спортсменов, методы управления психологическим состоянием спортсмена в условиях соревнования. Практическая направленность данных мероприятий позволила участникам освоить методы управления психологическим состоянием спортсменов, формирования мотивации, учета индивидуальных особенностей в процессе подготовки к соревнованиям.

В рамках проекта были созданы условия для решения конкретных психологических проблем соревновательной деятельности. Тренеры ознакомились с основами психодиагностики в спорте: проводилась диагностика спортсменов с использованием программного обеспечения «СПОРТКОМПЛЕКС – 2013». Данное программное обеспечение разработано в Санкт-Петербургском Государственном Университете при участии ведущих специалистов в области психологии спорта. Применение «СПОРТКОМПЛЕКС-2013» в практической деятельности значительно сокращает время диагностики и обработки результатов исследований, что позволяет оперативно получать необходимую информацию об актуальном состоянии спортсмена. Так же, «СПОРТКОМПЛЕКС-2013» содержит методики, позволяющие развивать необходимые в спорте психические качества. Знакомство тренеров-преподавателей с современными ИК-технологиями способствовало повышению качества и эффективности решения проблем психологической подготовки спортсменов.

Проект объединил 70 тренеров-преподавателей из 11 спортивных организаций города Норильска. Участники проекта представляют 18 видов

спорта, развивающихся на территории. В результате деятельности проекта создано пространство доверительного, открытого общения профессионалов, что способствует получению профессиональной и эмоциональной поддержки.

Для проекта стало особенно ценно обретение единомышленников среди директоров детско-юношеских спортивных школ города Норильска и руководителей спортивных клубов. В проекте приняли участие сотрудники восьми спортивных школ города и трех спортивных клубов. Руководители данных учреждений способствовали развитию деятельности проекта, организуя участие своих тренеров и спортсменов в мероприятиях проекта.

Но главный результат не в цифрах, а в тех внутренних изменениях, которые произошли с участниками проекта благодаря возможности общаться и развиваться в новом формате. Порой, измерить эти изменения количественно невозможно, но именно они являются главным итогом проекта:

- Осознание важности и необходимости применения психологических знаний в спортивной подготовке детей;
- Доверие и готовность к применению психологических знаний;
- Способность и готовность использовать современные психологические технологии, средства и методы подготовки спортсменов и оценивать их эффективность;
- Рост собственной компетенции в области психологии спорта, и как следствие, уверенность в себе и рост профессиональной мотивации.

Эти изменения качественно отразились непосредственной работе со спортсменами: в подготовке членов сборных Норильска и Красноярского края тренеры применили новые психологические знания и технологии. В результате:

- 74 спортсмена участвовали в мероприятиях проекта по инициативе тренеров-преподавателей.
- 42 спортсмена прошли диагностику с помощью программного обеспечения «Спорткомплекс».
- 16 спортсменов, в том числе члены сборных команд Норильска и Красноярского края, в подготовке которых применялись психологические технологии, стали победителями и призерами Всероссийских и краевых соревнований.

Таким образом, в результате деятельности проекта удалось не только повысить профессиональную компетентность тренеров-преподавателей, но и сформировать открытое профессиональное сообщество для регулярного обмена опытом внедрения знаний в области психологии спорта и иных современных технологий в процесс подготовки спортсменов.

Литература

1. Сафонов, В. К. Психология в спорте: теория и практика / В. К. Сафонов. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2013.

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

С. А. Шепеленко,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В современных условиях перехода к федеральным государственным образовательным стандартам меняется статус педагога, его образовательные функции, меняются требования к его профессионально-педагогической деятельности, что в свою очередь требует внесения существенных корректив в систему подготовки и переподготовки педагогических кадров.

В соответствии с положениями «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 г.» большое внимание должно быть уделено модернизации системы физического воспитания различных категорий населения, в том числе в дошкольных, школьных и профессиональных образовательных учреждениях. Также должна быть усовершенствована система повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта с использованием современных средств и методов.

Отдельным положением прописано сохранение обязательной формы физкультурного образования в объеме не менее 3 часов с учетом одного дополнительного часа в неделю и существенное увеличение объема спортивной работы в общеобразовательных учреждениях во внеурочное время путем дополнения блока дополнительного образования образовательными программами спортивно-оздоровительных групп для реализации необходимого недельного объема двигательного режима не менее 8 часов в неделю.

Реализация данных положений требует от высшей школы внесения существенных изменений в содержание и структуру подготовки специалистов по физической культуре, совершенствование программ повышения квалификации, разработку и внедрение программ профессиональной переподготовки по физической культуре в системе дополнительного профессионального образования в соответствии с запросами сферы физической культуры и спорта.

В настоящее время, на базе ТГПУ им. Л. Н. Толстого, для учителей физической культуры предлагается программа повышения квалификации «Фитнес-технологии в системе школьного образования». Цель данной программы – формирование профессионально-педагогических компетенций, освоение теоретико-методических знаний и получение практических умений в сфере физкультурно-оздоровительных (фитнес) технологий с целью применения их в профессиональной деятельности.

Фитнес-технологии относятся к инновациям в области оздоровительной физической культуры. Истоки и содержание фитнес-технологий непосредственно связаны с фитнес-индустрией, которая развивалась быстрыми темпами и для решения своих задач вобрала в себя результаты многолетних наработок в сфере оздоровительной физической культуры.

Программа «Фитнес-технологии в системе школьного образования» рассчитана на 72 часа и включает в себя изучение следующих модулей:

1. Классическая аэробика
2. Силовые направления в аэробике
3. Стретчинг и система Pilates.

По окончании курса специалисты должны обладать всей суммой специальных теоретических знаний и практических профессиональных умений и навыков в сфере фитнес-технологий, а именно:

Знать:

1. Содержание, принципы и методику выполнения упражнений по каждому из модулей программы, их роль в системе физического воспитания;
2. Методику составления комплексов упражнений по аэробике, стретчингу, системе Pilates с учетом влияния физических нагрузок на организм человека.

Уметь:

3. Подбирать и применять на занятиях, адекватные поставленным задачам современные научно-обоснованные средства и методы обучения и воспитания.
4. Осуществлять контроль состояния и физического развития занимающихся в процессе занятий.

Владеть:

5. Навыками практического выполнения специальных упражнений (базовых шагов и связок в аэробике); силовых упражнений, упражнений стретчинга и системы Pilates, а также проведения полноценного урока по каждому из направлений.

Прохождение курса позволит учителю физической культуры получить базовые знания, практические умения и навыки составления и проведения фитнес-занятия по каждому направлению; даст возможность сделать уроки более интересными, современными, эмоциональными и популярными среди учающихся; получить новые знания о современных фитнес-методиках с использованием оборудования и без; развить навык использования музыкального сопровождения уроков, которое увеличит эмоциональность занятия, и вызовет много положительных эмоций у учеников.

Современный специалист по физической культуре и спорту должен быть специалистом широкого профиля, владеющим как традиционными средствами физической культуры, так и методикой новых современных физкультурно-оздоровительных технологий с целью их использования в своей профессиональной деятельности.

Литература

1. «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 г.» от 07.08.2009 № 1101-ф.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

3. Венгерова, Н. Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: Моногр. / Н. Н. Венгерова.– СПб., 2011.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И ДИНАМИКА ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ю. Н. Шувалов,
кандидат психологических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
А. А. Новикова,
студент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

В последние годы наблюдается заметное увеличение числа научных исследований, посвященных изучению психологических аспектов общечеловеческих, национальных, профессиональных, морально-этических проблем. В работах отечественных ученых (М. Я. Виленский, К. К. Муздыбаев, Е. А. Климов, Б. П. Яковлев и др.) раскрываются виды профессионально-этических нарушений, которые возникают в процессе подготовки специалистов, дается анализ причин и механизмов возникновения искажений в личности. Погоня за материальным благополучием и квалификационными нормативами в процессе личностного и профессионального роста формирует тенденциозность, односторонность, центрированность будущего специалиста. Это наблюдается, в том числе, и в подготовке будущих педагогов по физической культуре.

Компетентность, профессионализм преподавателя – эта проблема была, есть и будет актуальной во все времена. Успешность разработки проблемы формирования социально-педагогической компетентности будущих педагогов по физической культуре, а тем более выпускников конкретных факультетов во многом зависит от того, насколько методологически правильно определены подходы к пониманию ее сущности.

Понятие «компетентность» широко используется в научной литературе. Психологи, педагоги, социологи, исследуя феномен компетентности, связывают его с той или иной сферой человеческой деятельности. Развитие профессиональных компетенций студенческой молодежи становится основой для формирования профессионального мастерства педагогов по физической культуре. Они рассматриваются как системная характеристика личности, представляющая гармоничное сочетание профессиональных знаний, умений, успешного освоения нового и быстрой адаптацией к изме-

няющимся условиям, единство теоретической и практической готовности педагога к осуществлению профессиональной деятельности в сфере физической культуры.

В то же время научно-исследовательский аспект проблемы остается явно недостаточно разработанным. Тезис о том, что процесс профессионального становления и последующего самоопределения будущих педагогов по физической культуре невозможен без учета формирования профессиональных компетенций, еще не нашел своего обоснования. Подготовка будущих учителей физической культуры, тренеров ДЮСШ, которая сегодня осуществляется в массовых масштабах, не сопровождается социально-психологическим контролем развития профессиональных компетенций. Одновременно в современной литературе мало уделяется места оценке гуманистической направленности личности тренера, учителя по физическому воспитанию. Поэтому назрела настоятельная необходимость внедрения в учебный процесс по подготовке будущих специалистов физической культуры направления, задачей которого является формирование личностных качеств педагогов.

Цель нашего исследования заключалась в выявлении уровня сформированности профессиональных компетенций у студентов факультета физической культуры в процессе их обучения.

Основной задачей исследования являлось изучение профессиональных базовых компетенций, направленных на достижение основных целей образования: обучаемость, самоопределение, социализация, самоактуализация и развитие индивидуальности. В качестве инструментариев решения этих задач выступают принципиально новые образовательные конструкты – дескрипторы. Дескрипторное описание профессиональных базовых компетенций педагога по физической культуре позволяет понять, как много зависит от личностных особенностей студентов, посвятивших себя педагогическому поприщу.

Для реализации данного исследования выбраны следующие методики психодиагностики: «16-ти факторный опросник Р. Б. Кеттелла» и «Миннесотский многопрофильный опросник личности» (ММРП). Экспериментальной группой служили студенты факультета физической культуры Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого первого и четвертого курсов очной и заочной форм обучения (n=234). При обработке результатов исследования использовались методы математической статистики в MS Excel. Уровень достоверности полученных результатов определялся по t-критерию Стьюдента. В ходе обработки результатов определялись: средняя арифметическая величина, среднее квадратичное отклонение.

Необходимо отметить, что большинство факторов опросника Р. Б. Кеттелла у юношей находятся в диапазоне средней степени выраженности, за исключением фактора «А», «В» и «Q3», располагающихся в зоне высокой степени выраженности. Это характеризует студентов как добро-

душных, сердечных, общительных и открытых, готовых к сотрудничеству, мягкосердечных и немного небрежных, имеющих достаточно высокий уровень интеллекта, достаточно организованных с высоким самоконтролем и достаточно высоким волевым поведением.

Было установлено, что у юношей от первого курса к четвертому на достоверно значимом уровне возрастают показатели фактора «С» ($t = 2,26$; $p < 0,05$) и «Е» ($t = 2,14$; $p < 0,05$). Можно констатировать, что юноши становятся более эмоционально устойчивыми, выдержанными, реалистически настроенными. Они более реально оценивают конкретную обстановку, могут более адекватно принимать нужные решения. Вместе с тем, эти факторы остаются в диапазоне средней степени выраженности. Поэтому от педагогов факультета требуется больше усилий в формировании данных профессиональных компетенций у будущих педагогов.

Настораживает тенденция некоторого снижения показателя фактора «I» (с $5,60 \pm 1,90$ до $4,86 \pm 2,33$), хотя достоверности различий мы не обнаружили. Это свидетельствует о том, что студенты старших курсов становятся более практичными, менее чувствительными, суровыми и жесткими в установлении контактов, черствыми в отношениях с людьми. Эти особенности затрудняют деятельность педагогов, мешают установлению взаимопонимания с учащимися (особенно с девочками).

Изучение личностных особенностей юношей по методике ММРІ свидетельствует, что их показатели в основном имеют линейный профиль по всем шкалам с небольшим возвышением по шкале «F» – достоверности и по восьмой шкале – «индивидуальность». На достоверно значимом уровне к четвертому курсу изменяются показатели по второй шкале – «Депрессия» и нулевой шкале – «Интроверсия» ($t = 3,62$; $p < 0,001$) и ($t = 2,75$; $p < 0,01$) соответственно. Умеренное повышение профиля по этим шкалам свидетельствует о естественно «нажитом скептицизме». Студенты более мудро относятся к жизненным проблемам в противовес юношеской беспечности. Снижение уровня включенности в социальную среду одновременно показывает некоторую отгороженность от людей, инертность в принятии решений, скрытность и избирательность в контактах, стремление к избеганию конфликтов.

Изучение динамики личностных особенностей студенток факультета физической культуры показало, что на достоверно значимом уровне снижается показатель фактора «B» ($t = 3,44$; $p < 0,01$). Несмотря на то, что этот показатель остается в диапазоне высокой степени выраженности, настораживает сама тенденция. Девушки перестают заботиться о повышении интеллектуального уровня развития, наступает некоторая ригидность и эмоциональная дезорганизация мышления, не стремятся к решению абстрактных задач.

Изучение динамики личностных особенностей девушек по методике ММРІ свидетельствует, что их показатели, в основном, имеют средние значения по всем шкалам, с небольшим возвышением по шкале «F» –

«достоверности» и пиками по пятой шкале – «мужественность», восьмой шкале – «индивидуальность». Причем характер личностного профиля у студенток четвертого курса практически не отличается от профиля студенток первого курса.

Высокие показатели по пятой шкале свидетельствуют, что студентки, как правило, независимые, стремящиеся к эмансипации, самостоятельно в принятии решений, жесткие в установлении контактов, имеющие мужеподобные характеристики поведения.

Пик показателя по восьмой шкале опросника ММРІ свидетельствует о высокой индивидуалистичности девушек. Это характеризует их как имеющих обособленно-созерцательную личностную позицию, аналитический склад мышления; склонность к раздумьям превалирует над чувствами. При хорошо развитом интеллекте личности данного типа отличающейся чертой является творческая ориентированность, оригинальность высказываний и суждений, а также интересов и увлечений. Индивидуальность личности у них выражена чрезвычайно ярко, а высказывания и поведение не стереотипны.

Таким образом, проведенное исследование позволило получить данные об особенностях юношей и девушек, обучающихся на факультет физической культуры, влияющих на профессиональные компетенции и динамику этих особенностей в процессе профессионального становления, наметить «болевые точки» и пути коррекции их преподавателями факультета.

Литература

1. Виленский, М. Я. Физическая культура студента / М. Я. Виленский; Под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001.
2. Муздыбаев, К. К. Эгоизм личности / К. К. Муздыбаев // Психологический журнал. – 1999. – № 3. – С. 18–27.
3. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения / Е. А. Климов. – Ростов н/Д.: Феникс, 1996.
4. Яковлев, Б. П. Самоактуализация и социальный интеллект как показатели личностного и профессионального роста взрослого человека / Б. П. Яковлев, Е. В. Нериз // Научный и культурно-просветительский журнал «Северный регион: наука, образование, культура». – Сугрут, СурГУ. – 2006. – С. 45–57.

КУРСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАНИИ» В ТГПУ им. Л. Н. ТОЛСТОГО: РЕГИОНАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

*Л. В. Руднева,
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. продвигает вперед концепцию дополнительного профессионального образования. Новая концепция развития дополнительного образования подразумевает увеличение его гибкости, мобильности, учета индивидуальных особенностей слушателей и создание у них возможности для формирования своего образовательного маршрута, ликвидации собственных образовательных дефицитов [2].

Адаптивная физическая культура (АФК) является достаточно молодой и развивающейся областью социальной практики, однако на сегодняшний день в работу с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, вовлечено большое количество людей, не имеющих специального профильного образования по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Именно это обстоятельство явилось главным и привело нас к необходимости разработки и реализации курсов профессиональной переподготовки в сфере адаптивной физической культуры.

Так с 2015 г. на факультете физической культуры ТГПУ им. Л. Н. Толстого впервые реализуются курсы профессиональной переподготовки «Адаптивная физическая культура в образовании».

Целью программы профессиональной переподготовки «Адаптивная физическая культура в образовании» является: совершенствование профессиональных компетенций слушателей по формированию основ знаний и умений в области теории и методики адаптивной физической культуры (АФК), в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

В настоящее время актуальность проведения данных курсов обусловлена также увеличением количества лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в частности в Тульской области. Тульский регион характеризуется сложной демографической ситуацией. В нем проживают 4,5 тысяч детей-инвалидов, в том числе 2,4 тысячи – учащихся. В 25 общеобразовательных учреждениях, реализующих коррекционные программы, обучаются 702 ребенка-инвалида.

Образовательные услуги предоставлены в 25 специальных (коррекционных) образовательных учреждениях (начальная школа детский сад, школы, школы-интернаты) для детей не слышащих, слабослышащих, слепых и слабовидящих, с тяжелой речевой патологией, с нарушением опор-

но-двигательного аппарата, с задержкой психического развития, с умственной отсталостью, функционирующих на территории региона.

Содержание программы профессиональной переподготовки «Адаптивная физическая культура в образовании» учитывает государственный образовательный стандарт «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)». Учебным планом предусмотрено изучение следующих дисциплин: организационно-методические основы АФК, основы медицинских знаний в области АФК, основы психолого-педагогического сопровождения в АФК, частные методики адаптивной физической культуры, адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, материально-техническое обеспечение в АФК и адаптивном спорте.

Самым широким разделом программы является раздел, посвященный адаптивному физическому воспитанию в образовании, в частности работе с лицами, по состоянию здоровья, обучающимися в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях I–VIII видов.

Форма обучения слушателей очно-заочная. Согласно Государственному образовательному стандарту, рабочей программой по данному курсу предусмотрено 500 часов. Из 250 часов – аудиторная нагрузка и 250 часов отведено на самостоятельную работу слушателей.

По учебному плану слушатели обучаются 10 месяцев. Занятия завершаются защитой выпускной аттестационной работы. Слушатели получают диплом государственного образца, который удостоверяет, право ведения образовательной деятельности в области «Адаптивной физической культуры».

Занятия проводят высококвалифицированные педагоги, имеющие ученые степени и звания, а также имеющие опыт профессиональной деятельности в работе с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. В реализуемой нами программе профессиональной переподготовки предусмотрена учебная практика в специальных (коррекционных) школах и на отделении адаптивного спорта в ДЮСШ «Восток» г. Тулы.

Зачеты и экзамены сдаются слушателями модульно, то есть сразу после окончания пройденной дисциплины. Экзамены включают обязательно теоретический и практический разделы.

Учебным планом также предусмотрена самостоятельная работа, включающая выполнение презентаций, написания конспектов, рефератов, работу в системе model, а также рекомендуется дополнительно изучение периодических изданий, в том числе статьи ежеквартального журнала «Адаптивная физическая культура» – единственного издания в России, посвященного данному виду социальной практики.

Перед профессорско-преподавательским составом, реализуемым данную программу переподготовки, стоят следующие задачи:

– обеспечить освоение слушателями основ фундаментальных знаний теории и организации адаптивной физической культуры, целостное ос-

мысление профессиональной деятельности, методологических подходов, общих закономерностей данного вида социальной практики;

– обеспечить освоение слушателями основ знаний теории и методики обучения двигательным действиям, развития и совершенствования физических качеств и способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

– сформировать у слушателей профессиональное мировоззрение, интерес и познавательную активность к проблемам адаптивной физической культуры, основанные на личностно-ориентированной аксиологической концепции отношения к инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья;

– сформировать у слушателей стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, приобщить их к научно-исследовательской работе, обеспечить освоение ими опыта творческой деятельности;

– обеспечить освоение слушателями опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности в области адаптивного физического воспитания, адаптивной двигательной рекреации, адаптивного спорта, креативных (художественно-музыкальных) видов двигательной активности.

К освоению программы переподготовки допускаются как лица, имеющие среднее профессиональное образование и (или) высшее образование, так и лица (студенты), получающие среднее профессиональное и (или) высшее педагогическое или профильное образование [1].

Наша программа в основном ориентирована на студентов факультета физической культуры старших курсов и выпускников. Поскольку АФК включает в себя три крупные области знаний: физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику и большое количество сведений медико-биологических и социально-психологических учебных дисциплин – специалисты по физической культуре и спорту имеют образовательные дефициты, не позволяющие им полноценно работать с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья.

Это обуславливает, на наш взгляд, необходимость проведения курсов профессиональной переподготовки по «Адаптивной физической культуре в образовании», которые расширяют поле деятельности наших слушателей и делает их конкурентоспособными на рынке труда в Тульском и других регионах нашей страны.

Литература

1. Евсеев, С. П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре: Учеб. пособие / С. П. Евсеев, М. В. Томилова, О. Э. Евсеева; НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.– М.: Сов. спорт, 2013.

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // <http://минобрнауки.рф/>

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТА СРЕДСТВАМИ АКТИВНЫХ ФОРМ ТУРИЗМА

*В. С. Макеева,
доктор педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет»
(Москва, Россия)*
*Д. О. Поляков,
аспирант
ФГБОУ ВПО «Приокский государственный университет»
(Орел, Россия)*

Студент за период обучения стоит перед выбором кем, и каким образом реализовать себя в различных областях своей жизни – в профессии, как личности, как члена команды и т. д. Последовательность формирования профессионально важных личностных качеств будущего бакалавра физической культуры включает две стороны одного процесса – взгляд и действия самого студента по их самостоятельному формированию, позиция и действия вуза в их формировании на основе:

- выявления особенностей сформированности качеств, возможностей, способностей студента на исходном этапе;
- выбора критериев, сравнения показателей с собственными взглядами (что ожидают от меня, что я принимаю в себе) и с позиций норм, принятых в социуме (вузе);
- определения имеющихся и предвосхищения потенциальных профессионально значимых личностных качеств, их соответствие актуальным и потенциальным нормам;
- построения целевой программы, включающей постановку личностных задач (чего я хочу, как я намерен действовать, принятие себя), разработку планов вуза по формированию качеств;
- структуризация критериев и оценок в связи с изменением позиций вуза, менталитета общества и самого студента.

Важно, что формирование профессионально важных личностных качеств не сводится лишь к самосознанию, т. к. можно осознавать себя, но не суметь сделать что-нибудь и изменить в себе до того, что требуется. Реализация модели формирования профессионально важных личностных качеств определяется средой вуза, сложившихся отношений, в юторых находится студент, но все-таки в значительной степени определяется зрелостью его личности, готовности к изменениям, сформированной мотивации. Формирования профессионально важных личностных качеств в личности осуществляется одновременно, либо меняясь местами, как причина и следствие.

В течение профессиональной подготовки и профессиональной жизни происходит развитие углубление, уточнение формирование профессио-

нально важных личностных качеств, что выражается в расширении образа профессионала, корректировке принятия себя как профессионала, пересмотра отношения к профессии и себя в ней и т. д. В свою очередь, внутренние регуляторы деятельности и поведения студента формируются под влиянием условий предметной и социальной среды.

К числу внутренних регуляторов поведения и деятельности (активности) будущего бакалавра относятся знания о своей профессии, составляющие миропонимание и мироотношение. Эмоциональные отношения характеризуют отношение к разным сторонам профессиональной деятельности. Важными внутренними регуляторами активности являются «образ Я», самооценка личностных качеств. Подобное же нужно сказать об интересах, склонностях, идеалах, способностях, помыслах, намерениях, познавательных и исполнительных умениях [5].

Таким образом, формирование профессионально важных личностных качеств выступает важной характеристикой социально-педагогической зрелости бакалавра сферы физической культуры, ее потребности в самореализации и самоактуализации.

Важными условием в формировании профессионально важных личностных качеств являются вопросы адаптации (приспособления) человека к профессии (как профессиональной общности и как роду работы). Как показали многочисленные исследования и наши данные, эту роль может успешно решить участие студента в различных формах активного туризма [1,2,3]. Активные формы туризма наряду с развитием физических кондиций, содействуют развитию способности к самопознанию и самоопределению, предоставляют опыт общения в разных видах практической деятельности, расширяют знания о творческих возможностях и творческом потенциале участников мероприятий; обеспечивают возможность успеха в избранной сфере профессиональной деятельности, способствуют развитию необходимых качеств личности [1,4,6].

Как отмечают многочисленные данные авторов: активный туризм – это спорт на чистом воздухе, это возможность дать интересное, объединяющее дело, закалить тело и дух, обрести друзей и уверенность в собственных силах. Все виды активного туризма вырабатывают чувство товарищества, понимания необходимости заботиться не только о своем здоровье, но и о тех, кто рядом. Наша молодежь не имеет культуры безопасного поведения на отдыхе в лесу, на природе, нет практических навыков поведения в экстремальных условиях. В то время как турист обладает и многими другими, подчас мелкими и незаметными навыками, которые в сумме делают человека приспособленным к жизни. Он понимает, какие дрова хороши, а какие не будут гореть. Он умеет быстро развести огонь, сварить пищу, правильно ориентироваться и не заблудиться в лесу, быстро отремонтировать одежду и обувь.

Вместе с тем, проектирование процесса формирования профессионально значимых личностных качеств средствами и методами активных форм

туризма предлагается производить с учетом требований, предъявляемых профессиональной деятельностью будущих бакалавров в сфере физической культуры. Опираясь на общую структуру и внутреннее содержание их профессиональной деятельности, будем находить точки соприкосновения с активными формами туризма и учитывая в работе основные принципы: компетентностный и личностно-ориентированный, а также специфических принципов неформального образования, которые по нашему мнению могут обеспечить эффективность формирования профессионально важных личностных качеств будущего бакалавра физической культуры.

Этапы проектирования разбили на ряд последовательных шагов, включающих: варианты целеобразования, разработку образа предполагаемого результата; определение стратегии; структурирование и подбор соответствующих средств.

Следующий этап формирования профессионально важных личностных качеств включал: разработку программы по достижению поставленной цели, определяющей поэтапное планирование во времени; перенос общей стратегии на уровень задач, определяющих условия реализации проекта; трансформирующий этап, подразумевающий конкретизацию первоначального замысла.

И конечным этапом выступают: согласование и коррекция проекта в ходе проведения комплексной экспертизы предполагаемых результатов; определение обратной связи; осуществление оценки хода процесса и его результатов; оформление отчетных документов»; сборки отдельных проектных решений в финальную программу.

При этом следует выделить обязательное условие в виде активной совместную деятельности всех субъектов, осуществляемую в условиях различных форм формального и неформального образовательного процесса и направленных на позитивную динамику указанных качеств.

Исходя из рассмотренных выше принципов методологии педагогического проектирования и опираясь на анализ педагогической практики, проектирование формирования профессионально значимых личностных качеств студентов, обучающихся в сфере физической культуры будем осуществлять в следующей последовательности: постановка дидактических целей в соответствии с уровнями целевого компонента разработанной модели; определение педагогических принципов, подходов; определение и отбор содержания компонентов с учетом заданных требований к уровню сформированности профессионально значимых личностных качеств; разработка системы управления и организация педагогического взаимодействия субъектов формального и неформального образования.

Заданная последовательность действий соответствует рассмотренному ранее определению образовательного процесса, и как результата, так как в явном виде он отражает смену состояний и в конечном итоге заканчивается получением выходного научного проекта дидактического процесса, точное воспроизведение которого гарантирует успех действий.

К психолого-педагогическим условиям, способствующим эффективному формированию профессионально-значимых личностных качеств средствами активных форм туризма, отнесены построение процесса обучения с опорой на индивидуальность студента, использование методов активного обучения.

Критериями эффективности предложенной модели выступает диагностический комплекс, который позволяет оценить уровень сформированности профессионально-значимых личностных качеств и спроектировать образовательную программу, используя значимость компетенции с точки зрения самих студентов, преподавателей, работодателей. Ведущими принципами при использовании различных форм активного туризма выступают:

Учиться в действии – получать умения и навыки во время практической деятельности. Сущность этого принципа проявляется в направленности на обучение жизненным навыкам и подготовку к активному участию в жизни общества и применению методов по накоплению опыта субъектов в практической деятельности и последующего перехода от деятельности к знанию. Этот принцип раскрывает проблему формирования мотивации или стимулирования обучающихся к получению все новых и новых знаний.

Учиться сотрудничеству – получать и развивать представления об отличиях, существующих между людьми, умения работать в группе и в команде, а также принимать окружающих такими, какие они есть, и сотрудничать с ними

Научиться учиться – получать навыки поиска и обработки информации, анализа собственного опыта и выявление индивидуальных образовательных целей, а также способность их применять в различных жизненных ситуациях.

Литература

1. Вуколов, В. Н. Потенциал спортивного туризма в формировании идеального человека / В. Н. Вуколов // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: Сб. статей по материалам II междунар. научного симпозиума, г. Орел, 24–25 апреля 2014 / Под ред. д-ра пед. наук, проф. В. С. Макеевой.– Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК».– 2014.– Т. 1.– С. 288–293.

2. Лихолетов, В. В. Педагогический потенциал туризма (размышления о развитии молодежного регионального туризма) / В. В. Лихолетов // Экономика. Информатика. Безопасность: Сб. науч. тр. регион. науч.-практ. конф. 29 апр. 2005 г.– Челябинск: ЮУрГУ, 2005.– С. 94–100.

3. Макеева, В. С. Самодеятельный туризм в интеграции формального и неформального образования студентов вуза / В. С. Макеева, Д. О. Поляков, Г. А. Ямалетдинова / В. С. Макеева // Высшее образование сегодня.– 2015.– № 8.– С. 70–72.

4. Смирнов, Д. В. Туристское мастерство педагога. – Туристское мастерство как средство профессиональной ориентации учащихся в учрежде-

ниях дополнительного образования / Д. В. Смирнов // Автореф. дис. ... канд. пед. наук.– М., 1999.

5. Тинькова, З. С. Педагогическая модель формирования профессиональных компетенций бакалавров рекреации и туризма средствами режиссерской подготовки / З. С. Тинькова // Вестник Челябинского гос. ун-та: Образование и здравоохранение.– 2013.– № 34 (325).– Вып. 2.– С. 106–112.

6. Токарева, К. Е. Туристско-рекреативные мероприятия в формировании здорового поведения студента / К. Е. Токарева // Роль молодежного событийного туризма в социально-экономическом развитии регионов ЦФО: проблемы и перспективы: материалы докладов МНК, 4 сентября 2014 г. Орел / Под ред. д-ра пед. наук, проф. В. С. Макеевой.– Орел: Гос. университет – УНПК, 2014.– С. 136–142.

РЕАЛИЗАЦИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ МАГИСТРАНТАМИ ДИСЦИПЛИНЫ «ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ»

*И. В. Полякова,
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Кардинально меняющиеся условия современного рынка труда вносят существенные коррективы по отношению к человеку к его профессионально-квалификационным характеристикам и выдвигают все новые и более жесткие требования к продукту его профессионального труда. Этим определяется постоянное обновление системы образования, в которой актуальным направлением является внедрение в образовательный процесс современных педагогических технологий, которые позволяют повысить качество обучения.

Опираясь на современные условия в процессе реализации учебной дисциплины «Организация спортивно-массовой работы» на факультете физической культуры используется технология «Портфолио» как эффективный инструмент и ведущий показатель системы оценки качества образования.

«Портфолио» – есть отчет или портфель достижений, с помощью которого фиксируются, накапливаются и оцениваются индивидуальные достижения обучающегося в определенный период его обучения при определенных условиях. Современное российское образование трактует данный термин как «папку индивидуальных достижений обучающегося или педагога».

Внедрение технологии «Портфолио» в учебном процессе магистрантов позволяет систематизировать работу по формированию комплекса

компетенций педагога по физической культуре, позволяет наглядно представить целостную картину о степени его готовности к успешному ведению спортивно-массовой работы.

Портфолио магистранта по дисциплине «Организация спортивно-массовой работы» включает три основных элемента:

1. Пояснительная записка владельца портфолио с описанием цели, предназначения и краткого описания материалов.
2. Содержание портфолио по видам деятельности.
3. Самоанализ и проектирование будущих этапов работы.

В содержательную часть учебных портфолио магистрантов предлагается включать различные категории продуктов учебно-познавательной деятельности:

- презентации по всем направлениям спортивно-массовой работы;
- программы, положения, сценарии и т. п. спортивно-массовых мероприятий;
- дневник заданий самостоятельной работы сверх учебной программы;
- наглядные пособия, изготовленные по конкретной тематике спортивно-массовых мероприятий;
- фото и видео материалы практической реализации по направлениям деятельности;
- дипломы, поощрения и благодарственные письма за проведение конкретных спортивно-массовых мероприятий.

Технология «Портфолио» в образовательном процессе магистрантов выступает как современная эффективная форма оценивания, которая дополняет контрольно-оценочные средства, направленные на проверку репродуктивного уровня усвоения информации, фактологических и алгоритмических знаний и умений, являясь альтернативой традиционным формам оценивания.

Литература

1. Новикова, Т. Г. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: уч. пособие для студ. пед. вузов и системы повыш. квалиф. пед. кадров / Т. Г. Новикова, А. С. Прутченков, М. А. Пинская, Е. Е. Федотова.– М.: Академия, 2001.

2. Федотова, Е. Е. Зарубежный опыт использования портфолио / Е. Е. Федотова, Т. Г. Новикова, А. С. Прутченков // Методист.– 2005.– № 5.

3. Шалыгина, И. В. Портфолио – педагогическая технология школьной оценки / И. В. Шалыгина // Естествознание в школе.– 2004.– № 2.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОЛЖНОГО УРОВНЯ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*О. Ю. Савельева,
кандидат педагогических наук, доцент
ГАОУ ВО «Московский городской педагогический
университет» (Москва, Россия)*

Общеизвестно, что педагогический процесс необходимо строить согласно принципам дидактики, среди которых принцип доступности, на наш взгляд, является основополагающим. К сожалению, в системе массового обучения плаванию, как правило, не учитывается индивидуальная плавательная предрасположенность занимающихся: всех обучают одному, реже двум способам плавания, как правило, кролю на груди или кролю на спине. Приоритет кроля на груди объясняется простотой координации, схожей с ходьбой, и его скоростными достоинствами; кроль на спине также координационно прост, предполагает возможность отдохнуть в заплыве, и не требует формирования сложного навыка выдоха в воду. Учитывая широкое прикладное значение брасса, некоторые специалисты считают, что всех без исключения изначально надо обучать именно этому способу; другие в основу обучения кладут технику облегченных способов плавания. Однако при изучении кроля на груди часто возникает проблема согласования движений и дыхания; плавающие только на спине не могут ориентироваться, а отсутствие навыка выдоха в воду создает угрозу захлебывания; при освоении брасса у многих появляются трудности согласования движений и удержания стоп в стороны и на себя при хлыстообразном гребке ногами; а облегченные способы плавания весьма неэффективны. В середине 60-х годов прошлого века Н. А. Бутович с соавторами совершенно справедливо, на наш взгляд, указал на необходимость ориентации системы массового обучения плаванию на индивидуальные особенности занимающихся с учетом их интересов, комфортности положения тела на спине или груди; склонностей к одновременным или попеременным движениям ногами. Вопрос индивидуализации обучения плаванию актуален и на сегодняшний день. Данная проблема стоит и перед преподавателями плавания физкультурных вузов, поскольку из-за отмены вступительного экзамена по плавательной подготовленности на первый курс поступает слабо плавающая или не умеющая плавать молодежь, а в стенах вуза целью подготовки бакалавров по дисциплине не «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, обеспечивающего безопасность обучаемых и умеющего решать спортивные, оздоровительные и прикладные задачи средствами плавания.

На кафедре теории и методики базовых видов физического воспитания Педагогического института физической культуры и спорта (ПИФКиС) ГБОУ ВО МГПУ разработаны и применяются два блока упражнений, входящих в систему подготовительных и позволяющих тестировать плавательную предрасположенность неумеющих и слабо плавающих студентов с целью выбора наиболее доступного способа плавания для начального изучения.

На начальном этапе обучения помимо формирования базовых плавательных умений и навыков (выдохи в воду, направленные движения руками для формирования индивидуального положения гребущей плоскости, скольжения) проводится тестирование плавательной предрасположенности, выявляются склонности к освоению той или иной техники спортивного (прикладного) плавания. Студентам предлагаются тесты для выбора комфортных положений: рабочей позы пловца на груди, спине, боку (основные упражнения – лежания на груди и спине, скольжения); удержания стоп при рабочих движениях ногами (в опорных и вариативных безопорных положениях осуществляется фиксация расслабленного положения стоп «плавающим» и стоп развернутых наружу и взятых на себя – «клюшкой»); координационные тесты для выявления наиболее удобных движений ногами попеременного или одновременного характера (основное упражнение – ныряние на дальность, а также выполнение любых движений ногами для обеспечения продвижения при потере скорости в конце скольжения).

Переход к освоению довольно сложных по координации спортивных способов плавания непосредственно после изучения достаточно простых подготовительных упражнений представляет большую проблему. Поэтому для облегчения данного перехода нами предложен дополнительный этап обучения – освоение плавательных движений, сходных со спортивными способами плавания, и выполняемых в безопорном положении, как правило, на задержанном вдохе. Изучение данных упражнений позволяет:

- продолжить адаптацию к водной среде;
- снизить монотонность обучения циклическим движениям, разнообразить учебный процесс;
- освоить траекторию и положение основного гребущего звена – кисти;
- повысить уровень функциональной, двигательной, плавательной подготовленности, создать вариативную плавательную базу, за счет выполнения упражнений в безопорном положении, позволяющем оценить эффективность каждого движения;
- продолжить выявление склонностей к освоению наиболее доступного способа плавания для начального изучения: осуществить выбор «своего» гребка руками и движения ногами, определить наиболее удобную каждому студенту координацию в процессе сравнения различных способов плавания.

Дополнительный этап состоит из трех групп. 1-я группа упражнений – движения руками, структурно схожие с аналогичными движениями в спортивных способах плавания, знакомят обучаемых с криволинейной

траекторией гребка и наклонным положением гребущей плоскости. 2-я группа упражнений – движения ногами, структурно схожие с аналогичными движениями в спортивном и прикладном плавании. Для окончательного выбора наиболее доступной техники осуществляются попытки плавания различными способами изначально в медленном темпе и на задержанном вдохе (3-я группа упражнений). К моменту освоения материала третьей группы желательно, чтобы каждый студент определился в приоритетах упражнений первой и второй групп. Определяющим элементом в выборе базового способа плавания являются движения ногами, поскольку они менее контролируемые и выполняются «непроизвольно». Основным итогом изучения упражнений третьей группы является окончательный выбор наиболее доступного, «своего», базового способа плавания для приоритетного освоения.

Тестирование плавательной предрасположенности прошли 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; 89 человек (93,68 %) в конце первого семестра освоили норматив по объемному плаванию (200 м и 400 м доступным спортивным способом), 4 студента (4,21 %) имели пропуски занятий и норматив выполнили во втором семестре, 2 студента (2,11 %) норматив не освоили. Из 28 студентов, не умевших плавать или проплывавших на первом занятии не более 25 м по-своему без выдоха в воду, регулярно посещали занятия 23 человека, из них норматив выполнил 21 человек (91,3 %), одна студентка преодолела дистанцию на спине (4,3 %). Спасательный норматив по прикладному плаванию – прыжок в воду со стартовой тумбочки и плавание на груди с поднятой над водой головой 25 м; ныряние в длину (12 м – мужчины, 8 м – женщины) с переходом в ныряние в глубину (2 м); освобождение от захватов тонущего; транспортировка тонущего доступным способом 25 м; подъем пострадавшего на бортик бассейна – освоили 93 студента (97,9 %).

Индивидуализация учебного процесса по плаванию обеспечила качественную подготовку студентов к выполнению основных практических нормативов. Пути осуществления индивидуального подхода, предложенные бакалаврам физической культуры на практических занятиях по дисциплине «Теория и методика плавания», позволят им в дальнейшем проводить учебный процесс с учетом индивидуальных особенностей и образовательных потребностей обучающихся.

Литература

1. Булгакова, Н. Ж. Формирование профессиональной компетенции учителя физической культуры при изучении дисциплины «Плавание» / Н. Ж. Булгакова, Е. А. Распопова, О. Ю. Савельева // Физ. культ: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 31–34.

2. Карпов, В. Ю. Плавание. Исторический обзор: Учеб.-метод. пособие / В. Ю. Карпов, О. Ю. Савельева. – Самара: СамГПУ, 2002.

3. Савельева, О. Ю. Обучение плаванию студентов физкультурного вуза на основе определения их плавательной предрасположенности // Физ. культ., спорт, туризм: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием.– Пермь, 2014.– С. 285–289.

4. Савельева, О. Ю. Основы начального обучения плаванию: Учеб. пособие / О. Ю. Савельева.– М.: МГПУ, 2012.

5. Савельева, О. Ю. Самый «легкий» способ плавания / О. Ю. Савельева // Плавание для всех.– 2013.– № 4.– С. 6.– № 5.– С. 6.

6. Савельева, О. Ю. Формирование плавательного навыка у студентов высшей школы // Современные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Матер. II региональной межвуз. науч.-практ. конф., 14–16 октября 2009 г.; Под ред. В. Ю. Карпова.– Сочи: РИО СГУТиКД, 2009.– С. 84–87.

РОЛЬ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗРЕШЕНИИ ПРОБЛЕМЫ ДЕФИЦИТА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ КАДРОВ НА СЕЛЬСКИХ ТЕРРИТОРИЯХ

А. Ю. Фролов,

кандидат педагогических наук,

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Г. А. Петрушина,

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Л. В. Руднева,

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

В ТГПУ им. Л. Н. Толстого подготовка физкультурно-спортивных кадров началась в 1977 году. В 1981 году на факультете физической культуры состоялся первый выпуск.

В настоящее время на факультете реализуются следующие направления подготовки:

Направление подготовки 44.04.01. Педагогическое образование (Образование в области Физической культуры) – уровень – Магистратура;

Направление подготовки 44.03.05. – Педагогическое образование (профили Физическая культура и Дополнительное образование) – уровень – Бакалавриат;

Направление подготовки 44.03.01. – Педагогическое образование (профиль Физическая культура) – уровень – Бакалавриат;

Направление подготовки 49.03.01. – Физическая культура (профиль физкультурно-оздоровительные технологии) – уровень – Бакалавриат;

Специальность 150720 – Физическая культура.

В соответствии с Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих (Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. № 761н (с изменениями и дополнениями от 31 мая 2011 г.)), выпускники данных направлений могут работать в должности: учителя, преподавателя, педагога-организатора, педагога дополнительного образования (включая старшего), руководителя физического воспитания, инструктора по физической культуре, тренера-преподавателя (включая старшего).

С сентября 2015 г. на факультете начнут реализовываться программы профессиональной переподготовки по направлениям «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура», для лиц с высшим не профильным образованием, дающие право профессиональной деятельности в данных сферах.

По различным направлениям подготовки на факультете физической культуры обучается 353 студента (207 на дневной форме, 146 – на заочной форме).

Из 207 студентов дневной формы обучения: 141 – проживает в городах, 26 – в поселках, 15 – в рабочих поселках, 4 – в поселках городского типа, 11 – в деревнях, 10 – в селах.

Из чего можно сделать вывод, что студенты из сельской местности (проживающие в деревнях и селах) составляют 10,14%.

Университет проводит работу, направленную на содействие трудоустройству, постоянный мониторинг вакантных рабочих мест.

Большинство наших выпускников трудоустраивается по специальности.

В 2013 году выпуск на факультете физической культуры составил 51 человек, трудоустроено 34 человека (в том числе по специальности 24, в сельскую школу – 0), продолжили обучение – 3, призваны в армию 12.

В 2014 году выпуск на факультете физической культуры составил 53 человека, трудоустроено 36 человек (в том числе по специальности 25, в сельскую школу – 1), продолжили обучение – 4, призваны в армию – 9.

В 2015 году выпуск на факультете физической культуры составил 68 человек, трудоустроено 54 человека (в том числе по специальности 31, в сельскую школу – 1), продолжили обучение – 6, призваны в армию – 8.

Данные свидетельствуют, что, не смотря на наличие студентов из сельской местности, не многие выпускники трудоустраиваются в сельских учреждениях.

По полученным от министерства образования Тульской области данным в регионе по направлениям подготовки факультета физической культуры существует 55,75 вакантных ставки.

Из них учителя физической культуры – 41,5 ставки; тренера по легкой атлетике – 2, тренера по художественной гимнастике – 1; тренера по баскетболу – 1,5; тренера по греко-римской борьбе – 1,5; методиста по воспитательной работе – 1; инструктора по физической культуре – 0,75; методиста – 1; инструктора по физкультуре в детский сад – 5,5.

В сельской местности – 13 вакантных ставок.

Из приведенных данных видно, что существует определенный дефицит физкультурно-спортивных кадров, в том числе в сельской местности.

В решении данной проблемы существенную роль может сыграть, уже давно существующий, механизм целевого приема в вузы, не требующий дополнительных вложений и изысканий из средств бюджетов различного уровня.

Университет ежегодно проводит целевой прием в пределах установленных контрольных цифр приема за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета. Право на обучение на условиях целевого приема для получения высшего образования имеют граждане, которые заключили договор о целевом обучении с органом или организацией и приняты на целевые места по конкурсу.

Представители министерства образования РФ, не раз говорили, что до 50% бюджетных мест по педагогическим специальностям может быть выделено на целевой прием.

Приведу цифры по целевому приему на факультете физической культуры ТГПУ им. Л. Н. Толстого за последние три года.

В 2013 году на факультет физической культуры выделено 55 бюджетных мест, из них целевой прием составил 3 бюджетных места (сельская местность – 0).

В 2014 году на факультет физической культуры выделено 72 бюджетных места, из них целевой прием составил 5 бюджетных места (сельская местность – 0).

В 2015 году на факультет физической культуры выделено 73 бюджетных места, из них целевой прием составил 30 бюджетных мест (включая 1 – место сельская школа).

Данные цифры говорят о недостаточном внимании сельских организаций, органов местного самоуправления, к подготовке кадров в сфере физической культуры и спорта по средствам механизма целевого приема.

Так же привлечению молодых специалистов в сфере физической культуры и спорта в сельские организации, могла бы способствовать поддержка из бюджетов различного уровня по аналогии с образовательными организациями Тульской области.

Исходя из вышесказанного, для разрешения проблемы кадрового дефицита тренеров-преподавателей на сельских территориях, мы можем сделать ряд предложений.

1. Необходима конструктивная вовлеченность сельских физкультурно-спортивных, образовательных организаций в подготовку квалифицированных кадров по средствам целевого приема. Предлагаю учреждениям, организациям, органам местного самоуправления провести мониторинг потребности в кадрах на селе, провести соответствующую работу с молодыми людьми, заканчивающими общеобразовательную школу, с целью заключения договора о целевой подготовке специалиста.

2. Недостаток кадров в сфере физической культуры и спорта можно, так же преодолеть через профессиональную переподготовку специалистов, не имеющих профильного образования, для чего необходимо предусматривать средства в соответствующих бюджетах и вести работу по поиску соответствующих претендентов на переподготовку.

3. Необходима система поддержки молодых кадров в сфере физической культуры и спорта, работающих на селе, стимулирующая выпускников к трудоустройству на сельских территориях, включающее: единовременное пособие при поступлении на работу в сельской местности; получение безвозмездных субсидий на жилищное строительство или приобретение жилья; оплату проезда до места работы и обратно работникам, проживающим в городах, районных центрах и работающим в сельских и поселковых физкультурно-спортивных учреждениях; компенсацию оплаты по коммунальным платежам.

Литература

1. Туревский, И. М. Структура психомоторики подростков с позиций корреляционного и факторного анализов / И. М. Туревский, Г. А. Петрушина, О. Б. Серегина и др. // Теория и практика физической культуры.– 2013.– № 8.– С. 7–12.

2. Фролов, А. Ю. Диагностическая деятельность студентов факультета физической культуры как фактор профессиональной подготовки специалистов / А. Ю. Фролов // Культура физическая и здоровье.– 2009.– № 4.– С. 53–56.

3. Фролов, А. Ю. Обучение будущих учителей физической культуры диагностической деятельности в системе профессиональной подготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Ю. Фролов.– Тула, 2009.

Научное направление 5
АНТРОПОЭКОБИОРИТМОЛОГИЯ
КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА И НАУЧНОЕ
НАПРАВЛЕНИЕ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

АНТРОПОЭКОБИОРИТМОЛОГИЧЕСКАЯ
ЗДОРОВЬЕРАЗВИВАЮЩАЯ МОДЕЛЬ
СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

О. П. Панфилов,

*доктор биологических наук, профессор
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В. В. Борисова,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого», (Тула, Россия)*

В. Н. Морозов,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В. А. Дубровин,

*кандидат педагогических наук, учитель физической культуры
МОУ СОШ № 45 (Норильск, Россия)*

Актуальность. Затронутая проблема особым образом касается значительной части человечества, имеющей самое непосредственное отношение к сфере физической культуры и спорта, при которых возникает необходимость (не нарушая здоровья) приспособливаться одновременно к контрастным климато-экологическим условиям, физической и умственной деятельности.

Катастрофически ухудшающаяся экологическая ситуация, обусловили резкое снижение популяции диких животных, биоресурсов земной и водной среды. Данное обстоятельство крайне негативно влияет на здоровье и физические возможности особенно детей и молодежи, что убеждает в необходимости обратить самое пристальное внимание на основные факторы жизнедеятельности и повышение адаптационных возможностей в сложившихся условиях.

Вопрос о единстве организма и среды его обитания методологически был разрешен в трудах ряда естествоиспытателей. Фундаментальный вклад в изучение данной проблемы внесли И. М. Сеченов, И. П. Павлов, Ч. Дарвин, А. Л. Чижевский [10]. И. П. Павлов рассматривал жизнь организма как бесконечное приспособление. Факторы внешней среды, как го-

ворит П. К. Анохин [3], воздействуют на человека не в простой последовательности, а ритмически повторяющимися явлениями и процессами. Это смена дня и ночи, сезонов года, приливов и отливов и т. д. Подобная ритмичность нашла свое отражение в биологических ритмах, в значительной мере совпадающими с геофизическими циклами.

Ритмическая активность – фундаментальное свойство живой материи [2,4]. Биоритмическая организация обмена Человека с окружающей средой во времени – один из основных механизмов адаптации живых систем к циклическим воздействиям внешней среды [3,6].

Классификация биоритмов основана на признаке величины периода (частоты): ритмы высокой частоты с периодом до 30 мин; ритмы средней частоты – с периодом от 30 мин. до 60 часов; ритмы низкой частоты с периодом 7, 21, 30 дней, год и более. Наиболее изученным считается суточный (циркадианный) биологический ритм человека с несколькими подъемами активности в течение суток, самые высокие из которых наблюдаются в 11–13,5 часов и с 16 до 17, 5 часов, что необходимо учитывать в процессе учебной, спортивно-физкультурной и иной деятельности [7,8]. Кроме этого, нужно иметь ввиду типы биоритмов (утренний, вечерний, промежуточный) и в связи с этим характер протекания суточных ритмов: нормальный, уплощенный, смещенный и парадоксальный.

Человек как Микрокосм постоянно обменивается с окружающей средой информацией, энергией и веществом: дыхание, питание, движение, психо- и биоэнергоинформационный обмен [5,10]. Оптимизация этого обмена способствует упорядоченности системы, что является одним из подходов к оздоровлению. Для сохранения и развития здоровья необходимо вписываться во временную организацию жизни, учитывая биоритмы, ритмы природной и социальной среды [9]. Доказано, что нарушение биоритмов коррелирует со снижением уровня здоровья [2,4].

Цель нашего исследования состоит в обосновании проектирования антропо-экобиоритмологической модели, призванной осуществлять качественное здоровьеразвивающее обучение и физическое воспитание.

В основные задачи входит разработка инновационных адаптивно-развивающих физкультурно-спортивных средств, фитнес-технологий и рациональное (на основе принципа ритма) их использование в режиме учебной деятельности.

Методы коррекции, профилактики и активного использования инновационных средств составляют современную технологию здоровьеразвивающего обучения. По-видимому, многое в этой проблеме еще ждет своего решения, однако уже сегодня необходима разработка основных направлений, принципов и методик, обеспечивающих в конечном итоге реализацию задач оздоровления и психофизического развития.

Научные исследования и связь с и практикой. Связи и взаимоотношения человека с окружающей средой сложны и многообразны. Они формируются в системы из двух взаимодействующих подсистем: человек–приро-

да, человек – общество в его историческом развитии [4,6]. Одна из этих подсистем – объект (природа, общество, техника), является средой для другой – субъекта, которым при антропологическом подходе может быть только человек. В общем виде антропоэкобиоритмологическая здоровьеразвивающая система (модель), формируемая как одним человеком, так и отдельно взятым образовательным учреждением может быть представлена схемой.

А – «внутренняя» среда образовательного учреждения: 1–2 – инновационный биоритмологический учебный процесс; 3–4 – средства и инновационные технологии в соответствии с психофизиологическими особенностями детей; 5 – адекватные учебно-педагогические условия учебной деятельности; 6 – благоприятный социально-психологический климат в образовательном учреждении; 7 – критерии функционирования АЭБ модели: а – уровень здоровья обучающихся; б – уровень психофизического состояния; в – адаптоспособность учащихся; г – уровень социальной адаптации и социального здоровья.

Б – основные факторы «внешней» среды, непосредственно влияющие на образовательный процесс и состояние здоровья: 8 – природно-климатические факторы; 9 – антропо-экологическая обстановка; 10 – деятельность социально-культурных групп; 11 – ориентация в информационных потоках; В – гео-гелиокосмические факторы, влияющие на человека.

Проведенные нами исследования в зоне умеренного, благоприятного для организма климата, позволили установить, что в условиях постоянного местожительства функциональное состояние наблюдаемых школьников подвержено сезонным колебаниям. Наиболее значительные изменения происходят в весенний период. Специфика и характер используемых физических упражнений вносят существенные корректировки в деятельность физиологических систем и работоспособность, которые соответственно отражаются в сезонной динамике.

У подростков, занимающихся спортом, выявлены достоверные величины коэффициентов корреляции между температурой воздуха, с одной стороны, и температурой тела, АД, частотой дыхания (ЧД), потреблением кислорода (ПО₂), КИО₂, – с другой. Отмечена обратная зависимость между суммарным метеопогодным индексом (Е_і) и временем двигательной реакции ($r = -0,414$). В этих же климатических условиях, но при суммарно измененном (повышенном) метеопогодном индексе (Е_і) получены корреляты, свидетельствующие о дисбалансе функций организма. Так уровень связи Е_і с гемоглобином составил: $r = -0,621$ ($p < 0,05$); с мочевиной крови – $r = 0,743$ ($p < 0,01$); с МВЛ (максимальная вентиляция легких) – $r = -0,624$ ($p < 0,05$); с температурой тела – $r = -0,785$ ($p < 0,01$); ЧСС после стандартной нагрузки – $r = 0,686$ ($p < 0,05$). Аналогичным образом, на уровне средних и выше средних значений зарегистрированы коэффициенты по показателям калия и натрия слюны, времени двигательных и скоростно-силовых реакций. Данные изменения сопровождались существенным понижением уровня специальной и общей двигательной деятельно-

сти. Таким образом, перепады метеопогодных условий и даже отдельных их элементов оказывают существенное влияние на клеточном и системном уровне организма человека.

С целью определения особенностей хронофизиологических изменений проведены исследования в условиях Норильского региона, где человеческий организм подвержен воздействию полярных климатических, фотопериодических, геофизических и других факторов природы.

Выявлено, что в условиях распорядка дня, принятого в гимназии (в которой проводилась экспериментальная часть исследования), других общеобразовательных учреждениях Норильска, вследствие недосыпания у 55,6 % респондентов наблюдается сонливость на первом-втором уроках, подавленное настроение, некоторые психосоматические проявления, что свидетельствует о переутомлении подростков и временном снижении умственной работоспособности. В период полярной ночи наиболее трудно включались в учебный процесс: после выходных дней – 60 % школьников, в субботу, в результате нарастающего утомления – 40 % учащихся. Следует отметить в ряде случаев схожесть реакций организма подростков, проживающих в Тульском регионе (при параллельном исследовании), на однотипное изменение геомагнитной и метеопогодной обстановки.

Современный человек встречается с совокупностью явлений среды, имеющих природный, технический, социальный экономический характер и каждое из этих явлений выступает перед ним как система – организационное целое с территориально выраженной иерархией.

Приспособление организма (адаптация) осуществляется за счет преобразования территории и физиологических механизмов, включающих изменение морфофункциональных, социально-поведенческих отношений и может заканчиваться либо состоянием достаточной адаптированности, либо дезадаптацией и болезнью.

В свою очередь человек как подсистема, также может быть представлен несколькими иерархическими (взаимосвязанными) системами, различающихся: по биологическому признаку (пол, возраст, тип конституции и т. д.), социальному статусу (семья, учебный или рабочий коллектив и т. д.), характеру расселения (городское или сельское население), специфики выполняемой работы, уровню значимости социальной, производственной и иной деятельности.

Преподавателю необходимо ориентироваться в направленности адаптивных реакций. Прежде всего, необходимо знать механизмы и формы проявления фенотипических реакций. Фенотипические (ненаследственные) изменения происходят при смене привычных или новых условий на старые. Эти реакции призваны сохранять равновесие и названы компенсаторными. Некоторые авторы называют их феноакклиматизацией.

Результаты исследования позволили установить, что в условиях постоянного местожительства функциональное состояние школьников подвержено: А) сезонным изменениям: фенотипическая адаптация;

Б) влиянию эколого-метеорологических факторов – фенотипическая адаптация; В) влиянию социальных факторов – социальная адаптация.

В связи с этим, для купирования негативных реакций, обеспечения благоприятного развития управляемого адаптационного процесса, повышения уровня функциональных возможностей, необходимы: согласованный биоритмологический учебный процесс и направленное (с учетом внешнего воздействия) использование фитнес-упражнений, которые вносят существенные корректировки (улучшение) в деятельность физиологических систем и работоспособность детей.

Нами составлены примерные (общие) модели учебной деятельности, в основу которых положен принцип ритма учебного процесса с учетом особенностей биоритмологического типа от дневного до годового циклов обучения. Годичный период обучения мы представляем в виде четырех), четко определяемых в природе и у человека, циклов (ритмов) активности.

Ранняя осень. После каникулярного периода дети (студенты) возвращаются в учебные заведения достаточно отдохнувшими, функционально восстановившимися. Отдых – это время переключения на другие объекты и виды деятельности, что создает потенциал для активного «поглощения» материала, особенно любимых предметов. Поэтому в первый-второй месяцы осени целесообразно интенсифицировать сложные, но интересные (желательно индивидуально) задания, периодически меняя категории сложности и формы занятий, при начальном анализе пройденных разделов.

Поздняя осень и начало зимы характеризуются изменением фаз фотопериодичности суток. Начинать занятия приходится при искусственном освещении. Если «жаворонки» (утренний тип) относительно легко встают, они активны и легко справляются со сложными заданиями, то «совы» (вечерний тип), в противоположность «жаворонкам», с трудом просыпаются, апатичны, малоактивны. Им тяжело настроиться на учебный ритм дня и сложный материал они усваивают с трудом.

Важно при этом перестроить занятия с обязательным включением в их структуру активных психофизических средств и индивидуальной траекторией домашних и дистанционных заданий с учетом биоритмологического типа учащихся. Соответствующие изменения должны произойти в содержании занятий по физической культуре и валеологических паузах на теоретических занятиях.

Сюда могут быть отнесены: дыхательные упражнения активизирующего типа, танцевальная аэробика, элементы латиноамериканских танцев, глазодвигательная и психорегулирующая гимнастика.

Зимний период, по оценкам ряда специалистов, характеризуется анаболическими процессами в организме, когда накопление преобладает над расходом энергии. Это время, когда большая часть детей физически малоактивна, больше проводит время у телевизора или компьютера, мало бывает на свежем воздухе. Такая вялость в физическом отношении соответствующим образом передается (исходя из целостности системы) на психи-

ческую и интеллектуальную сферы. Одной из основных задач данного периода является повышение психофизиологического тонуса и физической активности в зонах умеренной и большой интенсивности. Видами физической активности, обеспечивающими деятельностное состояние и нервно-психическую разгрузку учащихся, являются занятия: игровым лыжным спортом, подвижными и спортивными играми, дыхательные упражнения активизирующего типа, глазодвигательная и психорегулирующая гимнастика.

Значительные изменения в природной среде происходят весной, когда в результате увеличения солнечной активности изменяется геомагнитное поле, происходит барическая перестройка атмосферы, претерпевает изменение ход всех метеофакторов. Соответствующим образом меняется активность психофизиологических систем, в частности, нервно-психической и сердечно-сосудистой систем. Возрастает величина максимального и минимального АД, увеличивается ЧСС. Вместе с тем, повышается активность и устойчивость внимания, увеличивается объем механической памяти. Однако такая устойчивость, как правило, бывает непродолжительной, поэтому от педагога требуется изобретательность в использовании средств и методов обучения.

Следует иметь в виду, что для этого периода характерно удлинение светлого времени суток, часов солнечного сияния, геомагнитная обстановка нередко от слабовозмущенной ($KI = 3$) переходит к «возмущенной» ($KI = 4$). В связи с этим у детей проявляется гиперактивность: они возбуждены и находятся в состоянии повышенной психофизической активности, невнимательности и импульсивности поведения. Для нивелирования отрицательных состояний и на уроках физической культуры, и в валеологических паузах, других занятиях включать упражнения специальной адаптивной направленности (особенно это касается утренних и промежуточных биоритмологических типов):

Для рассмотрения распределения нагрузки (материала) в недельном цикле, можно обратиться к третьей (зимней) четверти обучения, когда дети приходят в школу после зимних каникул. Это период пролонгированного, но сниженного напряжения (активности) афферентных систем, определяющих уровень не только рефлексорных, но и вербальных, а также аналитических решений. По сравнению с другими сезонами, у детей снижается внимание, объем механической памяти.

Исследование недельного ритма работоспособности показывает, что в понедельник организм детей как бы вработывается после выходных дней. Максимум работоспособности наблюдается к середине недели, в пятницу накапливается усталость, утомление, работоспособность падает.

В образовательных учреждениях обычно рекомендуют уменьшать рабочую нагрузку в понедельник и пятницу. Принято считать дни активных действий – вторник, среда, четверг. Однако эти общие закономерности скрывают многообразие индивидуальных особенностей биологических ритмов. Не все люди испытывают одинаковые колебания работоспособно-

сти. Например, «утренние типы» лучше работают в первой половине дня. Перемена стиля жизни, режима работы им дается с трудом.

Одной из основных задач данного периода является повышение психофизиологического тонуса и физической активности в соответствии с требованиями ритма учебной деятельности. Видами физической активности, обеспечивающими деятельностное состояние и нервно-психическую разгрузку учащихся, являются подвижные и спортивные игры, дыхательные упражнения активизирующего типа, танцевальная аэробика, элементы латиноамериканских танцев, глазодвигательная и психорегулирующая гимнастика. Результативность обучения в значительной мере зависит от того, насколько биоритмологическая активность вписывается в принятый образовательным заведением ритм учебного процесса.

Как уже отмечалось, в суточной периодике наиболее высокий подъем активности происходит в 11–13,5 часов и с 16 до 17,5 часов. В светлое время дня самый низкий уровень работоспособности приходится на 14.00 – 16.00 часов. Поэтому, если обучение выпадает на эти часы, то во втором случае лучше ограничиться кратким и достаточно интересным материалом или повторением по индивидуальному заданию. Физические (особенно сложные), технические виды работ сократить до минимума или вовсе исключить.

Необходимо учитывать биоритмологические типы учащихся. При изучении умственной работоспособности у школьников (15–16 лет) с утренним типом было выявлено статистически достоверное повышение продуктивности корректурной работы в интервале 11–12.00 ч, в то время как у учащихся вечернего типа максимальный уровень работоспособности отмечался в 16 часов.

Вместе с тем, имеются наблюдения и исследования {4,7,8}, свидетельствующие о том, что длительное смещение распорядка суток изменяет стереотипность биологического ритма, что в той или иной мере отражается на психофизической активности человека. Такая перестройка суточного ритма имеет определенную психофизиологическую цену, однако она необходима в учебных заведениях, где в образовательном процессе участвуют субъекты без учета их разделения на биоритмологические типы.

Заключение. По всей вероятности, формирование нового биоритмологического профиля (в соответствии с текущими потребностями) является, с одной стороны – своеобразной биологической защитой организма от воздействия неблагоприятных факторов, с другой – эффективной формой обеспечения жизнедеятельности в условиях больших объемов учебных и социальных нагрузок в экстремальных условиях окружающей среды. Видимо пришло время решать вопросы о реконструкции ритма учебной деятельности при адекватном использовании личностно-ориентированных современных технологий в структуре сбалансированного рационального чередования интеллектуальных, нервно-психических, эмоциональных и физических нагрузок. Частично такая закономерность уже заявляет о себе в фило- и онтогенезе человека.

В прикладном аспекте реализация названных задач направлена, прежде всего, на профилактику и коррекцию состояний, т. е. реализуется адаптивное оздоровительно-развивающее обучение. На рисунках показана примерная структура и механизмы антропо-экобиоритмологической модели образовательного учреждения (школы, класса), благодаря которым тесное взаимодействие психофизиологических и социальных механизмов, с учетом факторов среды обитания, обеспечивает приведение психофизического состояния и здоровья, обитающих здесь людей, в соответствие с состоянием окружающей среды.

Приспособление же к неадекватным условиям среды обитания может происходить различными путями: активное приспособление к изменениям, за счет физической активности (повышение состояния неспецифической сопротивляемости организма), изоляция от неблагоприятных воздействий или устранение их отрицательного влияния, применение адекватных для данных условий и состояний ребенка технологий.

Литература

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: Учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова; Под ред. проф. О. П. Панфилова.– М.: ВЛАДОС, 2010.
2. Алякринский, Б. С. Основы научной организации труда и отдыха космонавтов: Моногр. // Б. С. Алякринский.– М.: Медицина, 1975.
3. Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем: Моногр. / П. К. Анохин.– М.: Наука, 1975.
4. Агаджанян, Н. А. Парадокс XXI столетия: взлет науки и кризис культуры, нравственности / Н. А. Агаджанян // Эколого-физиологические проблемы адаптации: Материалы XI Междунар. симпозиума.– М., 2003.– С. 5–9.
5. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология: Моногр. / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова.– Ростов н/Д: Феникс; Киев: Здоровье, 2000.
6. Герасимов, И. П. Окружающая среда и здоровье человека. Моногр. / И. П. Герасимов; Под ред. И. П. Герасимова, В. С. Преображенского.– М.: Наука, 1979.
7. Панфилов, О. П. Механизмы адаптации человека к экстремальным условиям: Моногр. / О. П. Панфилов, Н. А. Агаджанян.– Тула, 1995.
8. Панфилов О. П. Биоритмы, география, спортивная работоспособность: Моногр. / О. П. Панфилов, В. Г. Шумский.– Тула: Приокс. кн. изд-во, 1991.
9. Панфилов, О. П. Современные подходы к разработке муниципальной программы по физической культуре на основе инновационных фитнес-технологий / О. П. Панфилов, В. А. Романов, В. В. Борисова // Современные проблемы науки и образования.– 2013.– № 2.
10. Чижевский, А. Л. Земное эхо солнечных бурь: Моногр. / А. Л. Чижевский.– М.: Мысль, 1976.

АНТРОПОСПОРТКУЛЬТУРА В КОНТЕКСТЕ ПОДГОТОВКИ СОВРЕМЕННОГО СПЕЦИАЛИСТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

О. П. Панфилов,

*доктор биологических наук, профессор
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В. В. Борисова,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В. Н. Морозов,

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В. А. Дубровин,

*кандидат педагогических наук, учитель физической культуры
МОУ СОШ № 45 (Норильск, Россия)*

Актуальность. Сегодня феномен спортивной культуры, как объект социологического знания, включает общую культуру, культуру интеграционно-инновационных процессов в спорте, и в культуре физической. Поскольку это включается в сферу физкультурно-спортивной деятельности, то происходящие преобразования будут определять качество социальной адаптации, формирование личностных свойств и физических кондиций детей и молодежи. Соответственно, в содержание новой «парадигмы», обозначающей стили научного мышления, уверенно входит описание смены эпох от модерна (рациональная стадия) к парадигме постмодерна (мультикультурная и интегральная стадии).

Пьер де Кубертен понимал идеи олимпизма как смысл новой гуманистической философии. Веря в духовно-нравственное начало и мощную образовательную и воспитательную силу спорта, он видел в нем эффективное средство решения педагогических задач, обновления человечества через воспитание, тем самым преобразования социальной действительности [9].

Однако, сегодня жестокие правила коммерциализации вносят свои правила игры, которые спорт должен учитывать. И уже на первый план выдвигаются не морально нравственные принципы, а желание стать богатым, получить высокий социальный статус и на этой основе сделать успешную карьеру.

Если осмысление феномена спорта вплоть до 20 века осуществлялось в традициях ментальности модерна (вера во всемогущество разума, в порядок мироустройства, в технический и нравственный прогресс, незыблемость системы ценностей, в основе которых лежат идеи гуманизма. Люди модерна и ныне живут этим настроением), то уже в конце того же столетия он становится частью шоу-индустрии. Главным здесь становится не воспитание, а зрелищность, не участие, а результат. В этом смысле

спорт перестает быть одной из многих структур современного мира, он становится феноменом культуры, оказывая непосредственное (нередко негативное) влияние на современную культуру. На эмпирическом уровне заметно возрастает значимость спорта как мощного катализатора процессов модернизации.

В таких условиях возникает настоятельная необходимость поиска новых путей развития гуманистических олимпийских традиций, учитывающих социокультурные трансформации, происходящие в обществе и современном спорте. Из чего вытекает объективная необходимость соответствующего обновления направлений подготовки специалистов высшего и среднего профессионального образования. В значительной мере это относится к области физической культуры, являющейся мощным пластом мирового общекультурного наследия, и, в частности, подготовки кадров для этой сферы человеческой жизнедеятельности.

В современной, постмодерновой (постнеклассической) науке характерно размывание классических критериев научности, сближение методологии естественнонаучного, гуманитарного и социального знания (В. П. Моченов, 2014). Ядро духовной культуры, постепенно размываясь, сменяется множеством культур, с которыми на равных занимает отведенное ей место телесная культура.

Высшие и средние учебные заведения ориентирует будущих специалистов не только на профессиональную подготовку, но и на развитие культуры личности, готовой к самостоятельной деятельности в новой поликультурной среде, к активному взаимодействию с представителями других культур на основе толерантности и миролюбия. Однако сегодня в нашем обществе глобализации и интеграции культур остро ощущается дефицит знаний и специалистов, способных на современном уровне обеспечивать физкультурно-спортивную деятельность.

Противоречие состоит в том, что происходящие глобальные изменения в природно-климатической и социальной средах, не учитываются должным образом в процессе обучения школьников и студентов, особенно в части физического воспитания и спорта, как фактора опосредованно (в широком спектре) или напрямую обеспечивающего адаптивность и синхронизацию организма в социальной и природно-экологической организации.

Неудовлетворительно обстоит дело с образованием специалистов по физической культуре и других педагогических профилей там, где она должна быть особенно акцентирована, а именно – в области антропоэкобиоритмологии, психофизиологии и медико-биологических дисциплинах. Вследствие такого состояния наблюдается резкое снижение уровня здоровья, дисгармоничность физического развития и функционального состояния детей и молодежи.

Одновременно, мы являемся свидетелями и другого противоречивого столкновения мнений специалистов. Нет сомнений в слабой эффективности сегодняшнего школьного (а в ряде случаев и вузовского) физического

воспитания, его теоретико-методической основы. Происходящая уже много лет модернизация в этой системе не дает оснований высказаться положительно о ее результатах.

С другой стороны, предлагаемые спортивно-ориентированные формы физического воспитания (В. К. Бальсевич, Л. Н. Прогонюк, 2000; Л. И. Лубышева, В. А. Романович, 2011) открывают перспективы освоения ценностей физической и спортивной культуры. Однако и это направление без достаточного анализа и оценки подвергается критике со стороны ученых и практиков. В задачи настоящей статьи не входит установление истины в этом вопросе. Вместе с тем, мы полагаем: включение дисциплины «Антропоспорткультура» и развитие соответствующего направления в значительной степени поможет разрешить создавшееся противоречие. Возможно это будет правильный и необходимый шаг в физкультурно-спортивную область системы физического воспитания, подрастающего поколения общеобразовательных и средних специальных учебных заведений.

Если понимать культуру как генератор смыслов личностного и общественного бытия, то сегодня телесная (спортивная) культура должна генерировать в обществе не только ценности силы, мужества, ловкости, но и прагматизма, быть успешным и технологичным, победы над собой, раскрытия своих потенциальных способностей. Модель спорта в настоящее время широко используется для адаптации и реабилитации людей с нарушениями в здоровье.

В таких условиях возникает настоятельная необходимость поиска новых путей развития гуманистических олимпийских традиций, учитывающих социокультурные трансформации, происходящие в обществе и современном спорте. Все это требует внедрения в общественное сознание на самых различных уровнях стратегий толерантного мышления и деятельности, позволяющих сделать возможным продуктивное разрешение этих противоречий.

Данными проблемами занимаются, в основном, культурологи, социологи, философы, политологи и лишь малая толика тех специалистов, которых она затрагивает непосредственно (психологи и педагоги системы физического воспитания и спорта). Практически отсутствуют, крайне необходимые в этих условиях данные научных работников непосредственно связанных с этой сферой деятельности. Тем более, что спорт сегодня претендует на функции социального интегратора.

Такая необходимость явственно просматривается достаточно лишь представить физические и психофизиологические механизмы телесной активности, возникающих в сюжетно-ролевых и других сценических эпизодах на занятиях фитнесом, т. е. подойти к феномену «Физическая культура и спорт» с антропологических позиций. Данное обстоятельство следует учитывать в рабочем определении термина спортивная культура. Сегодня можно ограничиться одним тезисом: спортивная культура – это то, что она объективно существует по собственной сути, но не то, что нам хотелось бы видеть [12].

В последние годы научными коллективами и отдельными учеными представлены разные концептуальные подходы к решению данной проблемы (А. П. Матвеев, 2001; В. И. Столяров, В. К. Бальсевич, В. П. Моченов, М. Я. Виленский), опирающиеся на основные принципы единства духовного, физического и интеллектуального компонентов личности.

Таким образом, физическая культура, составляющая важную часть культуры общества, исторически призванная обеспечивать рациональное физическое и культурное совершенствование человека (Л. П. Матвеев), направленное на подготовку его к трудовой и другим многообразным общественно значимым видам деятельности, сегодня в связи с инициацией таких процессов, не является мобилизующей и динамически направляющей формой для реализации разносторонних целей развивающегося общества. Вместе с тем, необратимый процесс общественного развития объективно создал предпосылки для накопления необходимых человекознаний, прежде всего, в области антропологии, в других областях науки и культуры, что предопределило их интеграцию и направления развития спортивной и физической культуры.

Цель нашего исследования состоит: 1) в обосновании «кариотипа» (состава) и его функций дисциплины «Антропоспорткультура», антропологического подхода к интегрированию и дифференциации средств общей, спортивной и физической культуры; 2) на этой основе осуществление подготовки нового специалиста, способного обеспечивать качественное здоровьеразвивающее спортивно-физкультурное обучение и воспитание в «парадигме» постмодернового периода.

В основные задачи входит проектирование антропо-экобиоритмологической модели, инновационных адаптивно-развивающих физкультурно-спортивных средств, фитнес-технологий и рациональное (на основе принципа ритма) их использование в режиме учебной деятельности.

Эволюционные аспекты развития антропологии. Первое использование термина «Антропология» восходит к античности (Аристотель, 4 в. до н. э.) для обозначения духовной стороны человеческой природы. По словам Лесгафта уже древние греки имели представление о характере влияния физических нагрузок на организм человека и морфологические особенности спортсменов. Флавий-младший (3 в. н.э.) дал морфологическое описание спортсменов-олимпийцев того времени.

Леонардо да Винчи (XV–XVI вв.) создал образ человека, отвечающего гуманистическим идеалам эпохи возрождения. В физическом (и духовном) отношении этот образ отвечает требованиям и нашей эпохи. По Леонардо да Винчи внешне пропорциональное антропометрическое телосложение должно гармонизировать с гуманистическим и духовно- нравственным содержанием человека.

Для описания физического биологического строения тела термин «Антропология» вводится в 1533 г. (Капелла). Э. Кант (18 в.) заложил

идею антропоцентризма: в центре человек и через его познание можно выйти на другие области знаний о мире.

Самостоятельной наукой, признанной как реальное научное человековедение, антропология стала благодаря Чарльзу Дарвину (1809–1882) лишь в середине XIX в. Свои представления о человеке, его развитии, изучающей его науке – антропологии Ч. Дарвин изложил в различных публикациях, прежде всего, в основном труде своей жизни «Происхождении видов путем естественного отбора» (1859). С этого момента стали интенсивно проводиться исследования морфологических, анатомических, физиологических особенностей людей, живущих в разных климатических условиях, представляющих разные (преимущественно примитивные) культуры, народы и расы. Эти обстоятельства способствовали зарождению и развитию в России антропологии (А. П. Богданов, 1864; П. Ф. Лесгафт – 1837–1909 гг.), определили позицию К. Д. Ушинского («Опыт педагогической антропологии», 1868–69 гг.), который настаивал именно на антропологическом подходе к обучению ребенка, если мы хотим знать и обучать его во всех отношениях. В круг антропологических наук К. Д. Ушинский включал все науки, которые в той или иной степени изучают различные стороны человеческой жизни и деятельности: анатомию, физиологию и патологию человека, психологию, логику, филологию, географию, статистику, политэкономия, историю, включая и историю педагогики. Он был уверен, что только при таком тщательном изучении человека можно приобрести достаточно всесторонние сведения о человеческой природе. «Ни в чем, может быть, одностороннее направление знаний и мышления так не вредно, как в педагогической практике».

Современная культурная антропология объединяет социальную и структурную антропологии, антропологическую школу в культурологии и другие научные направления. Все они отличаются социоцентризмом, т. е. признают приоритет культуры, общественных форм жизни над природными предпосылками человеческого бытия.

Термин «педагогическая антропология» появился в 60-е гг. XIX в. в России. Впервые его употребил Н. И. Пирогов (1810–1881) в своей статье «Вопросы жизни» (1856), а уточнил, наполнил конкретным содержанием К. Д. Ушинский. Появление этого термина не было случайностью. Поиски в сфере образования, переосмысление привычных взглядов на воспитание детей представляло значительный интерес для российского общества того времени.

Роль антропологической науки в современном спорте. Столь бурное развитие антропологической науки предопределило открытие профильных лабораторий, отделений при кафедрах анатомии и даже институтов. Так в 1922 г. в МГУ создается институт антропологии. Несколько позже на кафедрах анатомии ГДОИФК, ГЦОЛИФК, первого Московского медицинского института и Киевского института ФК проводятся антропологические исследования, сыгравшие значительную роль в развитии физи-

культурно-спортивного движения и выхода Советских спортсменов на международную арену.

В 1972 во ВНИИФКе создается лаборатория спортивной антропологии и морфологии, которая внесла достойный вклад для спортивных достижений и победы наших сборных команд на олимпийских играх и мировых первенствах.

В 70–80 г.г. прошлого столетия в исследованиях особенностей климато-географической адаптации сборной команды СССР, при перелетах в Монреаль, Калгари и другие пункты для участия в Олимпийских играх, нами были выявлены факты одновременного приспособления спортсменов с разным типом конституции.

У детей 3,5–7-летнего возраста выявлен чувствительный период формирования интегративных механизмов, обеспечивающих двигательную, психомоторную и другие виды деятельности, по параметрам которой возможно судить о различных способностях ребенка и с этого момента целенаправленно формировать физический, психомоторный, функциональный, и иной потенциал его будущей деятельности.

Таким образом, к настоящему времени накоплен объемный научный материал, позволяющий утверждать о зависимости проявления двигательных и психомоторных способностей от конституциональных особенностей и их взаимосвязи с интеллектуальной и иной деятельностью детей и подростков.

Необходимость антропологического образования специалистов по физической культуре в 21 веке. В настоящее время к антропологическим знаниям («Спортивная антропология», «Педагогическая антропология», «Физиологическая антропология», «Философская антропология» и др.) обращаются ученые и практики многих профессий. Однако, тревожным и не допустимым является то обстоятельство, что в меньшей степени этот ценнейший материал используется представителями профессий, которым он нужен больше всего – специалистами физкультурно-спортивного профиля. Не элементарная ли безграмотность в этих вопросах является одной из причин того, что из года – в год возрастает количество заболеваний детей, участились случаи травм и заболеваний с летальными исходами при физических нагрузках у спортсменов и подростков, занимающихся спортом или физкультурой.

Сегодня в общей педагогике антропологический принцип является одним из ведущих, а антропологическое знание – стержень профессиональной подготовки учителя. Развивается и сама педагогическая антропология как отрасль человековедения (Б. М. Бим-Бад, Б. В. Емельянов, В. Б. Куликов, Л. К. Рахлевская, В. А. Сластенин, Г. Е. Соловьев и др.). В 90-х гг. педагогическая антропология как отдельная дисциплина вошла в учебные планы высших педагогических учебных заведений Российской Федерации.

В то же время, в силу ряда обстоятельств, в сфере физвоспитания термины «спортивная антропология», «педагогическая антропология», и сис-

тема педагогических взглядов, обозначенных этими терминами, стали восприниматься как нечто абстрактное, принадлежащие истории отечественной культуры и науки. При этом теоретические и методические идеи антропологии как бы продолжают жить в виде «педагогике сотрудничества», «развивающего обучения», «педагогике отношений», что абсолютно недостаточно для проблем и практики, связанных с антропологией физического воспитания. К тому же, в отличие от общей педагогики, в образовательных стандартах и учебных планах подготовки специалиста по физической культуре нет предмета «Антропология».

Модернизация физкультурного образования весьма слабо затронула именно эту ее часть, что не могло не отразиться на подготовке специалиста, его мировоззрении и в целом на системе физического воспитания. Поиски в данной сфере образования, переосмысление устоявшихся стереотипов убеждают в необходимости создания дисциплины (возможно специальности или профиля) «Антропоспорткультура» и соответствующих антропологических технологий. Объектом данной дисциплины должны стать, существующие в современной педагогической антропологии, отношения человек-человек, предметом – ребенок как участник воспитательного процесса. Изучение отношений таким образом, будет отличаться от коллективистского человековедения, открывая подлинный облик ребенка и возможность получения знаний о человеке актуальных для физкультурно-спортивной педагогики.

В связи с этим, предлагаемая нами дисциплина – «Антропоспорткультура» и связанная с ней совокупность предметов, представляет для теории и практики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры значительный интерес и выводит процесс подготовки специалиста на качественно более высокий уровень по сравнению с существующим. Она изучает человека как индивида, как биосоциальное существо, выявляя динамические и энергетические особенности его психофизических процессов (сила, слабость, координация, лабильность, консервативность). В ее функции входят также генетические основы поведения и психики человека, закономерности изменчивости и наследуемости индивидуальных свойств, влияние этих закономерностей на половозрастные проявления, психомоторные и интеллектуальные способности.

Перефразируя задачи целостного исследования объекта педагогической антропологии (Б. М. Бим-Бада), можно сказать, что одна из основных задач антропоспорткультуры заключена в изыскании закономерных связей между биологически запрограммированным развитием человека и всеми видами «извне идущих» воздействий на него – целенаправленных и нецеленаправленных, преднамеренных и случайных, систематических и эпизодических.

Таким образом, очевидно, что для физкультурно-спортивной области, особенно в системе физического воспитания, требуется «новый» педагог:

не просто хорошо знающий определенную науку, но обладающий фундаментальными знаниями о человеке, о ребенке, о познавательном процессе, с одной стороны, и о реальной жизни детей и взрослых, природы и общества, с другой. Основная роль в раскрытии и реализации таких закономерностей возможна при создании дисциплины с эволюционно-интегративными процессами и механизмами, влияющими на физические, антропометрические, психомоторные, другие телесные и духовно-нравственные образования и функции детей и подростков.

Таким образом, «Антропоспорткультура» должна представлять самостоятельную отрасль науки об образовании, «...целостное и системное знание о человеке воспитывающем и воспитываемом, как субъекте и объекте образования» (В. И. Максакова), интегративную науку, обобщающую различные знания о человеке в аспекте воспитания и обучения.

Как современная научная дисциплина она должна вбирать в себя все значения названного понятия, обогащаться за счет различных наук, в том числе и за счет таких «отраслевых» антропологий, как спортивная, философская, культурная, социальная, психологическая и другие. Подходы иных антропологий (в концепция О. Больнова) существенны для педагогического человековедения, поскольку позволяют ярче представить отдельные грани, различные ипостаси взрослого и ребенка.

Ориентировочно представлено содержание дисциплины «Антропоспорткультура» для подготовки бакалавров по профилю «Физическая культура и спорт»

Примерная структура дисциплины «Антропоспорткультура»

1. Исторические аспекты развития Антропологии

1. Введение
2. Предмет, задачи и методы антропоспорткультуры
3. История понятия «антропология».
4. Дифференциация антропологического знания.
5. Антропология как специальная наука о человеке
6. Современное толкование: «педагогическая антропология», «спортивная антропология», «антропофизкультура» и «антропоспорткультура.

7. Биологическое и социальное в антропоспорткультуре

2. Основные этапы формирования антропологического знания

1. Антропология – наука о человеке
2. Положение человека в природе. Исследование антропогенеза.
3. Роль наследственности и среды в контроле над развитием человека
4. Онтогенез, биологический возраст и их роль в становлении антропологического знания для физкультурно-спортивных занятий.
5. Этно-антропологическое разнообразие народов мира
6. Современные климато-экологические условия и адаптивное разнообразие человека (адаптивный портрет).

7. Современная педагогическая и философская антропология как часть антропо -физ- и спорткультуры.

3. Анализ и концептуальные основы физкультурно-спортивного содержания и образования

3.1. Современное состояние физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях России

3.2. Методологические и медико-педагогические основы классификации непараметрических средств в соответствии с возрастом и психофизическим состоянием детей от 3,5 до 7,0 лет.

3.3. Методологические основы классификации традиционных (классических) средств физической культуры в соответствии с физическими и функциональными возможностями детей 8–12 и 13–17 лет.

3.4. Общая характеристика конституции по антропологическим, физиологическим и биохимическим показателям.

3.5. Конституциональная предрасположенность в ориентации детей 3,5–17 лет к занятиям различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

3.6. Концептуальные и организационные основы подготовки современного специалиста по физической культуре с учетом типов конституции и региональных климато-экологических факторов

3.7. Теоретико-методическое и медико-психологическое обоснование физкультурно-спортивного образования в средней и высшей школе

4. Методы исследования в «Антропоспорткультуре»

1. Правила и методика исследований в антропоспорткультуре

2. Тотальные размеры тела.

3. Физическое развитие человека

4. Состав тела и конституция человека

5. Основные размеры головы. Пропорции тела.

6. Основные правила, принципы и методика определения типов конституции детей 3,5–7; 8–12; 13–17 лет.

7. Определение параметров физической подготовленности в зависимости от типов телосложения (типов конституции)

8. Определение состава и удельного веса массы тела человека

9. Определение типов осанки и кривизны позвоночника. Гониометрия.

10. Методика оценки состояния стопы (плантография)

11. Диагностика соматотипа мужчин и женщин.

12. Статистические методы в антропоспорткультуре.

13. Золотое сечение и код Фибоначи при определении телосложения

5. Программа курса «Антропоспорткультура» для слушателей дополнительного образования (тренеров и специалистов по физической культуре и спорту)

5.1. Предмет и статус дисциплины «Антропоспорткультура»

5.2. Этапы развития антропологии

5.3. Методологические и медико-педагогические основы классификации традиционных и непараметрических физкультурно-спортивных средств в соответствии типами конституции детей 3,5–17 лет

5.4. Конституциональная преемственность в ориентации детей 3,5–17 лет к занятиям различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

5.5. Основные методы исследования в «Антропоспорткультуре»

5.5. Определение телосложения детей и взрослых

5.6. Использование методов «Золотого сечения» и кода Фибоначи при определении типов конституции, функционального состояния детей и взрослых.

Чрезвычайно важно, что это направление позволит сконцентрировать для обучения те дисциплины, которые обеспечат активное и полноценное освоение знаний о человеке, определяемых уровнем требований развивающегося современного общества и необходимых для осуществления преобразований и обеспечения процесса подготовки принципиально нового специалиста по физической культуре в условиях реального времени и ярко выраженных интеграционных процессов в системе физического воспитания и спорта.

Литература

1. Ананьев, Б. Г. Психология и проблемы человекознания / Б. Г. Ананьев.– М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.

2. Коджаспирова, Г. М. Педагогическая антропология: Учеб. пособие / Г. М. Коджаспирова.– М.: Гардарики, 2005.

3. Куликов, В. Б. Педагогическая антропология/Российская педагогическая энциклопедия: В 2 т. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1999.– С. 121–123.– Т. 2.

4. Максакова, В. И. Педагогическая антропология: Учеб. пособие для студ высш. пед. учеб. заведений / В. И. Максакова.– М.: Академия, 2001.

5. Марков, Б. В. Философская антропология: очерки истории и теории / Б. В. Марков.– СПб.: Изд-во «Лань», 1997.

6. Мартиросов, Э. Г. Педагогическая антропология: Учеб. пособие / Э. Г. Мартиросов / Авт.-сост. Б. М. Бим-Бад.– М.: Изд-во «УРАО», 1998.

7. Розин, В. М. Человек культурный. Введение в антропологию: Учеб. пособие / В. М. Розин. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003.

8. Салов, Ю. И. Психолого-педагогическая антропология: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. И. Салов, Ю. С. Тюников.– М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.

9. Лубышева, Л. И. Спортивная культура в контексте интеграции идей олимпизма в современный социум / Л. И. Лубышева // Науч.-метод. материалы «Феномен спортивной культуры в аспекте философского и социально-педагогического анализа».– М., 2014

10. Лубышева Л. И. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы / Л. И. Лубышева, В. А. Романович // Теория и практика физической культуры и спорта.– М., 2011.

11. Панфилов, О. П. Теоретико-методологические аспекты проектирования инновационных технологий в подготовке специалиста по физической культуре / О. П. Панфилов, В. В. Борисова и др. // Культура физическая и здоровье: науч.-метод. журнал.– 2012.– № 4(40).– С. 36–39.

12. Передельский, А. А. Спортивная культура в аспекте философского и социологического анализа / А. А. Передельский // Науч.-метод. материалы «Феномен спортивной культуры в аспекте философского и социально-педагогического анализа».– М., 2014.– С. 58–60.

13. Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования / Е. Г. Сайкина // Дис. ... д-ра пед. наук.– С-Петербург. гос. академ. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта.– СПб., 2009.

14. Степанова, О. Н. Использование комплексных фитнес-программ в системе физического воспитания студенток / О. Н. Степанова, Е. А. Осокина // Вестник Костромского гос. ун-та им. Н. А. Некрасова.– 2010.– Т. 16.– № 4.– Ч. 2.– С. 263–267.

БИОРИТМОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА

*Э. В. Шелиспанская,
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

В настоящее время во всем мире отмечается повышенный интерес к изучению ритмической организации процессов в организме человека, изучению его адаптации к современным факторам риска техногенного происхождения. Большое число разнообразных фактов влияния биологических ритмов на систему жизнедеятельности живого организма накапливалось еще с начала прошлого столетия, однако наиболее продуктивный период изучения этих проблем приходится на конец 70-х годов и начало 90-е годов прошлого столетия. В данной статье представлен ретроспективный анализ проблемы биоритмологических аспектов адаптации таких авторитетных исследователей как Агаджанян Н. А., Алякринский Б. С., С. М. Громбах, Емельянов И. П., А. А. Зидермане, Казначеев В. П., Панфилов О. П. и др.

Периодические явления природы на Земле, а также колебания освещенности, температуры, барометрического давления, космической радиации и т.п. определяются вращением Земли вокруг своей оси и Солнца, а также активностью Солнца. Ритмы большой и средней длительности играют большую роль в развитии Земли и ее биосферы [Зидермане А. А., 1988].

Колебания процессов в живой природе принято называть биоритмами (биологическими режимами). Под биологическим режимом принято понимать самоподдерживающиеся изменения интенсивности функционирования организма, осуществляемое в определенный отрезок времени и повторяющееся по его истечении [С. М. Громбах, 1988]. Биоритмы охватывают все проявления живого – от деятельности субклеточных структур и отдельных клеток до сложнейших форм поведения организма и популяций в целом.

Биологические ритмы представляют широкий диапазон временных периодов от миллисекунды до нескольких лет. Наиболее цитируемая классификация частоты биологических ритмов дана в работе А. А. Зидермане, где выделены пять классов биоритмов:

1) ритмы высокой частоты – от долей секунды до 30 мин (примеры: осцилляции на молекулярном уровне, режимы электроэнцефалограммы, сокращения сердца, акт дыхания, перистальтика кишечника и т. п.);

2) ритмы средней частоты – от 30 мин. до 28 ч., включающие ультрадианные (до 20 ч.) и циркадианные (20–28 ч.);

3) мезоритмы, к которым относятся инфрадианные (28 ч. – 6 дней) и циркаспетальные (около 7 дней);

4) макроритмы с периодом от 20 дней до 1 года;

5) мегаритмы с периодом в десятки и многие десятки лет.

Вообще, ритмические изменения параметров физиологических функций, являясь общим биологическим законом, отражают не только взаимоотношения синхронизирующих систем, но и состояние организма в целом [Слоним А. Д., 1976]. Из всего многообразия перечисленного, основное внимание ученых сосредоточено на изучении суточных и сезонных ритмов. Суточные ритмы обеспечивают координацию гомеостаза и тесно связаны с ритмами труда и отдыха. Что касается сезонных ритмов, то они эволюционно имели большое значение для выживания целых видов и отдельных особей популяций различных животных в условиях сезонного изменения среды обитания. Именно годовая периодичность жизнедеятельности позволила растениям и животным широко расселиться по Земле и проникнуть во все климатические зоны.

Суточные и сезонные ритмы четко выражены у человека. Они проявляются в изменении уровня и амплитуды колебаний самых разнообразных физиологических и патологических процессов, что установлено в результате многочисленных исследований ученых [3,4,6,7].

Наблюдения за состоянием и поведением человека обнаруживают сезонные изменения работоспособности. При исследовании физической работоспособности максимум был отмечен весной и (или) в начале осени, минимум – зимой [Смирнов К. М. и др., 1980]. Наиболее значительное изменение показателей наблюдается в весенний период [Панфилов О. П. и др., 1991]. Естественная причина повышения работоспособности – весеннее повышение уровня функционирования эндокринного аппарата. Наряду с этим, очевидно, имеют значение и несезонные внешние факторы –

режим жизни, условия питания и др. Так, например, увеличение солнечной радиации, витаминизация питания и увеличение двигательной активности в летний период могут служить предпосылкой для успешного осуществления намеченной деятельности.

Итак, при анализе окологодных ритмов работоспособности и изменения функционально состояния организма выявляются периоды функционально пессимизма и оптимума, которые необходимо учитывать при планировании различных трудовых и учебных мероприятий.

Психические функции человека, в том числе эмоциональные состояния, также подвержены закономерным колебаниям в зависимости от времени года. Но здесь большое значение имеют социально-культурные влияния, которые могут перекрывать влияния природных факторов. Уменьшение сезонных различий обусловлены «отдалением человека от природы» в результате индустриализации и урбанизации, как результат повышения уровня жизни.

Общей закономерностью биоритмологических функций является то, что происходящие в них в обычных условиях процессы имеют колебательный характер и всегда осуществляются в пределах некоторых средних величин (нормы реакций), что обуславливает состояние равновесия организма с внешней средой. Также установлена тесная связь биоритмов с механизмами гомеостаза в организме и выяснена их роль в процессах адаптации [Корнетов А. Н. и др., 1988]. Поэтому вопросы адаптации, нормы и гомеостаза необходимо рассматривать с учетом циклического течения процессов жизнедеятельности.

Под «адаптацией» в узком, чисто биологическом смысле, понимают «возникшее в процессе эволюции соответствие структуры и функций организма условиям их обычной среды» [Корнетов А. К. и др., 1988]. Состояние адаптации можно рассматривать как процесс поддержания функционального состояния гомеостатических систем организма, обеспечивающей его сохранение, развитие, работоспособность, максимальную продолжительность жизни в адекватных и неадекватных условиях среды.

Биологический ритм, с одной стороны, должен быть устойчив, и по возможности, не зависеть от случайных воздействий и состояния организма, с другой – все время подстраиваться к конкретным условиям среды, чтобы обеспечить максимальные возможности адаптации организма. Циклические процессы как бы вплетаются в адаптогенез и обеспечивают поддержание равновесия внутри организма и между ним и средой.

Эти механизмы обеспечивают так называемую внегенетическую адаптированность, которая выражается в передающихся от поколения к поколению этнических и эндемических особенностях социума – приверженности к определенным продуктам питания, режиму питания, в некоторых чертах образа жизни людей, населяющих ту или иную территорию, комплексом традиций. Все эти особенности жизнеустройства людей, также подвергаются сезонным изменениям, обусловленным в том числе, антропоэкологическими факторами, характерными для данной местности.

Следовательно, адаптация в современном понимании рассматривается как биосоциальный процесс, обусловленный особенностями конкретной среды обитания. Функциональные, психические характеристики организма человека изменчивы, и в значительной мере зависят от воздействия окружающей среды и от степени адаптированности к ней.

Мобильность и динамизм, ставшие атрибутами современной жизни общества, высококомфортные условия жизни, профессиональной деятельности человека вызывают нарушения естественных биоритмов, их десинхронизацию. При нарушении синхронизации ритмов организма и датчиков времени (внешний десинхроз) организм вступает в стадию тревоги, декомпенсации (внутренний десинхроз). Нарушение временной организации приводит к нарушению физиологических процессов и в конечном итоге к возникновению различного спектра болезненных состояний [Алякринский Б. С., 1973, 1989]. Суть внутреннего десинхроза заключается в рассогласовании по фазе различных ритмов организма, что может явиться одной из причин развития патологических изменений в организме [Зидермане А. А., 1988].

Из сказанного следует, что ответная реакция организма на воздействие факторов окружающей среды должна оцениваться с учетом множества показателей, интегративно воплощающихся в ритмическом характере функционирования организма. Данное направление научных исследований в настоящее время ориентировано на метапознание и выходят далеко за медико-биологические рамки, превращаясь в междисциплинарную проблему. Современные хронобиологические исследования являются одним из основных направлений в физиологии адаптации человека, а также являются предметом изучения хрономедицины [Комаров О. М., Рапопорт С. И., 2000; Батурин В. А., 2000; Арушанян Э. Б., 2000].

Литература

1. Агаджанян, Н. А. Адаптация и резервы организма / Н. А. Агаджанян.– М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Агаджанян, Н. А. Экология человека. Избранные лекции / Н. А. Агаджанян, А. И. Торшин.– М.: «Кпук», 1994.
3. Алякринский, Б. С. Адаптация в аспекте биоритмологии / Б. С. Алякринский // Проблемы временной организации живых систем.– М.: Наука, 1979.– С. 8–36.
4. Смирнов, К. М. Биоритмы и труд / К. М.Смирнов, А. О. Навакатинян, Г. М. Гамбашидзе и др.– Л.: Наука. Ленинградское отделение, 1980.
5. Доскин, В. А. Ритмы жизни / В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева.– М.: Медицина, 1991.
6. Екимова, В. И. Экология и психика. Результаты психологического обследования детей / В. И. Екимова.– Тула, 1994.
7. Емельяно, И. П. Структура биологических ритмов человека в процессе адаптации. Стагический анализ и моделирование / И. П. Емельянов.– Новосибирск, Наука, 1986.

8. Зидермане, А. А. Некоторые вопросы хронобиологии и хрономедицины / А. А. Зидермане.– Рига: Зинатне, 1988.
9. Казначеев, В. П. Современные аспекты адаптации / В. П. Казначеев.– Новосибирск: Наука, 1980.
10. Комаров, О. М. Хронобиология и хрономедицина / О. М. Комаров, С. И. Рапопорт.– М.: Триада-Х, 2000.
11. Корнетов, А. Н. Ритмологические и экологические исследования при психических заболеваниях / А. Н. Корнетов, В. П. Самохвалов, Н. А. Корнетов.– Киев: Здоровье, 1988.
12. Панфилов, О. П. Биоритмы, география, спортивная работоспособность / О. П. Панфилов, В. Г. Шумский.– Тула: ТГПИ им. Л. Н. Толстого, Приокское кн. изд-во, 1991.
13. Хронобиология и хрономедицина / Под ред. Ф. И. Комарова.– М.: Медицина, 1989.

ОБОСНОВАНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЭКОМОНИТОРИНГА СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ

С. А. Полевский,

*доктор медицинских наук, профессор
Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма (Москва, Россия)*

В. В. Конторицков,

*старший научный сотрудник
Государственный Дарвиновский музей (Москва, Россия)*

Л. А. Калинин,

*доктор медицинских наук, профессор
ВНИИ физической культуры (Москва, Россия)*

О. П. Панфилов,

*доктор биологических наук, профессор
ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

Преподавателю физкультуры, тренеру, занимающемуся ФКСиТ, нужно знать и уметь определять экологическую обстановку при конкретных спортивных и туристских мероприятиях для коррекции нагрузок, маршрутов и др.

Параметры среды, ее эксцессы могут отражаться на работоспособности и здоровье, безопасности спортсменов и туристов.

Нужно знать как параметры зоны комфорта, так и риски при экстремализации спортивной среды, ее основные повреждающие факторы.

Общее для спортсменов, физкультурников и туристов – усиление воздействия средовых факторов из-за высокой двигательной активности, уси-

ления легочной вентиляции. Поэтому мы рассматриваем экологические основы соотносительно этих трех групп с общей аббревиатурой.

Преподаватели физкультуры в школе должны следить за экологической обстановкой в районе занятий ФК, спортом и туризмом. Нужно помнить, что при одном и том же уровне подготовленности спортсменов выигрывают те, которые более полно и правильно оценивают метеорологические условия, микроклимат спортивных сооружений, как в период соревнований, так и в период подготовки к ним.

В этом случае будет обеспечен оздоровительный эффект занятий.

В области обеспечения экологической безопасности школьников и окружающей среды при занятиях физкультурой и спортом одной из актуальнейших проблем является информирование преподавателей ФК и школьников о качестве атмосферного воздуха и развертывание систем предупреждения о резком повышении уровня загрязнения; проведение оценки воздействия на здоровье загрязнения воздуха.

Контроль метеорологических параметров и загрязнения атмосферного воздуха в режиме реального времени особенно важен в случае чрезвычайных ситуаций.

Московский регион наиболее урбанизирован при высоком уровне загрязнений внешней среды с соответствующими экогигиеническими последствиями.

Уровень заболеваемости в Москве выше среднего значения по России в 3 раза, при этом наблюдается постоянный рост заболеваний.

Из-за крайней загрязненности воздуха в Москве уровень болезней органов дыхания (бронхиты, пневмонии, бронхиальная астма) в полтора раза выше среднего по России. Высокий уровень заболеваемости в основном отмечается в районах, примыкающих к Кольцевой автодороге и крупным промышленным зонам а также в спальных районах на окраинах города: Лианозово, Дмитровский, Восточное и Западное Дегунино, Бибирево, Северное Медведково, Лосиноостровский, Восточное Измайлово, Ивановское, Вешняки, Выхино-Жулебино, Орехово-Борисово, Бирюлево, Ясенево, Теплый стан, Можайский, Кунцево, Покровское-Стрешнево.

Вокруг Москвы свыше 60 официальных свалок твердых бытовых отходов и свыше 100 неофициальных. Высотой с 5-этажный дом, горят, много полиэтилена и др. синтетики – выделяются диоксины и пары солей тяжелых металлов. В радиусе 50 км от Москвы воздух уже имеет определенное загрязнение.

У населения, особенно детей и подростков, из-за глобального экологического загрязнения химическими и радиоактивными веществами воздуха, почвы, воды и продуктов может происходить отравление организма, что прежде всего сказывается на деятельности мозговых структур. Это синдром СХУ, ухудшение аналитической деятельности головного мозга, нарушения процесса торможения, что и приводит к повышенной агрессивности.

Московская система мониторинга атмосферного воздуха стала надежным помощником в решении практических природоохранных задач Москвы и важным элементом системы обеспечения экологической безопасности москвичей. Система не остается неизменной. Она непрерывно видоизменяется и совершенствуется, синхронно с развитием города, оперативно реагируя на изменения в экообстановке. Информация об уровне загрязнения атмосферного воздуха поступает с 39-ти автоматических станций контроля загрязнения атмосферы которые расположены во всех функциональных зонах города, начиная от чистых, фоновых территорий природных парков, и заканчивая городскими «очагами» загрязнения – автотрассами.

На автоматических станциях контроля загрязнения атмосферы круглосуточно, в непрерывном режиме, измеряются средние двадцатиминутные концентрации 23-х химических веществ (21 загрязняющее вещество контролируется в соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения, а также углекислый газ и кислород) и метеорологические параметры, определяющие условия рассеивания примесей в атмосфере (скорость и направление ветра, температура, давление, влажность, вертикальная компонента скорости ветра).

Данные о состоянии атмосферного воздуха передаются в режиме реального времени в информационно-аналитический центр ГПУ «Мосэкомониторинг». В информационно-аналитическом центре осуществляется хранение, анализ и обработка данных мониторинга.

По количеству автоматических постов контроля качества воздуха, принципам их размещения, методам и периодичности измерений автоматическая система контроля качества воздуха г. Москвы удовлетворяет требованиям директив ЕС.

Перспективным для ФКСиТ является опыт работы Дарвиновского музея, где благодаря поддержке Департамента природопользования и охраны окружающей среды города Москвы открыт информационный центр «ЭкоМосква» (Конторщиков, Гвоздева, 2014; рис. 1).

В Дарвиновском музее преподаватели физкультуры в школах могут узнать все об экологической обстановке своего района и внести коррективы в планы проведения занятий на открытом воздухе. Эти знания и навыки важны и для будущих тренеров, руководителей и администраторов спортивных сооружений.

В частности, этому служит программа «Экологический паспорт» (рис. 2). Посетитель нажимает на точку на карте Москвы или Московской области и получает перечень экологических характеристик этого места: физико-географический выдел, водосборный бассейн, климатический район, геоботанический выдел, почвы, лесистость, относительная площадь ООПТ, плотность населения, показатели загрязнения почв, воды и воздуха, уровень шума, общая экологическая обстановка, заболеваемость и другие показатели. Можно сделать распечатку с характеристикой экологической обстановки в месте проживания по 32 параметрам.



Рис. 1. Информационный центр ЭкоМосква в Дарвиновском музее

Всего для Москвы экологическую обстановку можно оценить по 23 параметрам, для Московской области – по 24 параметрам. Некоторые параметры носят интегральный характер. Например, для Москвы – «Воздействие неблагоприятных физических факторов – шума, электромагнитного излучения, вибрации» (общая оценка по 4-х бальной шкале) или «Уровень экологической комфортности проживания в Москве» (4 уровня, от максимально дискомфортного до комфортного). Для области такими оценками будут, например, «Влияние природной среды на здоровье населения в районе» (5 уровней) или «Экологическая ситуация» (5 уровней, от удовлетворительной до критической).

Источниками информации служат научные публикации, экологические атласы и карты, отчеты Департамента природопользования и охраны окружающей среды города Москвы и Министерства экологии и природопользования Московской области.

Работа ЭкоМосквы обеспечивается 10 самыми современными компьютерами, на которых в свободном доступе размещена не только программа «Экологический паспорт», но и другие программы, посвященные природе и экологической обстановке в столичном регионе (рис. 2).

В ближайшей перспективе планируется поместить ряд программ, в том числе и «Экологический паспорт» в Интернет для всеобщего свободного пользования.

Что делать учителю ФК, если обнаружено экозагрязнение в районе его школы?

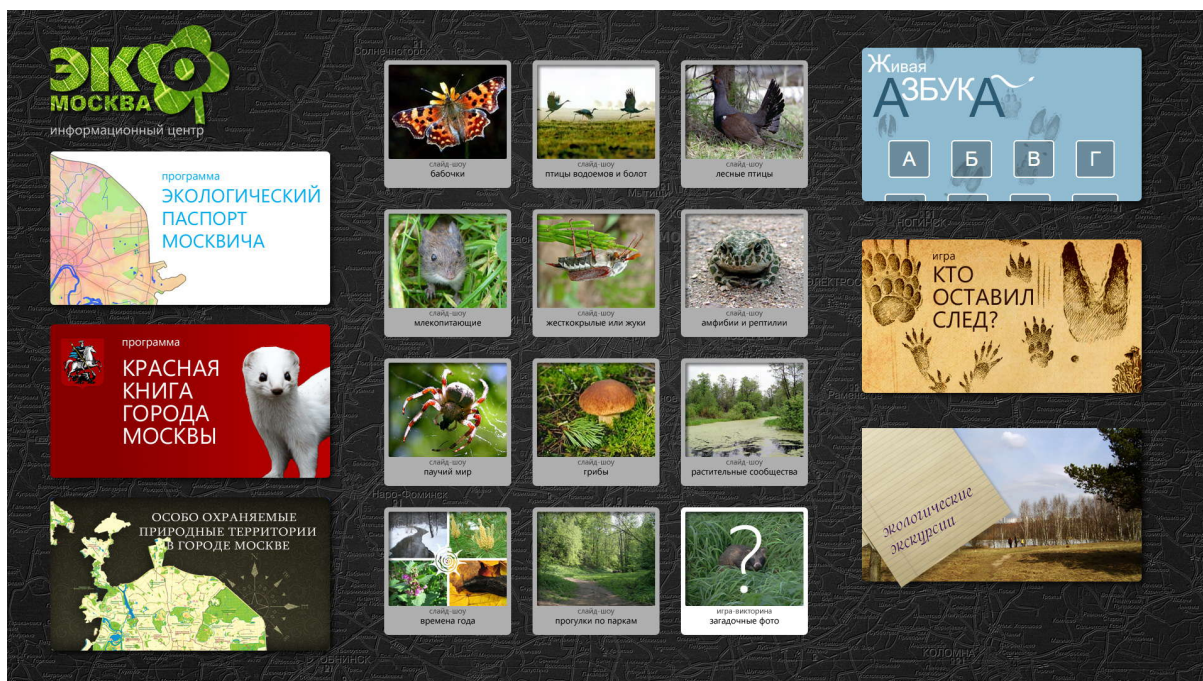


Рис. 2. Программы ЭкоМосквы на мониторе компьютера

При неблагоприятной обстановке следует менять виды и направленность нагрузок – сокращать дистанцию, упражнения на выносливость заменять на силовые или на координацию. И помнить, что зеленые насаждения снижают загрязненность. При туристических походах по Подмоскovie при выборе маршрутов также не помешают данные экологической обстановки.

Это сделано пока только для Москвы и Московской области где коррекции в учебный процесс по физкультуре в школе уже можно вносить, а в перспективе такие Центры нужно открывать по всей стране.

В перспективе можно сделать при музее или ВНИИФК службу оповещения для школьных преподавателей и тренеров, для руководителей ДЮСШ по видам спорта на плоскостных сооружениях, для ФКСиТ с предоставлением информации об аварийных или экстремальных экологических ситуациях точечного характера в конкретном районе. В перспективе внедрить обязательный экоспортивный аудит для субъектов хозяйственной и иной деятельности, оказывающей негативное воздействие на окружающую спортивную среду с действенным механизмом и системой снижения выбросов и (или) сбросов (мероприятий по охране окружающей среды, внедрению наилучших существующих технологий и (или) реализации других природоохранных проектов с учетом поэтапного установленных нормативов допустимых выбросов и сбросов (Л. А. Калинин).

Литература и источники

1. Контрощиков, В. Реконструкция информационного центра ЭкоМосква в Дарвиновском музее. ЭкоМосква / В. Контрощиков, О. Гвоздева // Мир музея.– 2014.– Июнь.– № 6 (322).– С. 31–32.

2. Конторщиков, В. В. Информационный центр «ЭкоМосква» в Дарвиновском музее: 5 лет работы / В. В. Конторщиков, О. А. Гвоздева, Д. В. Ольшанский, В. Н. Калинина // Труды Государственного Дарвиновского музея. Вып. XIII.; Под ред. А. И. Клюкиной.– М.: ГДМ, 2009.– С. 60–64.

3. Полиевский, С. А. Теоретико-методические основы обеспечения безопасности занятий физической культурой, спортом и туризмом / С. А. Полиевский // Спорт и туризм: администрирование и развитие: Материалы междунар. науч.-практ. конф.; Под ред. В. К. Пельменева; И. Циско.– Калининград; Варшава, 2015.– С. 202–210.

4. Проект ФЗ «Об экологическом аудите, экологической аудиторской деятельности и о внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ».

5. Департамент природопользования и охраны окружающей среды города Москвы.– URL: <http://www.dpioos.ru>

6. Министерство экологии и природопользования Московской области.– URL: <http://mep.mosreg.ru/>

СОДЕРЖАНИЕ

Научное направление 1

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ 3

Маркова М. П., Родина Е. А., Каспарова К. А., Асланзаде Э. Т.

Исследование динамики
школьной зрелости дошкольников г. Тулы 3

Никулин И. Н., Усманова М. С., Посохов А. В.

Методика занятий атлетизмом женщин 25–35 лет
с использованием нестандартного спортивного оборудования 10

Давиденко В. Н., Терехов А. А., Шариков А. А.

Продукты пчеловодства
как альтернатива анаболическим стероидам в спорте 13

Внукова Е. В.

Занятия аэробикой как средство повышения
мотивации студентов к занятиям физической культурой 16

Шепеленко С. А., Загорцева Я. Д.

Динамика показателей психофункционального состояния женщин 36–45 лет,
занимающихся аквааэробикой 17

Савин С. В., Степанова О. Н.

Методические особенности фитнес-тренировки
лиц зрелого возраста с использованием кардиоваскулярных тренажеров 21

Шестакова Т. А., Петрушина Г. А.

Педагогические условия формирования самоопределения студентов ФФК
в процессе занятий оздоровительным фитнесом 25

Шестакова Т. А.

Инновационные фитнес-технологии в формировании
самоопределения физической культуры личности студентов 27

Малахова Е. Ю., Руднева Л. В., Бредихин Н. С.

Генезис развития акробатического рок-н-ролла
в Тульском регионе 30

Николаева А. Д.

Влияние курения электронных сигарет
на физическое здоровье населения 33

Гревцова Е. А., Горбич В. Ф., Буробина Л. Н.

Социально-гигиенические аспекты курения
будущих преподавателей физической культуры и спорта 37

Научное направление 2

ФИЗИЧЕСКОЕ, ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ41

Трубицин А. Ф., Пахамович И. А.

Игры для детей в решении оздоровительных задач
физического воспитания41

Вишняков А. В., Фролова Т. С., Скуратова Е. М.

Метрологическое обоснование тестов
для контроля за уровнем развития
координационных способностей старшеклассниц,
занимающихся в школьной секции волейбола47

Мостовая Т. Н.

Пластическая выразительность – средство
повышения качества выступлений спортсменов51

Мищенко И. А.

Адаптивное физическое воспитание учащихся
с задержкой психического развития
с вегетативно-сосудистой дистонией55

Коняева Т. Н., Красников Г. В., Красникова И. В., Ильчук Е. В.

Влияние геомагнитной активности
на двигательные функции человека61

Волынская Е. В.

Влияние занятий аквааэробикой
на функциональное состояние беременных женщин66

Петкевич А. И., Кузнецова Ю. И.

Коррекция проявлений метаболического синдрома
у женщин 50–60 лет71

Родин Ю. И.

Педагогика как наука о здоровье развивающегося человека75

Кипурова С. Н., Гусев Ф. Ф.

Педагогические возможности урока физической культуры
для преодоления агрессии подростков80

Парфенов А. С.

Современное представление о здоровом образе жизни студентов83

Котьков Н. Н., Тихомирова Т. А., Лазарев К. Е.

Формирование в молодежной среде установок толерантного поведения
с помощью занятий по физической культуре86

Красникова И. В., Красников Г. В., Коняева Т. Н., Иконская Е. О.

Оценка адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы
студентов с использованием дыхательной пробы88

<i>Савкина Н. В.</i> Анализ результатов пробного тестирования по подтягиванию с высокой перекладины и в рывке гири в рамках физкультурно-спортивных мероприятий в ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК»	91
<i>Лушникова Е. Н.</i> Оздоровление детей старшего дошкольного возраста в театрализованно-игровой деятельности	94
<i>Меркулова Е. К.</i> Из опыта работы по укреплению физического здоровья детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи на занятиях по физическому воспитанию	99
<i>Еланцев Н. Л., Куликова М. В.</i> Влияние занятий по обучению плаванию на эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста.....	102
<i>Серегина О. Б., Фокеев В. Р.</i> Динамика показателей двигательной подготовленности девушек, занимающихся мини-футболом.....	106
<i>Головин В. С., Липатова Ю. В., Липатова И. Е., Смирнова И. Е.</i> Применение информационных технологий для исследования двигательной активности населения.....	109
<i>Метелкина Д. С., Барановская Т. А.</i> Деятельность физкультурно-оздоровительного центра «Здоровье» ТГПУ им. Л. Н. Толстого в реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	111
<i>Климова Е. В.</i> Применения комплекса ГТО в СГУПСе.....	115
<i>Пантюхина Л. Е.</i> Использование комплексных упражнений в вводной части занятия физическими упражнениями в вузах.....	117
<i>Конник И. А., Руднева Л. В.</i> Психолого-педагогические условия оздоровления детей старшего дошкольного возраста средствами элементов туризма в дошкольном образовательном учреждении	120
<i>Поздышев А. А.</i> Применение средств оздоровительно-коррекционной направленности в процессе обучения учащихся в профильных классах	123
<i>Гуреев Н. В., Никульшин В. В., Александров А. Ю.</i> Соответствие биологического возраста паспортному у студентов очно-заочной и заочной форм обучения	126

<i>Петрова М. А.</i> Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства с учетом городского календаря спортивно-массовых мероприятий.....	129
<i>Ефимова Т. В., Девятярова Е. А., Шинко С. П.</i> Физическое воспитание и его роль в профилактике наркомании среди молодежи	133
<i>Новикова Т. Д., Петрушина Г. А.</i> Оценка уровня общефизической подготовленности студентов на занятиях по физическому воспитанию	136
<i>Петрушина Г. А., Новикова Т. Д.</i> Спортивные игры в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы	138
<i>Мелентьева Н. Н.</i> Особенности развития двигательных качеств у школьников специальной медицинской группы	141
<i>Арпентьева М. Р.</i> Здоровьесбережение в учебном процессе: к вопросу о дидактогенностях и матетогенностях	146

Научное направление 3

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА	154
--	------------

<i>Никулин И. Н., Дарбинян М. А.</i> Сравнительная характеристика правил соревнований по армрестлингу в Российской Федерации в 1990 и 2015 годах	154
<i>Демченская Л. Г., Родионова О. В.</i> К вопросу о повышении эффективности учебного процесса по физической культуре с помощью современных ИКТ.....	157
<i>Шувалов Ю. Н., Никитенко А. Н.</i> Гендерные особенности морально-волевой сферы будущих специалистов физической культуры.....	159
<i>Башкирова И. Ю., Куликова Т. А., Логвинов С. А.</i> Информационный подход в исследованиях психического здоровья студентов.....	162

<i>Белошенко А. В.</i> Интеграция инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в систему физкультурно-спортивной деятельности и спорта высших достижений в Тульском регионе	168
<i>Борисенко Л. Д., Григорьева Е. В.</i> Социальные проблемы адаптации спортсмена к новому жизненному циклу после завершения карьеры	171
<i>Давиденко В. Н., Чунг Буй Хиеу</i> Физическое воспитание и развитие спорта в вузах Вьетнама.....	175
<i>Туревский И. М., Петрушина Г. А., Сергеев И. А., Сорокина К.</i> Структура психомоторной подготовленности как основа моделирования тренировки юных спортсменов.....	180
<i>Левин П. В.</i> Применение занятий по методике пилатеса для коррекции нарушений позвоночника у учащихся старших классов	183
<i>Петрыгин С. Б.</i> Применение элементов единоборств на уроках физической культуры в 10–11-х классах	188
<i>Сусорова М. В.</i> Инновационные технологии на пути повышения качества занятий по физической культуре в вузе	193
<i>Савкина Н. В., Тихомирова Т. А., Корнеева Т. В.</i> К проблеме формирования у студентов мотивированного подхода к занятиям физической культурой	196
<i>Петрушина Г. А., Фролов А. Ю., Новикова Т. Д.</i> Основные направления по развитию физической культуры студентов вуза	199
<i>Хитров В. Д., Павлова М. А.</i> Концептуальные подходы к изучению кинематических характеристик бега в специфике тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков.....	202
<i>Шепеленко С. А., Улыбышева М. О.</i> Предстартовые эмоциональные состояния спортсменов и способы их регуляции	208
<i>Губанцева И. Б., Миронов Д. Л., Егоров В. Н.</i> Особенности и значение процесса планирования подготовки спортсменов-танцоров высокого класса	212
<i>Евдокимова Ю. О., Панфилов О. П.</i> Антропологический подход к управлению адаптационным процессом школьников в естественной среде обитания.....	216

<i>Багомедов М. Б., Аксенов В. П.</i> Важный фактор спортивного совершенствования юных борцов	220
<i>Родин Ю. И.</i> Развитие представлений о выразительности человека и его движений	222
<i>Цыпленкова Е. С., Миронов Д. Л.</i> Технология управления подготовкой высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов с использованием информационной базы данных	229
<i>Валеева Г. В.</i> Технологии преподавания дисциплины «Философия» на факультете физической культуры (направление «Педагогическое образование»)	236
<i>Борисенко Л. Д., Григорьева Е. В.</i> Особенности дифференцированного подхода на занятиях по физической культуре	239
<i>Бакулина Е. Д.</i> Проблемы развития эстетической гимнастики	242
<i>Ким Т. К.</i> Взаимодействие школы и семьи по вопросам просвещения родительской общественности и сопровождения семейного физического воспитания	245
<i>Морозов В. Н., Боброва Ю., Жарикова С.</i> К вопросу адаптации и дезадаптации бакалавров в области физической культуры к учебной деятельности в вузе	250
<i>Туревский И. М., Милованова Е. А.</i> Влияние тренировки в условиях сбивающих факторов на динамику функционального и психомоторного состояния юных спортсменов (на примере юных баскетболистов)	255
<i>Новикова А. А., Шувалов Ю. Н.</i> Компетенции педагога по физической культуре, формирующиеся в процессе его подготовки	260
<i>Бородаенко В. Н., Беленков А. С., Никитин О. А.</i> Структурная организация двигательной деятельности как новая форма организации работы по комплексу ГТО в вузах	264
<i>Тарасов Д. Р.</i> Особенности развития скоростно-силовых и координационных способностей футболистов 12–14 лет	272
<i>Туревский И. М., Тарасов Д. Р.</i> Спортивные игры как средство формирования профессиональных компетенций бакалавров (на примере футбола)	275

<i>Туревский И. М.</i> Взаимосвязь университетской системы обучения с подготовкой магистрантов на факультете физической культуры.....	280
<i>Антипов Д. С.</i> Система анализа освоения плавательных навыков детей младшего школьного возраста с комплексными нарушениями в развитии	284
<i>Малоземов О. Ю.</i> Аспекты теории и практики полимотивации физкультурно-оздоровительной деятельности	289
<i>Малахова Е. Ю., Руднева Л. В.</i> Некоторые аспекты проведения отбора девочек 7–8 лет к занятиям акробатическим рок-н-роллом	297
<i>Левин К. А., Руднева Л. В.</i> Формирование мотивации у студентов I курса к занятиям физической культурой в педагогическом вузе	300
<i>Матчин Д. И., Липатова Ю. В., Липатова И. Е.</i> Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для коррекции осанки дошкольников	303
<i>Белашенко О. В., Оськин И. А., Руднева Л. В.</i> Из опыта подготовки спортсменов-инвалидов по зрению «спорт слепых» в Тульском регионе.....	306
<i>Стулов В. В.</i> Пути повышения эффективности физического воспитания студентов	310
<i>Борисова В. В., Букреев Е. В.</i> Совершенствование быстроты юных футболистов в подготовительном периоде с использованием игровых упражнений.....	312
<i>Борисова В. В., Букреев Е. В., Никитина Е. А.</i> Влияние занятий скандинавской ходьбой на функциональное состояние и двигательную подготовленность старшеклассниц.....	316
<i>Борисова В. В., Титова А. В., Панфилов О. П.</i> Повышение надежности выполнения перебросок предметов в групповых упражнениях как компонент оптимизации учебно-тренировочной и соревновательной деятельности гимнасток-«художниц»	319
<i>Кондратьев А. Н., Полякова И. В., Кондратьева Е. О.</i> Экспериментальное обоснование эффективности технологии «Спортивный выходной» в тренировочном процессе по каратэ детей 7–8 лет.....	324

<i>Кучина А. В., Смирнова Е. Е.</i> Методические особенности использования игровых упражнений с мячом на физкультурно-оздоровительных занятиях с дошкольниками	330
<i>Кузьменко Г. А.</i> Исследование характера интеллектуальной нагрузки в структурных компонентах спортивной деятельности подростка	334
<i>Полякова И. В., Трусиков В. Ю.</i> Теоретическое обоснование формирования умений здоровьесбережения младших школьников в процессе занятий мини-футболом	343
<i>Фролов А. Ю., Петрушина Г. А.</i> Актуальные проблемы физической культуры и спорта.....	345
<i>Хохлова О. А., Алешина Н. С.</i> Физическая культура как фактор повышения социально-профессионального уровня студенческой молодежи	347
<i>Цветкова Л. Н., Солнцева Н. С.</i> Роль физической культуры и спорта в процессах самопознания и самооценки студенческой молодежи.....	350
<i>Хохлова О. А., Алешина Н. С.</i> Социальная роль физической культуры как фактор формирования у студентов ценностного отношения к здоровью.....	353
<i>Zhu Yan, Zhou Dianxue</i> To the question of china basketball association teams offense and defence strength: comparative analysis of 2014–2015 season playoff	355

Научное направление 4

ПОДГОТОВКА И ПЕРЕПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

362

<i>Серегина О. Б., Тарасенко Л. В.</i> Подготовка студентов к формированию у школьников предметных результатов обучения физической культуре	362
<i>Фадеев О. В.</i> Повышение компетентности тренеров-преподавателей ДЮСШ в области спортивной психологии как фактор эффективности подготовки спортсменов	366
<i>Шепеленко С. А.</i> Фитнес-технологии в системе школьного образования.....	370

<i>Шувалов Ю. Н., Новикова А. А.</i> Формирование профессиональных компетенций и динамика личностных качеств у будущих педагогов по физической культуре	372
<i>Руднева Л. В.</i> Курсы профессиональной переподготовки «Адаптивная физическая культура в образовании» в ТГПУ им. Л. Н. Толстого: региональный аспект	376
<i>Макеева В. С., Поляков Д. О.</i> Формирование профессионально важных личностных качеств студента средствами активных форм туризма	379
<i>Полякова И. В.</i> Реализация инновационных технологий в процессе освоения магистрантами дисциплины «Организация спортивно-массовой работы»	383
<i>Савельева О. Ю.</i> Обеспечение должного уровня плавательной подготовленности бакалавров физической культуры	385
<i>Фролов А. Ю., Петрушина Г. А., Руднева Л. В.</i> Роль факультета физической культуры в разрешении проблемы дефицита физкультурно-спортивных кадров на сельских территориях	388

Научное направление 5

АНТРОПОЭКОБИОРИТМОЛОГИЯ КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА И НАУЧНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	392
---	------------

<i>Панфилов О. П., Борисова В. В., Морозов В. Н., Дубровин В. А.</i> Антропоэкобиоритмологическая здоровьеразвивающая модель современного образовательного учреждения	392
<i>Панфилов О. П., Борисова В. В., Морозов В. Н., Дубровин В. А.</i> Антропоспорткультура в контексте подготовки современного специалиста в сфере физического воспитания и спорта	400
<i>Шелиспанская Э. В.</i> Биоритмологические аспекты адаптации человека	410
<i>Полиевский С. А., Конторщикова В. В., Калинин Л. А., Панфилов О. П.</i> Обоснование и перспективы экомониторинга спортивной среды	414

Научное издание

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
И СПОРТЕ**

*Материалы
всероссийской научно-практической конференции
с международным участием*

Художественное оформление – Е. А. Свиридова.

Подготовка оригинал-макета –
Т. В. Лазарева, Е. В. Соломатина.

Подписано в печать 17.11.2015. Формат 60×90/8. Бумага офсетная.
Печать трафаретная. Усл. печ. л. 31,5. Тираж 100 экз. Заказ 15/060. «С» 1643.

Издательство Тульского государственного педагогического
университета им. Л. Н. Толстого. 300026, Тула, просп. Ленина, 125.

Отпечатано в Издательском центре ТГПУ им. Л. Н. Толстого.
300026, Тула, просп. Ленина, 125.